

Opouštění rituálů

**Novinky
v detoxikaci mozku**

Z deníku jedné cestovatelky

**Klidná mysl =
zdravé srdce**

**Téma měsíce:
Léto, jak má být**

Milí čtenáři,

o úvodníku k letnímu číslu bulletinu jsem měla nádherné představy. Chtěla jsem, aby byl svěží, čtivý a zábavný. Aby na vás mezi řádky dýchlo to pravé léto, pohoda a klid. Jak ale všichni dobře víme, některé sny se plní a jiné s realitou příliš nekorespondují. A to je i případ tohoto úvodníku.



Ležím v houpací síti, obklopená ovocnými stromy a tichem venkova... Skrz zelené listy ke mně pronikají sluneční paprsky. Teplý větřík si pohrává s neposlušnými prameny mých vlasů, které se uvolnily zpod slaměného klobouku. Společnost mi dělá jen můj pes a zápisník, do něhož pečlivě vtiskávám všechny své myšlenky a inspirace. Dnes tedy úvodník, jedna z mých nejmilejších aktivit...

Nebylo by to krásné?

Jenže mé tělo neodpočívá v houpací síti – venku se totiž horkem nedá vydržet, natož cestovat, takže se musím spokojit s kancelářskou židlí. Poněkud omšelý, zato vzácný zápisník nahradil moderní počítač a společnost mi dělá pouze jedna moucha, která se pozapomněla v zářivce a bzučí jako o život. Nedávné záplavy záhy vystřídalo tropické počasí. Centrum města je rozpálené – a stín? V nedohlednu...

I přes to, že se mé plány o napsání kvalitního úvodníku roztrhly na tisíce kousíčků, jsem za tuto chvíli vděčná. Mám totiž tu čest seznámit vás s obsahem červenového bulletinu. Články, které jsme pro vás připravili, vás dozajista rozpálí, zchladí, navnadí a potěší. MUDr. Josef Jonáš tentokrát zaměřil svůj tvůrčí hledáček na období dovolených a napsal článek o tom, proč se vyplatí detoxikaci před dovolenou nepodceňovat. Stejně tak není radno zanedbávat pitný režim. Proč? Přečtěte si článek v rubrice Na zdraví, kde najdete všechny zajímavosti týkající se vody, zázraku, který napájí celý svět.

Jestliže jste zvyklí žít v rutíně a stereotypu a bojíte se občas vybočit z řady, bude pro vás jistě inspirativní článek Ing. Jelínka o opouštění rituálů. Ty jsou sice přirozené, ale zároveň svazující. Proto se uvolněte a opusťte alespoň na chvíli všechny zažité tradice a zvyky. Vychutnejte si červenový bulletin třeba na pláži, listujte jím zcela nahodile, čtete mezi řádky a vracejte se k němu, kdykoli budete chtít. A nezapomeňte si k čtení kromě sklenice vody vzít také nějaké dobré jídlo. Pokud v otázce stravování tápete, nalistujte si rubriku Strava a metabolismus. Prozradíme vám zásady správného a vyváženého jídelníčku. A aby nezůstalo pouze u teorie, můžete své zraky směřovat k rubrice Zdravě a chutně, kde najdete tipy na letní pokrmy a skvělá přírodní dochucovadla...

Přeji vám krásné a prosluněné léto plné nevšedních zážitků!

Mgr. Alena Rašková

Cítát měsíce:

„Uprostřed zimy jsem v sobě objevil věčné léto.“

Albert Camus

Detoxikace před dovolenou

Lidé se obvykle detoxikují, pokud je sužuje nějaký zdravotní problém. Správně vedená detoxikace však má vliv také na spoustu jiných věcí – například na zvládání stresu. Narozinenová oslava, svatba, krize ve vztahu, zátěžové situace v práci, to všechno jsou momenty, v jejichž zvládání



může detoxikace sehrát velice významnou roli. Jedním z velice náročných období, ač se to na první pohled nezdá, je také dovolená. Z ní se můžete vrátit odpočatí a vitální, ale také vyčerpaní, vynervovaní a nemocní. O nástrahách, které vás mohou potkat na dovolené, a o tom, jak jim předcházet, pojednává ve svém článku MUDr. Josef Jonáš.

Zchlad'te se – tělo vám bude vděčné

Nejen jídlem živ je člověk. To, co v otázce kvality lidského života hraje prim, je voda. Tekutinu, která pokrývá neuvěřitelných 71 % povrchu Země, nelze ničím nahradit. Ke svému bytí ji potřebuje každý živý organismus, tedy i člověk. Díky ní se v našem těle může odehrávat látková a energetická výměna. Dostatečný pitný režim zajistí, že se nám orgány, namáhané letním horkým počasím, nepřežijí, což by pro organismus mohlo představovat až život ohrožující stav. Společně s vodou se do těla dostává vitalita a také spousta užitečných látek, bez nichž by se naše tělo neobešlo. Nač si ničit organismus přeslazenými limonádami, které nemají se zdravým nápojem nic společného? Ten největší poklad se ukrývá ve sklenici obyčejné vody.



Chyba v rubrice Galerie preparátů

Vážení čtenáři, v minulém čísle bulletinu Joalis info (02/2013), konkrétně v rubrice Galerie preparátů, se objevila chyba. Lépe řečeno objevili jste ji vy, pozorní a bystří čtenáři. V posledním odstavci prvního sloupce textu došlo k záměně preparátu **VelienDren** za preparát **MindDren**. Správné znění věty tedy je: „Žaludek je detoxikován **GasteDrenem**, který patří do okruhu sleziny, to znamená, že jej budeme podávat s **VelienDrenem**.“ Samozřejmě. Každý, kdo zná problematiku orgánů čínského pentagramu a zajímá se o detoxikaci podle MUDr. Jonáše, ví, že ke slezině se váže preparát **VelienDren**. Také naše redakce má školu detoxikace za sebou a tuto informaci dobře ví – o to více popela si teď sypeme na hlavu. Věřte, že tato záměna nesouvisí s naší nevědomostí, ale spíše s momentální „únavou materiálu“. Za chybu se omlouváme, za pochopení a váš postřeh naopak velice děkujeme.

redakce Joalis

úvodník	2
téma měsíce: léto, jak má být	
Detoxikace před dovolenou	4
galerie preparátů	
Novinky v detoxikaci mozku	6
orgány čínského pentagramu	
Detoxikace periferního nervového systému	7
strava & metabolismus	
Zdravý jídelníček nejen na léto	10
na zdraví!	
Zchladte se – tělo vám bude vděčné	12
cesty ke štěstí	
Opouštění rituálů	14
na přání	
Klidná mysl = zdravé srdce	16
mikrobiologie	
Bakterie – pátá část	18
reportáž	
Setkání distributorů 2013	22
události Joalis	
Bambi klub dětem	23
z deníku jedné cestovatelky	
Mé kuriózní suvenýry z cest	24
zaujalo nás	
Přírodní repelent	25
z říše zvířat	
Prázdniny se blíží – kam s ním?	26
zdraví z přírody	
Zakousněte se do léta!	27
k zamyšlení	
Jak se loví opice	28
zdravě & chutně	
Kuře na bylinkách, špenátový salát	29
slovníček pojmů	
	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 29.



**Bulletin informační
a celostní medicíny**

4/2013

červenec–srpen

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.**



Detoxikace

Obvykle chci, aby mé články vypadaly co nejseriózněji a zájemce se z nich maximálně poučil. V tomto případě jej zas tak vážně neberte, už jenom proto, že jsem dosud nepotkal člověka, který by přišel s tím, že chce detoxikovat svůj organismus před dovolenou, zatímco po dovolené, na narozeniny, svatbu nebo jiné významné příležitosti je mu to jedno. Lidé přicházejí s tím, že se chtějí detoxikovat před početím, porodem a kojením, ale při jiných zlomových okamžicích ve svém životě obvykle detoxikaci svého organismu nepreferují.

Přesto si myslím, že dovolená bývá často velice zátěžovou situací pro lidský organismus, už například proto, že se většinou odehrává stovky až tisíce kilometrů daleko od našeho domova, takže se na ni za mnohdy vyčerpávajících okolností musíme dopravit. Dovolená se rovněž často odehrává v jiných klimatických podmínkách, než v jakých žijeme, a i to je pro organismus stresující. Dovolená bývá doprovázena zcela jinou stravou, než jakou si dopřáváme v ostatní dny v roce, což také nemusí být organismem přijímáno dobře. Dovolená rovněž bývá dobou, kdy se svým partnerem trávíme několik týdnů, a to od rána do rána. Toto období se nám také jindy v životě nenaskytne. A konečně – stresující bývá pozdější návrat do zaměstnání. Nejen proto, že dovolená bývá lepší a zajímavější než naše zaměstnání, ale i proto, že v zaměstnání na nás čeká spousta nevyřízené práce a náš organismus během dovolené odvykl soustředěné práci. Proto také lidé na dovolené poměrně často onemocní a ještě častěji onemocní po návratu z ní. Dovolené doprovází vlna vzestupu rozvodovosti, protože kontakt po celých 24 hodin mnozí partneři zkrátka neunesou. Na dovolenou by proto člověk měl být důkladně připraven, a chce-li ji prožít bez úhony, tak se na ni musí připravovat po celý rok.

Za naprosto samozřejmý považuji fakt, že před různými zdravotními nástrahami nás může ochránit dokonale **fungující imunitní systém**. Při přepravě do jiných končin tohoto světa náš imunitní systém vždy reaguje krátkým poklesem účinnosti. Aby tento pokles nebyl katastrofální, musí imunitní systém fungovat precizně. Možná, že si lidé ani neuvědomují, před čím vším nás může tento systém ochránit. Mohu zde vyjmenovat všechny možné zdravotní problémy, které díky imunitnímu systému vůbec nastanou, anebo mají jen krátký a lehký průběh. Vídám v televizi reklamu na klíšťovou encefalitidu a slyším, jak kousnutí klíštětem změnilo člověku život, jelikož ochrnul nebo má jiné velké zdravotní potíže. Nikde už ale není řečeno, že organismus tohoto člověka disponoval chatrným imunitním systémem, který nebyl schopen zasáhnout včas při kousnutí klíštětem a už vůbec ne při rozmnožování vlastního viru nebo bakterie *borrelie*.

Imunitní systém je jednoznačně ta nejsilnější ochrana, která na zeměkouli existuje a která chrání naše zdraví i náš život. Aby tento systém dobře fungoval, musí fungovat správně především jeho řízení, které je ukryto v parietálním laloku (*telencephalon*). Horkým problémem tohoto místa je mikrobiální ložisko, můžeme se však setkat i s metabolickým toxinem. Mikrobiální ložisko ovlivňující imunitní systém dnes čistíme pevnou sestavou: **LiverDren, Elemde, Cranium**. Do okruhu jater patří tato část mozku, kterou tvoří mozková kůra (proto **Elemde**) a vlastní parietální lalok (proto **Cranium**). Obvykle tato sestava stačí na velmi dobré

řízení imunitního systému. Je však pochopitelné, že stejně tak jako je jeden člověk hezčí a druhý ošklivější, jeden má větší sílu a druhý menší, jeden je chytřejší a druhý méně, tak také imunitní systém, byť v té nejlepší kondici, nefunguje u všech lidí stejně. Někdo jej má supervýkonný, někdo méně, rozhodně však nesmí být jeho činnost narušována ložisky.

Jedině pevný imunitní systém nás ochrání před nemocemi vzniklými ze setkání s různými mikroorganismy. Tyto organismy bývají někdy velmi agresivní, zejména ty, které se vyskytují v některých exotických zemích. Proto se vyplatí, abychom na dovolenou jezdili také se vzorně připraveným **střevem**, protože střevo, ve kterém panují takzvané symbiotické poměry, nás daleko lépe ochrání před možnou střevní infekcí než střevo, které je dysbiotické. Symbiózy ve střevě dosahujeme většinou velmi složitým způsobem. Porucha střevní mikroflóry totiž může být způsobena nejen problémem v okruhu plic a tlustého střeva (v tomto případě použijeme preparát **RespiDren** a **ColiDren**). Je-li problém ve vazivové části střeva, může spadat také do okruhu jater. V případě problémů se střevní sliznicí jej zase zařadíme pod okruh sleziny. V těchto případech nahradíme



RespiDren LiverDrenem nebo VelienDrenem a ponecháme ColiDren. Špatně neuděláme, když si na dovolenou vezmeme i probiotika, která za určitých okolností mohou naše střevo ochránit před zbytečnou infekcí.

Ten totiž bude znamenat zvýšenou únavu, vyvolanou nejen vidinou množství práce, která nás čeká, ale i ztrátou tréninku. Proto si nenecháváme žádné závažné práce po příjezdu z dovolené, ale snažíme se odjíždět relaxovat s takzvané čistým stolem, aby-

před dovolenou

Protože změním jídelníček a nechceme, aby to odnesl náš žaludek, měli bychom také jej připravit na možnou zátěž. To znamená zkombinovat preparát **VelienDren** s preparátem **GasteDren** a eventuálně **LiverDren** s **NeuroDrenem**. To proto, aby náš bloudivý nerv fungoval dobře a dobře řídil i činnost žaludku. Příčinou žaludečních a břišních potíží však může být i náš autonomní nervový systém. Už proto, že od dob staré Číny se ví, že břicho je druhým mozkem. Množství nervových struktur v břiše si nic nezádá s množstvím nervových struktur v mozku. Autonomní nervový systém, tedy vegetativní útrobní pleteně, mají svého nadřízeného. Vlastně spíše nadřízené. Nadřízený orgán se totiž může nacházet buď v části mozku zvané *rhombencephalon* (detoxikaci provádíme preparátem **Cortex**, který kombinujeme s **Vegetonem**), anebo je jím *hypothalamus*, který, jak víme, detoxikujeme preparátem **Hypotal**. K detoxikaci autonomního nervového systému tedy použijeme buď kombinaci **Cortex/Vegeton**, nebo **Hypotal/Vegeton**.

Důležitá je na dovolené rovněž naše nervová a psychická připravenost. Jak už bylo řečeno, dovolená se velmi snadno může přeměnit na stresovou záležitost, a proto bychom měli mít schopnost řešit nastalé problémy s chladnou hlavou. Naštěstí dnes máme celou řadu preparátů pro naši psychiku. V první řadě bych doporučoval psychiku „odstresovat“ a podat preparáty **LiverDren** a **Streson**.

Dále je vhodné zbavit psychiku úzkosti, například kombinací preparátů **UrinoDren/Anxinex**. Důležité je zaměřit se také na rozkolísanou emocionalitu.

V takovém případě bych podal preparát **CorDren** s preparátem **Emoce**. Preparát **CorDren** jsem nezmínil jen tak. Račme si uvědomit, že srdce ve starověké medicíně vždy bylo sídlem citu, ale i sídlem rozumu a sídlem radosti. Byli byste překvapeni, kolika lidem by preparát **CorDren** pomohl v tom, aby se změnilo leccos na jejich emocionalitě, chování i radosti ze života.

V neposlední řadě bychom při odjezdu na dovolenou měli být zároveň připraveni na návrat z ní.

chom pak nemuseli řešit žádné resty. K takovému účelu lze doporučit vybrat preparáty základních mateřských orgánů, tedy **LiverDren**, **CorDren**, **RespiDren**, **VelienDren** a **UrinoDren**, a k nim přidat preparát **Elemde**, který pracuje s mozkovou kůrou, v níž bývá ukryto nejen naše chování, myšlení, ale i určitý pořádek a schopnost uspořádat věci tak, aby na nás nepadaly.

Musíme si uvědomit, že stejně jako imunitní systém je všelékem na naše problémy, tak naopak tím nejhorším a nejvíce poškozujícím jevem pro naše zdraví je stres, a to nejen stres z existence, ze ztráty peněz nebo z nečekaných událostí, které nás na dovolené mohou potkat, ale především stres emocionální, tedy zátěž vznikající z našich vztahů, z našich myšlenek, z našeho přemítání, uvažování nad tím, co se nám přihodilo a co nás čeká. Emocionálnímu stresu odoláváme všemi těmi preparáty, které jsem vyjmenoval, protože všechny obsahují zázračnou formulku proti emocionálnímu stresu.

Zřejmě již chápete, že nelze detoxikovat cíleně před odjezdem na dovolenou. Budu-li však detoxikovat po celý rok od příjezdu z dovolené, ten příští rok proběhne určitě lépe, budu v lepší kondici, nebudu rozladěný, nebude mi chybět vitalita. Především však budu mít z dovolené obrovskou radost – a tak by to mělo být.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Nejprodávanější preparáty Joalis



Díky moderní technice dnes máme skutečně podrobný přehled o tom, které preparáty si naši klienti nejčastěji objednávají. Z průzkumů, které byly dělány v měsících leden-duben 2013, vyšel jako jednoznačný vítěz preparát **LiverDren**. Zatímco ještě

v lednu 2013 stál na druhé příčce (porazil jej preparát **Cortex**), v následujících třech měsících se vyhoupl na místo první. Na paty mu šlape preparát **VelienDren** a pomyslný bronz si odnáší preparát **UrinoDren**. Za objev roku bychom mohli považovat preparát **Cortex**, který si z žebříčku nejprodávanějších preparátů odnáší bramborovou medaili. Je vidět, že detoxikační preparáty mateřských orgánů jsou v sortimentu firmy Joalis stálíci. A to je dobře!

redakce Joalis



Novinky v detoxikaci mozku

O většině preparátů, které chci v tomto článku zmínit, jsem již hovořil, ať už na stránkách bulletinu, nebo ve svých přednáškách. Schvalovací řízení některých z nich však bylo dokončeno teprve nedávno, tudíž jsou novinkou na trhu. Reč bude o preparátech, které odstraňují mikrobiální ložiska z mozku.



Procesu detoxikace hrají velice zásadní úlohu. Málokdy totiž přijde klient, který by neměl psychické problémy, anebo by jeho psychika nebyla v přímé souvislosti se zdravotními potížemi. Základem použití těchto preparátů (a tudíž i detoxikace mozku) zůstávají dreny mateřských orgánů, tedy jater, ledvin, sleziny, srdce a plic. K těmto orgánům náleží preparáty **LiverDren**, **UrinoDren**, **VelienDren**, **CorDren** a **RespiDren**. V mozku lze jen velmi obtížně určit, která oblast náleží ke kterému orgánu. Je však třeba říci, že hlavními preparáty jsou **LiverDren** a **VelienDren**. Vyloučit ovšem nelze ani další, speciálně **UrinoDren** a **RespiDren**, které se také podílí na správě určitých okrsků mozku.

Je jedno, z kterého konce začneme, snad z toho, který známe nejlépe. Preparát **Cortex** obsluhuje prodlouženou míchu, *pons* a mozeček. Má široké uplatnění, o němž jsme již diskutovali. V mezencephalonu se nachází *formatio reticularis*, místo, které je častým předmětem našich detoxikačních snah. Ložisko v této oblasti je příčinou chronického únavového syndromu. V takovém případě můžeme říci, že tato část mozku spadá do okruhu sleziny, a tudíž je i atakována stresem vznikajícím z přílišné starostlivosti a zodpovědnosti. *Formatio reticularis* se nachází v preparátu **Fatig** a budeme jej v tomto případě využívat v kombinaci s **VelienDrenem**.

Diencephalon je místem, kde můžeme najít oblasti související s depresí. Tato struktura mozku již nesouvisí jednoznačně například s plicemi, jak je popisováno v četných knihách, ale obecně bývá postižena emocionálním stresem, jehož původ může být

jak v okruhu sleziny, tak v okruhu jater či plic. Detoxikaci tohoto místa provádíme preparátem **Depreson**. V oblasti *diencephala* najdeme ještě *hypothalamus*. Rovněž on bude mít velmi široký záběr v účinnosti, především půjde o ovlivňování hormonálního systému a vegetativního nervového systému a regulaci příjmu potravy. Ani termoregulaci však nesmíme opomenout. Oblast *hypothalamu* bude detoxikována preparátem **Hypotal** a rovněž v tomto případě nemůžeme jednoduše uznat mateřský orgán. Jeho podávání je však nezbytné. Tak například v případě hormonálních problémů týkajících se pohlavních hormonů to může být **UrinoDren**, v případě poruch příjmu potravy to bude **VelienDren**, v případě poruch vegetativního nervového systému to může být **LiverDren**.

V oblasti *diencephala* nalezneme ještě jedno důležité místo z hlediska detoxikace, a tím je neurohypofýza, což je oblast určená k produkci hormonů, jako jsou oxytocin a vasopresin. Oxytocin můžeme pokládat za hormon dobré nálady. Nedostatek tohoto hormonu udělá z člověka trvale špatně naladěného morouse. Rovněž neurohypofýza se bude detoxikovat preparátem **Hypotal**.

Telencephalon představuje nejsložitější část mozku. Týká se ho nejstarší detoxikační preparát, a to **Cranium**. Dáme-li si v EAM setu do aktivního pole „*lobi cerebrales*“, tedy „mozkové laloky“, a najdeme chybu v parietálním či temporálním laloku (což jsou nejčastější problémy), ale také v oblasti zvané *lobus insulae* nebo ve frontálním laloku, je na místě podat preparát **Cranium**.

Celý *telencephalon* je však pokryt mozkovou kůrou, což je velmi zvláštní, specifický orgán. Podstatné je, že mozková kůra se dělí do celé řady okrsků, které ovládají například motoriku, citlivost, řeč, ... Na mapách mozkové kůry se můžeme setkat přibližně s dvaceti až pětadvaceti okrsky. K detoxikaci celé mozkové kůry slouží **Elende**. Naši terapeuti se budou muset naučit tento preparát podávat. Já jej podávám velice často. Svou roli hraje jak při poruchách imunity, tak při poruchách chování, myšlení, ale bývá dobře využitelný i při poruchách motori-

ky (například při roztroušené skleróze). Můžeme jej zkrátka využít při mnoha různých poruchách, zkušenosti s ním však budou muset terapeuti teprve získávat.

Velmi důležité jsou emocionální struktury ukryté uvnitř mozku, v částech, které nazýváme bazální ganglia, anebo *ventriculus lateralis*. V části *ventriculus lateralis* najdeme *hippocampus*, místo spojované s pocitem stresu. Preparát **Streson**, který je na toto místo zaměřen, prodělal v posledních měsících velmi bouřlivý vývoj a je velmi účinný. Lze říci, že jej používám u každého klienta. Stres totiž stojí nad všemi ostatními emocionálními poruchami a možná i nad mnohými dalšími obtížemi. Naopak preparát **Emoce** je použit tam, kde nacházíme ložisko v bazálních gangliích, v části zvané amygdala. Lidé s tímto problémem se vyznačují kolísající emocionalitou, od nadšení po depresi a jiné rozlady. Také tento preparát dostal v posledních měsících mohutný impulz.

V těchto částech mozku se nachází také centra pro úzkost (*corpus striatum*) a centra pro strach (*eminentia centralis*). Jakmile objevíme mikrobiální ložiska v těchto dvou strukturách, je jasné, že emocionální projevy týkající se strachu a úzkosti budou silné, patologické a nepřijemné. Na řadě je tedy zmínit další novinky, tedy preparát **Embase** pro strach a preparát **Anxinex** pro úzkost. Dále vzniká nový preparát pro míchu, **Medulon**. Tento nervový orgán si zasluhuje vlastní preparát. Není to sice častý problém, ale setkáme-li se s ložisky v míše, což má pro klienta velmi nepříznivé důsledky, nemáme čím zasáhnout. Proto byl vytvořen preparát **Medulon**, abychom měli skutečně munici pro každý případ. V neposlední řadě budeme mít k dispozici ještě zvlášť preparát pro meningy, **Mening**, což rovněž není častý preparát, ale opět se setkáváme s lidmi, kteří mají třeba určité bolesti hlavy nebo jiné problémy vycházející z této oblasti (zvláště po v minulosti prodělané meningiální infekci).

Tolik letem světem preparáty pro mozek. Znovu bych rád upozornil, že podávat tyto preparáty samostatně je možné a v určitých případech může být i účinné, chceme-li však zajistit skutečně dobrou účinnost těchto preparátů, musíme je kombinovat s preparáty pro mateřské orgány. I v těchto preparátech můžeme zaznamenat v poslední době významné a pozitivní změny, a tak je určitě použijeme i u klientů, kteří je v minulosti již dostávali. Uvidíte sami. A možná se přiblížíte až někam k úplnému ideálu hranic mozku.

MUDr. Josef Jonáš



Detoxikace periferního nervového systému

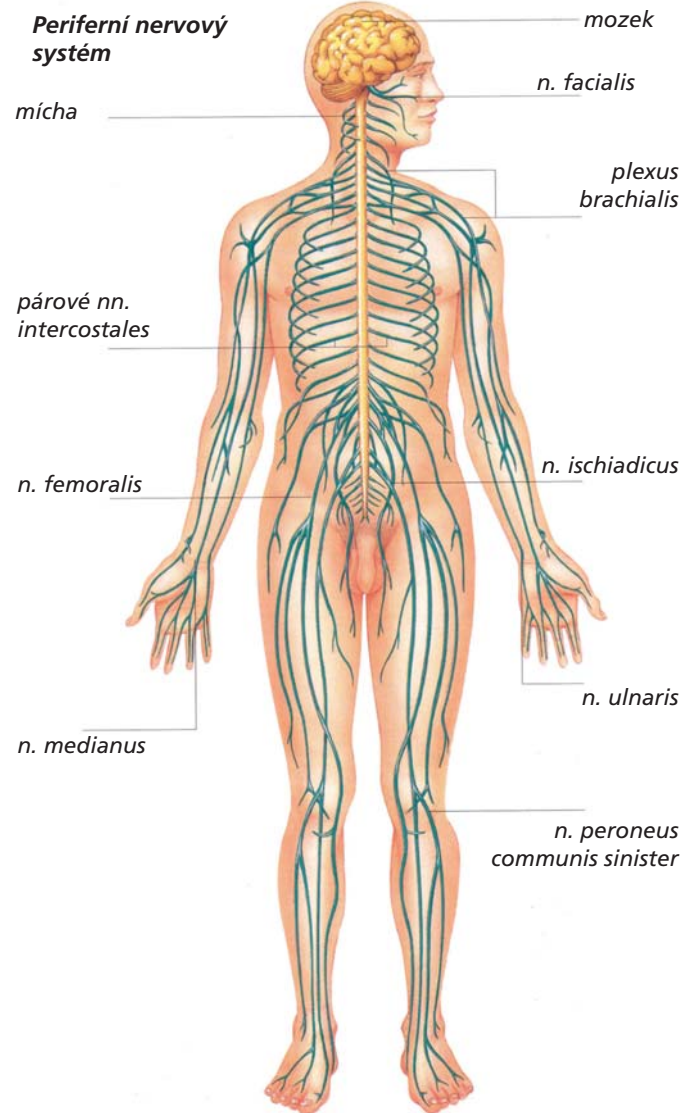
**A když bylo před kostelem
a když bylo před kostelem
hádal se duše s tělem**

Tento úryvek z jedné moravské lidové balady dobře vystihuje vztah „duše“ a „těla“, základní pocity každého člověka v tom smyslu, že se MUSÍ nebo MÁ něco udělat v kontrastu s tím, co se člověku udělat CHCE. Často však ani takové „spontánní“ emocionální chování nevede k trvalé radosti a pocitu štěstí. Mnohdy pouze řeší krátkodobou bezprostřední potřebu... Na druhé straně spontánní reakce člověka, projevená odpovídajícím způsobem (a může být třeba i velmi vtipná), uzdravuje okamžitý rozpor mezi pocity těla duše.

Nervovou soustavu člověka lze velice zhruba rozdělit na autonomní (vegetativní) nervovou soustavu a periferní nervovou soustavu. Slovo autonomní vyjadřuje skutečnost, že tato soustava pracuje nezávisle na vůli člověka. Připomíná „nervovou“ soustavu rostlin (odtud výraz *vegetativní*), zajišťuje řízení základních tělesných potřeb organismu, které jsou nezávislé na vědomí, tedy řízení vnitřních tělesných orgánů a měkkých tkání. Na druhé straně periferní nervový systém díky svému propojení na kosterní svalstvo umožňuje člověku provádět vědomé pohyby a zajišťovat vědomé chování. Ovlivňuje tedy takové chování, pro které se člověk může do velké míry sám rozhodnout. Na úrovni nervů tedy autonomní nervový systém proti nervovému systému perifernímu rámcově vyjadřuje zmíněný vztah těla a duše.

Vjemy ze vzdálených orgánů do mozku a pokyny ke spouštění nebo zastavování činnosti vzdálených orgánů zprostředkovávají **nervy**. Každý nerv obsahuje několik stovek až několik desítek tisíc nervových vláken. Jednotlivá vlákna nervů jsou od sebe oddělena vazivovým obalem nervu. Podle typu vláken a zároveň také podle směru vedení vzruchů lze nervy rozdělit na tyto druhy:

- **Senzitivní (citivé)** periferní nervy, které předávají informaci o dění na periferiích tělesných orgánů. Jejich správná činnost je důležitá pro předávání odpovídajících signálů ke zpracování do vyšších a nadřazených systémů nervové soustavy.



- **Motorické (hybné)** periferní nervy, které zajišťují motorickou inervaci kosterních svalů. Jestliže má dojít ke smrštění kosterního svalu (sval se na základě signálu z nervové soustavy má schopnost pouze smrstit, při vymizení dráždění je pak opět uvolněn, relaxován, nebo vrácen do klidového napětí, které je u kosterních svalů nutné pro zajištění stability celého těla), musí vzruch projít celou dráhou nervu a dorazit až na nervosvalovou ploténku. Zde vyloučí speciální chemickou látku (mediátor), díky níž dojde k elektrochemickým změnám vedoucím ke stažení svalu.

- **Smišené nervy.** Naprostá většina nervů je smíšeného typu, to znamená, že obsahují jak vlákna *senzitivní*, *motorická*, tak i vlákna *autonomní*.

Nervová vlákna, která vystupují z míchy, nazýváme **míšní** nervy. Vlákna, která vystupují z mozkového kmene, nazýváme **hlavové**

nervy. Detoxikací a funkcí hlavových nervů se budeme zabývat v jednom z příštích dílů seriálu. Obecná část nervového systému, která se týkala stavby jednotlivých neuronů i zásad detoxikace od základních a nepominutelných toxinů, již byla popsána v rubrice Orgány čínského pentagramu v bulletinu číslo 2/2013. Všem doporučuji si tuto část prostudovat, případně znovu pročíst, protože jsou v ní popisovány důležité postupy použitelné ke zkvalitňování funkce celého nervového systému.

Hierarchie nervového systému

Pro správné pochopení vztahů mezi podvědomými a vědomými reakcemi organismu, mozkiem poznatelnými tělesnými pocity a úmyslným, vůlí ovladatelným chováním je dobré si uvědomit, že zpracování podnětů z nervového systému probíhá na několika základních, hierarchicky sobě nadřazených stupních, které se týkají zpracování signálů a odpovědí na ně.

K těmto stupňům se řadí:

1. Zpracování podnětů na **míšní úrovni** a odpověď na tyto podněty. Může se jednat například o známý **patelární reflex**, při němž dochází (na základě podráždění poklepek kladívka na česku v koleni) k prudkému stažení svalů nohy a jejímu následnému napřimění. Podrážděním šlachových vřetének dochází v té samé části míchy (míšním segmentu) k vyhodnocení podnětu a spuštění obranného pohybu – vymrštění nohy. Tato reakce je velmi rychlá a na lidské vůli zcela nezávislá. Lidské vědomí si tuto reakci a bolest uvědomuje až zpětně. Na vědomé úrovni pak spíše může dojít ke změně chování v důsledku varování (*Vyhýbám se takovým pohybům a střetu s předměty, které by mohly rychle udeřit na koleno.*).
2. Zpracování na úrovni **mozkového kmene**. Zde se na zpracování podnětů a odpovědi na ně podílejí zejména jádra retikulární formace (viz rubrika Orgány čínského pentagramu, bulletin číslo 3/2013). Právě prostřednictvím retikulární formace jsou zajišťovány důležité a vůlí těžko ovlivnitelné funkce vnitřních orgánů, jako jsou tlukot srdce, dýchání, zvracení, kýchání, spánkové cykly, zvýšení tlaku v cévách apod. V mozkovém kmeni se nachází také většina jader hlavových nervů, a to jak motorická, tak senzitivní vlákna. Zpracování nervových podnětů v mozkovém kmeni je nadřazeno úrovni míšní.
3. **Podkorová úroveň** je vyšší, nadřazená oběma předchozím úrovním. Odpověď na signály a přijímání podnětů zajišťují mozkové tkáně *diencephala*. Je to ta část mozku, v níž se tvoří a v níž jsou také prožívány lidské emoce. Mezi základními tkáněmi vyjmenujeme *thalamus*, *hypothalamus*, *hypofýzu*, *amygdalu*, *hippocampus* či *corpus striatum*

nebo *septum pellucidum*. Tato část představuje pomyslné „nárazníkové pásmo“ střetu mezi potřebami těla a pocity duše. Zatímco emocionální mozek (jak se tato část mozku také nazývá) „vnímá“ ze spodních a podrženejších pater pocity a potřeby těla, je kontrolován nadřazeným rozumem prostřednictvím mozkové kůry.

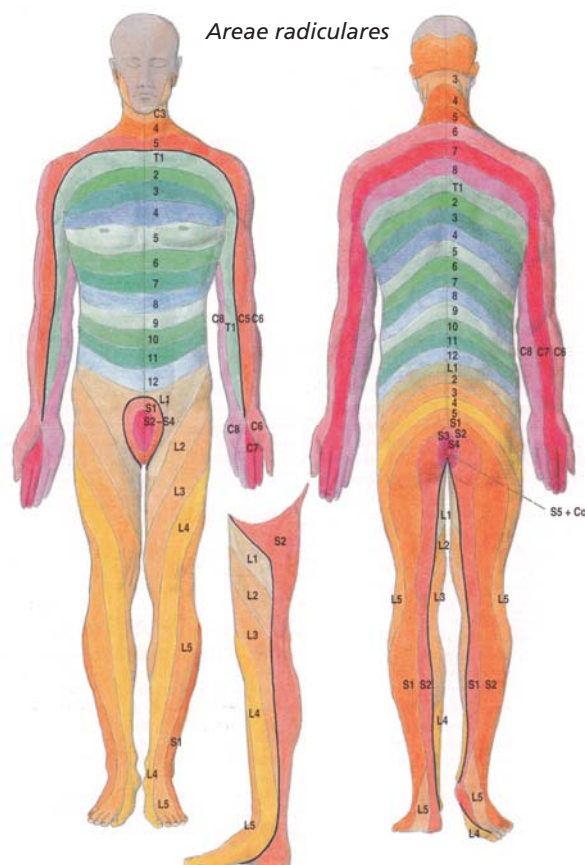
V detoxikaci metodou C. I. C. je emocionálnímu mozku věnováno mnoho prostoru. Vždyť tato oblast, která značnou měrou odpovídá za rozhodování a chování člověka, je zároveň i častým místem nejrůznějších mikroorganismů. Tyto mikroorganismy svým chemickým vlivem působí jako „výhybky“ na pomyslném kolejišti lidského rozhodování na volní či mimovolní úrovni. Člověk pak, ač je mnohdy přesvědčen o opaku, jedná na základě vnucené vůle cizopasnika, zde mikroorganismu, který si tím zajišťuje svůj reprodukční cyklus a nezbytné energetické nároky na úkor člověka. Všechno toto se děje v zásadě prostřednictvím ovlivňování emocí. Této části mozku jsou věnovány také zcela nové preparáty Joalis. Jedná se o **Joalis Anxinet** věnovaný problematice úzkosti, **Joalis Egreson** zaměřený na chování agresivní povahy, **Joalis Embase** určený na detoxikaci tkání spojených se strachem, **Joalis Fornex** sloužící k odstraňování toxinů a infekčních ložisek z části emocionálního mozku, která se označuje jako *fornix*. Pro úplnost nezapomeňme na již stávající

a důležité preparáty, zejména **Joalis Emodyn** na emocionální mozek jako celek a **Joalis Hypotal** na detoxikaci *hypothalamu*.

4. **Úroveň mozkové kůry** je nejvyšším řízením nervové činnosti. Této úrovni podléhají všechny předchozí úrovně. Přestože řadu fyziologických pochodů zajišťovaných předchozími úrovněmi nelze příliš ovlivnit, přesto jsou signály o těchto „stavech“ a způsoby reakce z nižších pater následně předány do ústředí, aby si je člověk uvědomoval a případně adaptoval své chování na nově vzniklé skutečnosti. Řízení na korové úrovni je zajištěno senzitivními a motorickými oblastmi mozkové kůry. Těmto oblastem kůry jsou nadřazené asociální korové oblasti propojené vzájemně v obou směrech se senzitivními

a motorickými oblastmi a také se systémem drah mozečku, který zajišťuje například tělesnou rovnováhu a stabilitu. Činnost mozkové kůry je reprezentována takovými slovními pojmy, jako jsou **rozum, počítání, přemýšlení, rozvaha, výchova, zásady, zákony, plánování, povinnosti...** Tyto pojmy nezahrnují spontánní chování. Často vyjadřují účelové chování člověka. Nelze se proto divit, že toto účelové jednání bývá mnohdy v příkrém rozporu s momentálními tělesnými i citovými potřebami organismu. Na detoxikaci této části mozku použijeme preparát **Joalis Cortex**.

Všechny výše zmíněné systémy mají spojené kontrolní systémy drah, které vy-



cházejí ze senzitivních oblastí mozkové kůry a ovlivňují podržené senzitivní oblasti center všech nižších úrovní. Tím je zajištěna regulace přivodů podnětů buď pro **zvýšení** pozornosti a soustředění na nově vzniklý podnět, nebo se naopak **utlumí** podněty, kterých může být zároveň mnoho, avšak již nejsou pro daný okamžik důležité (například dotyky vlastního oblečení). Něco podobného lze pozorovat i v našich detoxikačních poradnách. Na začátku přichází klient s většími problémy, které bezprostředně vnímá a obtěžují ho. Po úspěšně vedené detoxikaci tyto problémy mizí – ale objevují se nové, zcela jiné. Není to však většinou kvůli tomu, že by „nové“ pocity nebo potíže v minulosti neexistovaly, pouze byly činnosti vyšších nervových center *utlumeny* a nebyla jim věnována taková pozornost.

Na tomto místě se nabízí objasnit úlohu **jógy** a jejich jak tělesných, tak meditačních technik. Prostřednictvím vůle (konkrétních naplánovaných cvičení nebo technik doporučených učitelem) lze pozitivně a zcela konkrétně balancovat činnost vnitřních orgánů a přivozovat si pomocí nich pocity štěstí, slasti a celkové spokojenosti (například praktikami tzv. kundalini jógy). Ne každé cvičení se hodí pro každého. Samozřejmostí učitele/mistra či intuitivně pracujícího laika by měla být schopnost poukázat na ty techniky, které jsou vhodné jak pro vývojový stupeň, tak pro problémy cvičícího jedince. Uvádí se pak například, že mistři jógy si dokáží vědomě ovlivňovat tlak, činnost srdce apod. Tedy ty takzvané vegetativní funkce, které zcela běžně u člověka západní civilizace ovlivnitelné nejsou. Většinou si vystačíme s takovými technikami, které vedou k eliminaci denního stresu, napětí a k celkovému radostnému a plnému prožívání každodenní přítomnosti, která se může, přestože je stále všední, stát zcela jedinečnou a neopakovatelnou realitou.

Míšní nervy

Člověk má 31 párů míšních nervů. Odstupují na úrovni jednotlivých obratlů z páteřního kanálu. Počet párů míšních nervů odpovídá počtu obratlů v lidské páteři.

Dnes nás budou zajímat především motorická a senzitivní vlákna míšních nervů. Výklad autonomní části a její detoxikaci si ponecháme do následujícího čísla bulletinu.

Motorická inervace svalů je na svalová vlákna přiváděna odstředivými vlákny motoneuronů. Nervový vzruch je přenesený až na motorickou ploténku, která zajišťuje přenos impulzu z nervu na svalové vlákno. To reaguje stažením. Mediátorem motorických vláken je acetylcholin. Svalová vřeténka jsou složité receptory svalů, jejichž prostřednictvím se sval nejenom smršťuje, ale dosahuje také určité míry klidového svalového napětí. Lidé se sklonem k většímu vnímání stresu mají obecně tuto míru klidového napětí ve svalu větší, proto je dobré jim doporučit vhodnou relaxační a uvolňovací techniku.

Jeden motorický neuron spouští svým rozvětveným zakončením více svalových vláken. Soubor svalových vláken inervovaných jedním motoneuronem se nazývá **motorická jednotka**. Velké svaly s jednoduchými pohyby mají velké motorické jednotky s asi 100–150 svalovými vlákny, zatímco svaly vykonávající velmi jemné pohyby mají motorické jednotky zajišťující asi 10–15 svalových vláken. Zároveň se ve svalu také prolínají jednotky motoneuronů ze sousedních segmentů.

Pro shrnutí:

- Každý míšní segment inervuje svými motoneurony několik svalů.
- Každý sval je aktivován motoneurony z více sousedních míšních segmentů.

Senzitivní nervová vlákna začínají na periferii organismu *receptorem*, který vnímá určitou smyslovou kvalitu – chlad, teplo, tlak, napětí. V receptorech se podněty z vnějšího i vnitřního prostředí změny v *nervové vzruchy*, které jsou přiváděny z periferie směrem do míchy. Na těle lze vysledovat okrsky citlivosti zajištěné jedním míšním segmentem, tedy i míšním nervem. Tak lze „zmapovat“ pokožku člověka a rozdělit ji do jednotlivých zón – pásů, tedy oblastí, jejichž citění a vnímání je zajištěno příslušným míšním segmentem. Alespoň částečná znalost těchto míšních segmentů se bude hodit zejména pro diagnostiku a pro určení jiných, vnitřních souvislostí, níže popsaných jako **Headovy zóny**.

Headovy zóny

Na začátku 20. století **Sir Thomas Head** poprvé vědecky popsal, že mezi vnitřními orgány a povrchem těla existují určité vazby a vztahy. Konkrétně popsal vznik citlivých kožních zón při onemocnění vnitřních orgánů, čímž se v principu přiblížil pozorování tradiční čínské medicíny a nauce o meridiánech. Tyto povrchové části lidského těla se označují jako **Headovy zóny**.

Aktivizace jednotlivých vnitřních orgánů prostřednictvím vegetativního nervového systému probíhá totiž skrze konkrétní míšní segmenty, do kterých dochází informace z jednotlivých oblastí na kůži či podkoží nebo v ještě hlubších vrstvách. Míšní segment se tak stává samostatnou „křižovatkou“ – rondem, kde se sbíhají signály na jedné straně z vnitřních orgánů, na druhé straně z povrchu. Komunikace mezi vnějším a vnitřním prostředím je zajištěna díky četným spojmům mezi nervovými buňkami v míše.

- Srdci odpovídá oblast levé paže po loketní straně až k malíku, tudy může bolest vystřelovat např. při *angině pectoris*.
- Při onemocnění žlučníku vystřeluje bolest do pravého podžebrí a pod pravou lopatku.
- Bolesti při chorobách ledvin se šíří podél dolních žeber většinou dozadu, k přechodu hrudních a bederních obratlů. Velmi často tyto bolesti vystřelují do dolních končetin.

Není spojitost s meridiány čínské medicíny více než výmluvná?

Znalost těchto zón a jejich souvislosti s vnitřními orgány je nejenom výborná pro diagnostiku a určení co nejlepšího detoxi-

kačního postupu, ale také pro jiné druhy terapií, při nichž se prostřednictvím povrchových zón stimulují související vnitřní orgány. A tak nacházíme „vědecké“ zdůvodnění pro akupresuru, reflexní terapii nebo jen prosté cvičení a protahování se na základě znalosti zanedbávaných meridiánů. Tím vším je dosaženo příznivého ovlivňování vnitřních orgánů.

Vazivová tkáň (*connective tissue*) v periferním nervovém systému

Při detoxikaci metodou C. I. C. si často všimáme také zcela podružných orgánů, na které se v učebnicích alternativní medicíny neupíná pozornost. Takovým orgánem je také vazivová tkáň, která bohatě obklopuje periferní nervy, odděluje je od sebe a také od vnějšího prostředí. Přitom skýtá dostatek prostoru potřebného k tomu, aby se v ní ukryly nebo akumulovaly různé druhy toxinů včetně infekčních ložisek. Dodejme, že periferní nervový systém je vystaven vlivům vnějšího prostředí, tedy působení toxinů a mechanickým zraněním. Není chráněn ani kostěným aparátem, ani páteří, ani mechanismem hema-

toencefalické bariéry. Vazivová pouzdra spolu s gliovým systémem tvoří jedinou efektivní obranu proti vnějším vlivům.

Vrstvy vazivové tkáně obklopující periferní nervy jsou tři:

- **Endoneurium** obklopuje každé jednotlivé nervové vlákno a odděluje je vzájemně od sebe. Endoneurium je vazivová trubice, která v sobě pojímá jak samotný nerv, tak jeho myelinový obal a Schwannovy buňky gliového systému.

- **Perineurium** obklopuje svazek nervů a utváří tak skupinu nervových vláken. Tento oddíl vazivové tkáně je důležitým činitelem právě při ochraně před procházením velkých (a toxických) molekul skrz epineurium do nervového svazku.

- **Epineurium** obklopuje celý nervový kmen, je tedy takovým „povrchovým“ perineuriem.

Na detoxikaci vazivové tkáně použijeme preparát **Joalis Connectid**.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: prof. MUDr. Radomír

Čihák, DrSc.: Anatomie 3.

Grada Publishing, Praha 2004

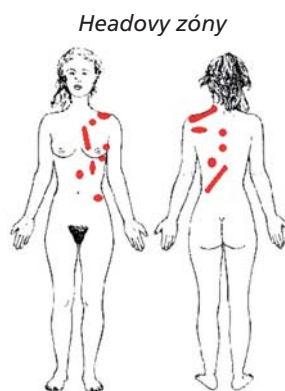
Prof. P. Abrahams,

prof. MUDr. R. Druga, DrSc.: Lidské tělo.

Atlas anatomie člověka.

Ottovo nakladatelství, Praha 2003

Ilustrační foto: www.google.com



Meridián srdce



V minulém čísle bulletinu Joalis info jsme se věnovali radikálním dietám a jejich škodlivému dopadu na lidský organismus. Už také víme, že upravit svou váhu je běh na dlouhou trať, který vyžaduje pevnou vůli. Výsledky se nedostaví okamžitě, což mnohé jedince odradí. Tělo je však za toto šnečí tempo vděčné – dokáže se na všechny změny, které se v něm odehrávají, totiž řádně a bez stresu připravit. Úprava tělesné hmotnosti však není tím nejtěžším krokem na cestě ke zdravému životnímu stylu. Daleko obtížnější bývá si ideální váhu udržet...



Zdravý jídelníček nejen na léto

Neplýtvajte energií

Mnoho lidí, kterým se podařilo zhubnout, má později problém vrátit se k normálnímu stravovacímu režimu. Ze strachu z nadbytečných kilogramů se snaží v jídlu co nejvíce omezovat, horlivě kupují pouze věci, které jim připadají zdravé, pociťují výčitky, kdykoli dostanou chuť na něco hříšně dobrého, leč zakázaného, ... Jídelníček takových lidí je většinou zdravý, ale také chudý. K tomu si ještě připočteme obrovský stres, který strádající tělo zažívá po každé, když mu odepřeme něco, co potřebuje a oč žádá – a zdravé stravování se rázem mívá účinkem.

Součástí vyváženého jídelníčku mají být všechny potřebné potraviny, a sice takové, které budou kvalitní a zpracované co nejšetrnějším způsobem. Méně je opravdu někdy více, záleží však na tom, jakých po-

travin se to týká. Metabolismus každého z nás pracuje trochu jinak, jiným tempem. Potřeby organismu se také liší, není proto vhodné držet se pouze jídelníčků, které nám jsou předkládány v časopisech o hubnutí. Ačkoli bývají opravdu zdravé, nemusí vyhovovat všem. Při sestavování vhodného jídelníčku se vyplatí dbát spíše na určité obecné zásady, co se týče poměru potravin, množství potravin a jejich skladby. To, zda si budete dopřávat kuřecí nebo krůtí maso a zda namísto mandlí sáhnete po lněném semínku, je už záležitost individuální.

K tomu, abychom mohli vykonávat běžné denní činnosti bez újmy na zdraví, potřebujeme dostatek energie. Tu do těla dopravujeme především stravou. Na obalu každé potraviny nalezneme údaj o její energetické hodnotě. A právě tady mnozí

strávníci narážejí na první překážku. Není totiž energie jako energie. To, že se energetické hodnoty potraviny pohybují v obrovských výšinách, ještě neznamená, že jsou tělu prospěšné. Zcela jinou energií totiž disponuje čokoládová tyčinka s vysokým obsahem rafinovaných cukrů a například ovesné vločky bez příchutě zalité bílým jogurtem a zasypané rozinkami. Čokoládová tyčinka sice pohladí chuťové pohárky, ale energie, která je v ní ukrytá, se tělem prožene jako kulový blesk. Než se organismus stačí vyburcovat k činnosti, je energie dávno pryč. A soplou s jejím odchodem nastupuje únava. Naproti tomu energie ukrytá v porci ovesných vloček a jogurtu se bude do těla dostávat pozvolna a spolu s ní také vláknina a bílkoviny. A to je přesně to, co potřebujeme.



Náš tip

Lámete si hlavu nad tím, čím dochutit pokrmy, aby nebyly příliš fádní? Vsaďte na přírodní dochucovadla, kterých je všude kolem dostatek! Prokází vám stejnou (mnohdy dokonce lepší) službu než hrsti soli a dochucovadel s neblaze známým glutamátem sodným. Jako vhodní pomocníci se ukazují zejména česnek, mořské řasy, sušený i čerstvý zázvor, sójová omáčka Tamari, čerstvé i sušené bylinky, stévie sladká, sušené ovoce a v neposlední řadě také sušené houby.

Neexistuje žádný univerzální seznam vhodných a nevhodných potravin, který by byl platný pro všechny. Obecně se nedoporučuje nadměrná konzumace pokrmů z bílé mouky, příliš slaná a sladká jídla, polotovary, hluboce zmrazené a chemicky ošetřované potraviny, uzeniny, vepřové maso, vnitřnosti, solené pochutiny, konzervované výrobky a potraviny s obsahem škodlivých „éček“.

Navzdory tomu, že úprava stravování je proces dlouhodobý a nesmírně náročný, neměli bychom na sebe být zbytečně přísní a zahlcovat svůj mozek výčitkami, kdykoliv nám hlavou prolétne myšlenka na nějaký pamlsk. Zbytečně si tak vytváříme stres, který je daleko více škodlivý než občasný jídelní prohrěšek. Byla by přeci škoda zavrhnout kvůli vidině zdravého stravování vše, co máme rádi. Naučit se správně jíst, to už vyžaduje značné úsilí. Tak proč se za něj čas od času a v rozumné míře neodměnit?

Harmonogram správného jídelníčku by měl vypadat následovně:

Snídaně

Ráno se probouzí k životu náš metabolismus a je nesmírně důležité, abychom mu start co nejvíce zjednodušili. Snídaně by se měla skládat ze sacharidů (ovesné vločky, celozrnné pečivo,...), bílkovin (tvaroh, sýr, výrobky ze sóje, jogurt, ...) a porce čerstvého ovoce nebo zeleniny.

Dopolední svačina

Je jako stvořená pro zdravé mlsání. Ještě během dopoledne si můžeme dopřát mírnou porci sacharidů doplněnou o bílkoviny. Kdo zrovna nemá chuť na plátek celozrnného pečiva s pomazánkou, může si dát sladké ovoce, dětskou přesnídávkou, ovocnou dřeň, malý sendvič se šunkou a sýrem nebo třeba hrst oříšků. Výběr je opravdu široký.

Oběd

Vyrazíme-li si někde na oběd, mnohdy se nám naskytne pohled na talíře plné masa a zeleniny, ovšem s chybějící přílohou. Doporučení konzumovat oběd bez přílohy je obecně známé. Držet by se ho však měli ti, kteří se snaží svou váhu zredukovat, nikoli si ji udržet. K tomu, abychom tělu zajistili dostatek energie a živin na celé odpoledne, je dobré, aby oběd obsahoval kromě bílkovin a malého množství tuku také sacharidy. Rozumná porce přílohy je ideálním způsobem, jak sacharidy do těla dopravit.

Odpolední svačina

Po obědě se skladba zdravého jídelníčku mění. Zcela nevhodná je konzumace sa-

charidů (sem patří také pečivo a ovoce), omezit bychom měli také tuky. Odpolední svačina by měla být složena zejména ze zeleniny (během jediného dne může zdravý člověk bez obav zkonsumovat 600 g zeleniny v jakémkoli zpracování) a bílkovin. Ačkoli se na první pohled může zdát, že odpolední pokrmy jsou poněkud chudé, opak je pravdou. Mozzarella s rajčetem a bazalkou, čerstvý ovčí nebo kozí sýr, kefíry, zeleninový salát, proteinová tyčinka, vajíčka uvařená natvrdo – to jsou pochoutky, kterými se můžete bez obav zaso- bit.

Večeře

K večeri se váže jedna pověra, která je, podobně jako tvrzení, že obědváme zásadně bez příloh, mylná. Večeře by se podle všeho měla uskutečnit nejspíše mezi šestou a sedmou hodinou. Toto doporučení necht si vezmou k srdci ti, kteří chodí spát mezi osmou a desátou hodinou večerní. Co tomu však řeknou lidé, kteří mají ve zvyku vklouznout do pyžama kolem půlnoci? Patrně budou naříkat, odpírat si jídlo a ulehnu hladoví (aby se vprostřed noci vzbudili a snědli všechno, co svým rozespálým pohledem zahlédnou v chladničce). Doba večere by se měla přizpůsobit našemu dennímu harmonogramu. Poslední jídlo by se na talíři mělo objevit dvě až tři hodiny před spaním a skládat se výhradně ze zeleniny a malé porce bílkovin. Tabu není ani druhá večere. I když to zní jako luxus, bez obav si ji mohou dopřát ti, kteří v závěru dne sportují, jsou vystaveni vyšší zátěži a také lidé – sovy, kteří chodí spát opravdu pozdě.

Text: Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Pamatujte, že...

- Snídaně by měla tvořit v průměru asi 25 % z celkového denního energetického příjmu.
- Na dopolední svačinu připadá cca 10 % energie.
- Oběd by měl pokrýt cca 35 % z denního energetického příjmu.
- Odpolední svačina si žádá opět zhruba 10 % z přijaté energie.
- Večeře by měla tvořit přibližně 20–25 % celkového energetického příjmu.

Zvyk je železná košile

Kdo touží po tom udržet si stabilní tělesnou hmotnost a jí pouze tehdy, pokud má čas nebo chuť, dříve či později nad svým přístupem ke stravování zapláče. Nepravdivost v jídle je v rozporu se zdravým stravováním. Tělo si musí zvyknout na pravidelný příjem potravy, a tudíž i na pravidelný přísun kalorií a prospěšných látek. Každé vybočení z této „tradice“ představuje pro organismus zmatek, kterému se začne bránit, a výrazně omezí spalování tukových zásob pro případ, že by snad strádání pokračovalo. Stravování je třeba vnímat nejen jako obtěžující povinnost nebo naopak jako prostor pro gastronomické zážitky, ale především jako životně důležitý obřad, který vyžaduje řád. V opačném případě se totiž člověk může snadno stát otrokem svého vlastního těla.

Zchlad'te se – tělo vám bude vděčné

Je horké léto. Teploměr ukazuje 32 °C, na slunci téměř není možné vydržet...

Snad proto většina lidí nečinně posedává ve stínu. Někteří odvážlivci s dekou v podpaží vyrážejí na pláž, aby vystavili své tělo sluníčku, které jim během předešlého půlroku tolik chybělo. Od vody se ozývá nadšený jásot dětí a starostlivé výkřiky rodičů. Ovzduším se nese vůně grilovaného masa, šťavnatých broskví a sladkých limonád. No řekněte, není toto roční období nádherné? Tak si ho nepokazte...

Navzdory svědomité osvětě stále poměrně vysoké procento Čechů zanedbává pitný režim. To se, zvláště pak v parném létě, může projevit celou řadou závažných komplikací. A tak se léto obvykle nese nejen ve znamení rozradostněných dovolenkářů, ale také lidí, kteří kolabují – v městské hromadné dopravě, při práci na zahradce, během procházky městem, ... Léto co léto slyšíme houkání sanitek, které vyrážejí zachránit ty, jimž sluníčko způsobilo úpal, úžeh, anebo jsou vážně dehydrovaní. Kdo ví – možná by stačilo, kdyby dokázali dodržovat pitný režim, a léto by mohlo být hned o něco veselější.

Člověk vydrží nějaký čas bez jídla. Bez vody ale zcela jistě zemře. Voda je živel, který ve vteřině zaplavuje a pustoší, ale také látka, jež dává život. Voda je hnacím motorem všech živých organismů, které ji potřebují přijímat v pravidelných dávkách. V opačném případě rychle chřadnou. Vždyť už ztráta pouhých 10 % vody dokáže způsobit takové katastrofy, jakými jsou úpal, zvýšený tlak nebo halucinace. Ztráta vody vyšší než 20 % nás dokonce ohrožuje na životě...

Vodní planeta

Voda je starší než lidstvo samo. Byla tu ještě předtím, než se nadechl první

živý tvor. A byla téměř všude. Jedná se o sloučeninu, která je na planetě Zemi zastoupena v nejvyšším množství. Vodní toky, jezera a oceány, ale také sníh, ledovce, pára nebo mlha – to vše má na svědomí právě voda. O tom, jaký je velikán mezi živly, svědčí fakt, že pokrývá 71 % povrchu Země. Slovy teoretika je voda bezbarvá a průzračná tekutina bez chuti a zápachu, která taje při teplotě 0 °C a vaří se při teplotě 100 °C. Námořníci se obávají jejich prudkých vln, snílci milují její neprobádané hlubiny, rybáři zbožňují dary, které jim voda dává...

Voda je pohonem pro náš organismus. Je proto nesmírně důležité dbát na správný pitný režim a zásobovat tělo vším, co voda nabízí. Ona to totiž není pouze čirá tekutina. Voda v sobě skrývá také mnoho minerálních látek a stopových prvků, které lidský organismus nezbytně potřebuje. Především však vytváří prostředí pro látkovou a energetickou výměnu a také celou řadu životně důležitých funkcí. V neposlední řadě ochlazuje organismus a chrání tak orgány před přehříváním.

Pod pojmem pitný režim si většina z nás představí obecně uznávanou zásadu: **dva litry** denně. Je velice snadné přilnout k něčemu, co se říká a čeho se drží většina lidí. Ne vždy jsou však tyto obecné zásady také pravdivé. Dva litry vody, tedy ta zlatá střední cesta, jak je nám předkládáno, někomu vůbec stačit nemusí a pro někoho jsou naopak dávkou až příliš velkou. Záleží také na tom, za jak dlouhou dobu do sebe dva litry tekutiny vpravíme, jaké fyzické a psychické zátěži jsme v tu dobu vystavováni, co pijeme, roli hraje dokonce i to, kolik nám je let a čím se živíme. Sami vidíte, že s pitným režimem to tak jednoduché není. Přesto se vyplatí si zásady pitného režimu osvojit a dodržovat je. Třeba proto, že...

- O vodu přicházíme prakticky neustále a je tedy nutné ji také neustále doplňovat. Dlouhodobá ztráta vody vede k dehydrataci a následným komplikacím, které mohou mít pro organismus fatální následky. Každý školák ví, že voda se vylučuje močí a potem. Tím to však

Víte, že...

... chemický odpad často končí v povrchových vodách? Právě povrchová voda je nejčastějším zdrojem pitné vody. Vezmeme-li v potaz, že v současnosti se vyrábí okolo osmdesáti tisíc chemických látek, je riziko kontaminace povrchové vody opravdu vysoké. Současně s nárůstem výroby chemických látek se zvyšují i normy na kvalitu pitné vody. To však paradoxně znamená výrobu dalších chemických látek, které by dokázaly znečištěnou vodu čistit a upravovat.



zdaleka nekončí. Více než 40 % vody, kterou přijmeme, je vyloučeno kůží a plícemi, okolo 5 % připadá na stolici, zbytek odchází močí. Samozřejmě společně s toxiny. Jen minimální procento vody se zadržuje v těle.

- Ztráta vody se v organismu neprojeví časem, ale prakticky okamžitě. Jakmile dostane mozek signál o nedostatku vody, automaticky se v našem těle spustí regulační mechanismy, což pro organismus představuje velkou zátěž.
- Žízeň není signálem k tomu, že si tělo žádá vodu. Jakmile pocítíme žízeň, náš organismus nežadá, ale bije na poplach. Zatíženy jsou především ledviny a mozek. Na nedostatečný přísun tekutin upozorní zejména koncentrovaná moč a stolice, únava, mnohdy také bolest hlavy.
- Nepravidelný nebo nedostatečný pitný režim způsobuje, že se začnou v těle vytvářet drobné krystalky žlučových a močových kyselin, které dráždí sliznice. Vzniká tak ideální prostředí pro žlučové a močové kameny a pro růst bakterií. Opakované záněty močových cest a žlučovníku na sebe obvykle nenechávají dlouho čekat.
- Dlouhodobá dehydratace organismu vede k nánosům toxinů a následnému růstu civilizačních chorob, jako jsou vysoký tlak, únavový syndrom, psychické potíže a řada dalších.

Víte, co pijete?

K tomu, abychom tělo dostatečně zavlažili a zároveň zásobili látkami, které potřebuje, je nezbytné, abychom byli velice přísní k tomu, co pijeme. Jestliže se naše denní dávka tekutin skládá vesměs z minerálních vod, slazených limonád, čaje a kávy, více si ublížíme, než přilepšíme. Ideální je pít vodu – samozřejmě tu pitnou. Je velice obtížné určit, do jaké míry je voda skutečně pitná. Chcete-li mít jistotu, že nesycená balená voda, kterou si kupujete, je kvalitní, vsadte na vody kojenecké. Ty totiž musejí splňovat zvláště přísné normy. Kvalitní balené vody pocházejí z nekontaminovaných vodních zdrojů, není tedy potřeba, aby byla voda chemicky ošetřena. Balené pramenité vody neobsahují ani zbytky hormonů nebo léků, které se do vody běžně dostávají z povrchových zdrojů, a v neposlední řadě jsou bohaté na obsah minerálních látek.

Jestliže si rádi čepujete vodu do sklenice přímo z vodovodu, nechte si předtím udělat její rozbor. Budete přesně vědět, co vodě schází nebo naopak přebývá. Filtrační konve, hit poslední doby, se sice jeví jako ideální řešení při dočišťování vody z kohoutku, nicméně i ony mají svého kostlivce ve skříni. Filtrační konve sice zbaví vodu

nežádoucích pachů a chuti, ale na kvalitu vody zásadní vliv nemá. Nedokáže například odstranit z vody dusičnany a bakterie, které se do ní dostávají z odpadních vod. Převařená nebo filtrovaná voda je tekutina, která organismus zavlaží, ale je zároveň také mrtvá, tudíž mu neposkytne žádné minerály ani jiné prospěšné látky. Přehánět bychom to neměli ani se sycenými vodami, zejména kvůli obsahu oxidu

vás čeká nějaká zátěž, je dobré vypít před ní alespoň půl litru vody (naráz) a v doplňování tekutin po troškách pokračovat během zátěže i po ní. Doplnovat bychom však měli také minerály, jelikož právě ony odcházejí z našeho těla společně s vodou. Jedná se zejména o sodík, vápník a hořčík. Po fyzickém výkonu nebo v horkém počasí je proto vhodné zajistit také přísun vhodných minerálních vod.

Univerzální pitný režim neexistuje!

V souvislosti s pitným režimem se můžeme bavit pouze o jakýchsi průměrných hodnotách. Ty však nejsou platné pro všechny a za každé situace. Je dobré mít na paměti, že dospělý člověk by měl vypít za den zhruba 20–40 ml tekutin na 1 kilogram tělesné hmotnosti, což odpovídá zmiňovaným dvěma až třem litrům tekutin. Vždy je však nutné brát ohled na celou řadu vnějších i vnitřních okolností (tělesná hmotnost, množství potravy, fyzická aktivita, zdravotní stav, věk, ...)

Pitný režim v kostce

- Zahajte každé ráno sklenicí vlažné vody s citronem! Povzbudí organismus a nastartuje metabolismus.
- Tekutiny doplňujte průběžně, nikoli nárazově. To se týká všech, zvláště potom dětí, u nichž bývá obtížné pravidelný příjem tekutin uhlídat.
- Nikdy nepijte až ve chvíli, kdy pocítíte žízeň! Žízeň není signál k tomu, že se máte napít, ale žalostné volání organismu, který se pomalu přepíná do nouzového režimu. Tento stav se nejčastěji projevuje kalnou močí, suchem v ústech, malátností a pocitem nervozity.
- Čím vyšší zátěži jste vystavováni (to se týká i horkého počasí), tím vyšší by měl být příjem tekutin. Nezapomínejte také doplňovat minerály.
- Nepijte ledové nápoje! Zvláště pak v horkém počasí. V létě by teplota nápoje neměla klesnout pod 10 °C, jinak by rozpálenému organismu hrozil šok.
- Základem pitného režimu je čistá voda doplněná o malé množství minerální vody. Do pitného režimu se nepočítají: káva, černý čaj, alkoholické nápoje, mléko a mléčné nápoje.

uhlíčitého. Sycené minerální vody v malém množství však mohou být prospěšné, záleží na tom, co tělu potřebujete dodat.

Voda napříč životem

Voda nás skutečně provází v průběhu celého života. Pít musí jak kojenci, tak senioři, jak lidé se sedavým zaměstnáním, tak vrcholoví sportovci – zkrátka všichni. Myslet si, že všem těmto lidem budou stačit *univerzální dva litry vody*, je nesmysl. V každém období lidského života se nároky na přísun tekutin a jejich kvalitu mění. Nejcitlivější jsou samozřejmě kojenci, jimž podáváme pouze kojeneckou vodu, případně vodu určenou k přípravě kojenecké stravy. Základem pitného režimu dětí i dospělých je pramenitá voda s dostatečným obsahem minerálních látek. V průměru by dospělý člověk měl vypít 2,5–3 litry vody, záleží však na momentální situaci. Například při zvýšené tělesné aktivitě nebo v horkém počasí dokáže člověk za jednu hodinu vypít až jeden litr tekutin, což je skutečně neuvěřitelné množství. Jestliže

Voda jako lék

Může se zdát nepravděpodobné, že by sklenička obyčejné vody mohla udělat zázrak... Ale stává se to. Mnoho potíží souvisí právě s nedostatečným pitným režimem nebo s nevhodně zvolenými tekutinami. Typickým neduhem z nedostatku tekutin bývají nárazové **bolesti hlavy**, které většinou odezní, jakmile se příjem tekutin zvýší. Při **bolestivé menstruaci** a **svalových křečích** je vhodné zvýšit přísun tekutin bohatých na hořčík, který tyto potíže tlumí. Vody bohaté na hořčík využijí také lidé, kteří jsou vystaveni **stresu**. Nejrůznější kyselky si dokážou obstojně poradit s **překyselením žaludku**, zemité vody je vhodné popíjet při potížích s **močovými cestami** a při **střevních problémech**.

Tak na zdraví a krásné léto!

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.pijtezdravouvodu.cz

www.celostnimediceina.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Opouštění rituálů

Lidské myšlení je protkáno celou řadou myšlenkových smyček. Podprogramů, které jsou myslí velmi pevně prorostlé. Čekají na příhodný podnět a spouštějí se samy. Některé se přehrávají často v ten nejméně vhodný okamžik. Mají nutkavou povahu, provádějí se automaticky. Jsou součástí lidského světa jistot, vytěsňují myšlenky spojené s prožívanou nejistotou.



Takové myšlenky řídí každodenní lidské chování a jednání. Spouštějí opakovaně provádění denních úkonů. Tvoří tak naše každodenní rituály – činnosti, které jsme se kdysi, snad už dávno v dětství, naučili nebo okoukali od autorit (rodičů, prarodičů, učitelů, celebrit,...).

Tak třeba ranní čištění zubů: *Levá ruka bere tubu s pastou, pravá ruka točivým pohybem proti směru hodinových ručiček otevírá víčko a pokládá jej na umyvadlo... Pravá ruka bere kartáček, levá vymačkává z tuby na kartáček pastu ve velikosti o něco větší, než je zrnko hrášku. Následuje pohled do zrcadla. Pravá ruka míří kartáčkem k ústům a začíná čistit zuby – stačí krouživé pohyby mezi zuby a dásněmi. Levá horní polovina zvenku. Levá dolní polovina zvenku. Pravá horní polovina zvenku, levá dolní polovina zvenku. Horní čelist zevnitř. Dolní čelist zevnitř... Každý den stále stejně.*

Ranní káva: *Oběma rukama opatrně vysunout vestavěný kávovar z kuchyňské linky a zapnout hlavní vypínač na zadní straně. Počkat cca 3 minuty, než se kávovar nahřeje. Mezitím poklidit kuchyň. Vždy se najde něco, co není na svém místě... Otevřít horní skříňku kuchyňské linky. Pravou rukou vzít malý bílý šálek na espresso. Levou sáhnout pro bílý podšálek. Podšálek*

postavit na jídelní stůl v kuchyni, šálek pod trysku v kávovaru. Navolit program „větší káva“. Druhým tlačítkem potvrdit volbu programu. Kávovar vše provede zcela automaticky. Hotovo. Pravou rukou vzít šálek, levou podšálek... A usedám do obývacíku na pohovku, abych si vychutnal svou ranní kávu.

Rituály jsou součástí myšlenkového systému *MUSÍM* neboli *MÁM TO TAK NAUČENÉ*. V myslí vždy existuje pádný důvod, proč jsou rituály prováděny. Pokud ne, nějaký důvod se vždy pohotově najde, i kdyby objektivně nedával žádný smysl. A bývá nesmírně těžké tyto opakované činnosti změnit nebo je začít provádět zásadně jinak.

Sedím docela sám na židličce u kovového stolu ve stylu *á la Provence*. Nacházím se v nevelikém uměleckém ateliéru na okraji Paříže, kam jsem se na sedm dní přesunul z Prahy. Hodina a půl letu. Poprvé v životě v Paříži.

Najednou mám pocit ztraceného cizince v neznámém městě. Všechno je nové, všechno tak neznámé. Nerozumím francouzštině, nerozumím zcela gestům kolemjdoucích. Z letiště cestuji pařížským metrem, které má oproti pražskému celou

řadu zvláštností. To pařížské působí oproti našemu tak staře, opotřebovaně...

Z reproduktoru v metru se ozývá ženský hlas, který hlásí názvy stanic těsně před příjezdem do zastávky. Vždy mi chvilku trvá, než pochopím, na jaký název stanice na mapce nad dveřmi ten ženský hlas upozorňuje: *Aéroport Paris – Charles de Gaulle... Châtelet... Bérault... Nation... Porte de Vincennes...*

Sedím tedy na židli v ateliéru s výhledem na komíny a pečlivě upravené střechy zdejší čtvrti a poprvé otvírám *Lonely Planet*, svého průvodce Paříží. V Praze jsem se k tomu nedostal. Se zaujetím listuji průvodcem. Po nějaké chvíli si začnu připadat jako kdysi v osmnácti letech – jako čerstvý univerzitní student, který přišel na svou první přednášku do velké auly a jenom užasle zírá, jaký obrovský a nepoznaný prostor nových témat se před ním otevírá. Stejný prostor nabízí i Paříž. To množství míst, k nimž se vážou významné historické události, to množství objektů, uměleckých artefaktů a lidských příběhů! Paříž má – včetně okrajových částí – okolo 12 milionů obyvatel, tedy více než Česká republika dohromady. A v každé z těch částí se ukrývá nespočet překvapení.

Ateliér, v němž se právě nacházím, je ve Vincennes, nádherná a bohatá čtvrti Pa-

říže. V sousedství domu, který je přes ulici, se nachází rozlehlý zámek *Château de Vincennes*. Za dob krále Ludvíka VII., který jej nechal vystavět jako lovecký zámek, se tento skvost nacházel uprostřed hlubokých lesů plných zvěře. Dnes je zámek přirozenou a citlivě umístěnou součástí zástavby významné pařížské čtvrti a jeho prohlídka láká celé řady zahraničních turistů i pařížských nedělních výletníků.

Na rohu ulice je květinářství. Moji pozornost upoutávají zejména květináče se vzrostlými mandarinkovníky, které jsou obsypány již zralými plody drobných mandarinek. Francouzský květinář se na každého kolemjdoucího nenuceně usmívá. Hned za rohem květinářství začíná bulvár, který vede směrem do centra Paříže. Kde si v dálce, v mlžném oparu májového dne, lze spatřit v průhledu bulváru Eiffelovu věž...

Na poznávání Paříže mám vyhrazeno přesně šest dní, což je velmi krátká doba na to objevit, co všechno Paříž nabízí. Zároveň sem přijíždím s úmyslem napsat článek do bulletinu. Jeho tématem by mělo být **opouštění rituálů**. Příprava článku mě nutí zamýšlet se nad svými myšlenkovými postupy při plánování pobytu. Rozmýšlím se, co udělám jinak než obvykle. Sám jsem se totiž rozhodl porušit své rituály, své naučené opakující se postupy. Chci, aby poznávání nového místa na zeměkouli nebyl neustále jeden a ten samý opakující se rituál, aby můj pobyt tady a přípravy na něj nezahrnovaly pouze ustálené činnosti a praktiky (četba průvodce, vytipování míst, které chci navštívit, časové plánování rozvrhu pobytu, zjišťování způsobu dopravy do vytipovaných míst, návštěva naplánovaných míst, focení pamětihodností, odjezd).

Pokud chci udělat za tuto cestu něco nového, porušit plány, tak vlastně ani **nemůžu** už zde v Paříži napsat zamýšlený článek do bulletinu.

Zavírám průvodce Paříží a rozhoduji se zvolit opačný postup. Chci jen tak, bez předem nastudovaných informací vyjít do centra Paříže, nechat se unášet pocity a teprve pak otevřít průvodce a přečíst si, kde jsem to vlastně byl. Vždyť je přeci tak krásné vytvořit si pocit, že do těch samých míst se mohu kdykoliv vrátit podruhé... potřetí. Nebo kolikrát budu chtít, pokud si místo zamiluji.

Chci se jen tak toulat tímto krásným městem, zastavovat se v nekonečných uličkách a zákoutích všední i sváteční Paříže, nasávat něco z této neopakovatelné atmosféry, vnímat čilý ruch a stejně tak ležérnost pařížského dne. Chci se svobodně rozhodnout, zda půjdu na této křižovatce doprava nebo rovně, podle toho, na které straně něco nového a zajímavého upoutá moji pozornost. Chci si vypít kávu nebo sklenici

vína třeba ve studentském baru nebo venku na ulici s výhledem na bulvár a pozorovat při tom zamilované páry procházející se po májové Paříži. Chci se dívat do výkladních skříní nekonečného množství obchůdků a butiků a do některých ze zvědavosti třeba i vejít, porozhlédnout se, nechat se inspirovat novými věcmi s pocitem, že nemusím nutně něco koupit, nakoupit dárky nebo suvenýry a zase odejít. Chci se vyhnout davu turistů v nejrůznějších hodinách dne u hlavních památek.

Chci pozorovat nejrůznější nápisy, kterým zatím nerozumím, hledat si jejich význam v kapesním slovníku a spojovat si významy hledáním nejrůznějších paradoxních asociací. Naslouchat intonaci francouzské servírky a pokusit se polohlasně po ní zopakovat intonaci pozdravu při vstupu do restaurace. Vnímat emociální zabarvení rozhovoru dvou starých mužů od protějšího stolu.

není vlastně z tohoto pohledu ničím jiným než jen a pouze také vírou.

Také jsem nikdy nepochopil ty lékaře klasické medicíny, kteří neustále a opakovaně uchylují k frázi: „*Nedá se s tím nic dělat...*“, a to ve chvílích, kdy před nimi stane nějaký „beznadějný“ případ. Pravdivější by přece bylo tvrdit: „*Naše dosud běžně používané metody s tím nedokáží nic dělat.*“

A také zcela nechápu ty české lékaře, kteří veřejnost odrazují od použití i jiných, alternativních metod léčby. Například v sousedním Německu jsou tyto metody využívány a podporovány, klasický přístup se mnohdy kombinuje s alternativním – jedná se o zcela běžný zvyk. Sám jsem v roli terapeuta známý tím, že neodrazuji od použití jakýchkoli jiných přípravků nebo doplňků léčby. Co je uděláno pro lidské



„...a když tě někdo nutí, abys ho doprovázel jednu míli, jdi s ním dvě.“
Evangelium podle Matouše 5,38-48

Už kolik let mě napadá, že materialistický světový názor je vlastně také takovým vyhraněným rituálním pohledem. V tomto pohledu existuje pouze hmota. To je jediná jistota a ta největší pravda. Každé odklonění se od této „jistoty“ představuje značný krok do neznáma, který je provázen mnohdy velkou nejistotou až existenčním strachem. O jistotě materiálního světa se při materialistickém světovém názoru vůbec nepochybuje. Materialismus

zdraví s dobrým úmyslem a v dobré víře, to bude vždy jenom k prospěchu. A navíc mám velkou důvěru i respekt k tomu, čemu se věnuji, tedy k detoxikační medicíně. Jsem přesvědčen, že pokud je detoxikační medicína pravdivá, její efekt bude výrazný i za současného použití jakýchkoli jiných metod nebo za současného používání jiných přípravků a léků.

Pokud se tedy (a to v jakékoli lidské činnosti) oponent **bojí** pravdy a také, přízněme si, sám sebe a hodnocení sebe sama, nenechá druhého dělat to, co nejlépe umí. Bojí se změny svého vlastního postoje a odklonění se od svých vlastních rituálních světových názorů, které mohou být jakkoliv malicherné. A to často za použití pra-

podivných praktik, pomluv a stavění umě-
lých překážek.

Jak se praví v Evangelii podle Matouše:
„A když tě někdo nutí, abys ho doprovázel
jednu míli, jdi s ním dvě...“ Pokud je jeho
cesta pravdivá a pro Tebe přínosná, už po
druhé míli to poznáš. Pokud se Ti ta cesta
nebude zamlouvat, díky své intuici a poci-
tům to také rychle poznáš. Příště už tedy
budeš vědět, že tudy cesta nepovede. Za-
tímco kdybys cestu nikdy nevyzkoušel, mo-
hl bys něco ve svém životě promeškat.

Rituály sice pomáhají člověku význam-
nou měrou překonávat životní úzkosti
a strachy, ale pokud se stanou po čase
strnulými a neměnnými programy vlastní-
ho myšlenkového světa, pak pouze doplní
další dílky ve skládačce s názvem „Nuda
všedního dne“, v níž se každý okamžik zdá
být stále tak beznadějně stejný...

Má-li život člověka pokračovat dále
v plné kvalitě, měli bychom neustále obje-
vovat nová „jara“ života, nebát se mít
kreativní nápady, dávat jim reálnou pod-
obu pomocí využití nových a vtipných roz-
hodnutí na myšlenkových křižovatkách
běžných, všedních dnů. I to je však třeba
cvičit, například tím, že se přestaneme bát
a začneme se opět učit novým věcem a no-
vým pojmům. Tím naše mysl přepne na ji-
né předměty vnímání a my budeme schop-
ni vnímat nejen své zažitě rituály, ale také
nové věci, které již dávno byly součástí na-
šich „všedních“ dní, jen stále unikaly naší
pozornosti.

Najednou jde všechno jinak. A může jít
i o záležitosti, které se zdají být na první
pohled bezvýznamné. Třeba čištění zubů
při ranní hygieně. *Místo zažitého zleva do-
prava nově zprava doleva. Nebo pokus
uchopit kartáček levou rukou, jsme-li pra-
váci.* I v tomto detailu se skrývá velký kus
poznání. Jedná se o báječný trénink levé
neboli kreativní a intuitivní mozkové he-
misféry.

A co třeba porušit rituál ranní kávy? *Při-
pravit ji „obyčejným“ způsobem, nebo po-
vařit s kardamomem, tak, jak nám ji nabí-
zeli arabští řidiči kamionů v Sýrii v roce
1995. Ta káva, uvařená za horkého srpno-
vého dne v obyčejných plechových konvi-
cích přímo na silnici vedle kamionu, chut-
nala nám, studentům, kteří se vydali na
toulky po Blízkém východě, báječně.*

Nebo zkusit chodit do práce pokaždé ji-
nak. *Jinou ulicí, jiným tempem...* Pokud se
o to pokusíte, možná budete příjemně
překvapeni, že se dá pokaždé vymyslet ně-
co nového. A najednou zůstanete užasle
stát a zjistíte, že vidíte a všimáte si nových
předmětů a objektů, které na těch místech
sice byly vždy, ale z úhlu pohledu starých
trajektorií je zkrátka nebylo doposud
možné spatřit.

Text a foto: Ing. Vladimír Jelínek
Úvodní fotografie:
www.samphotostock.cz

na přání

**Když prožíváme nějakou bolestivou situaci, říkávame,
že nám „puká srdce“. Když se lekneme, automaticky
tiskneme dlaň k hrudi. Když nás sevře úzkost, máme
tendenci pomýšlet na infarkt. Ocitáme-li se dlouhodobě
ve stresu nebo v depresi, obvykle tím naše srdce na
venek nijak netrpí. Jenže zdání klame. Právě srdce
velmi citlivě reaguje na všechny psychické pochody,
které se uvnitř nás odehrávají. Jsme-li veselí, jása
s námi. Trpíme-li, chátrá. Někdy jsou jeho reakce náhlé
a nelze je přehlédnout, ale jindy, zvláště v případech,
kdy se nám na duši usadí permanentní neklid, jen tiše
vyčkává – aby mohlo později udeřit o to víc.**

Klidná mysl =

O zdravém srdci se mluví především
v souvislosti s hladinou cholesterolu,
cukru, krevním tlakem a dědič-
nými dispozicemi. Jenže choroby srdce
nepostihují zdaleka pouze osoby, které
mají vysoký tlak, zvýšenou hladinu cho-
lesterolu, jsou obézní nebo se v jejich ro-
dině objevily infarkty. Srdečními vadami
a chorobami trpí i ti, kteří jsou na první
pohled naprosto zdraví. Uchránění nejsou
dokonce ani lidé vyznávající zdravý život-
ní styl. Proč počet osob, které zradí srdce,
stále přibývá? A proč se jedná o stále
mladší jedince? Důvodem může být **vnitř-
ní nespokojenost.**

Naši předkové neměli silná auta, kli-
matizaci, špičková lékařská centra, inter-
net... Přesto byli šťastní. Možná proto,
že kromě těchto vymožeností jim byly ci-
zí také pocity, které provází stres, shon
a strach o vlastní existenci. Jejich životní
úroveň nebyla zdaleka tak vysoká, jako
je dnes, zato jejich životní tempo bylo
o poznání klidnější. Dnešní doba je plná
extrémů a stejný je i život mnoha lidí,
kteří se do této doby narodili. Přibývá
depresí, úzkostných stavů a diagnóz, nad
jejichž vážností v minulosti nikdo příliš
nepřemýšlel. Nebylo totiž proč.

Zejména pak deprese a úzkost, které
tak nemilosrdně útočí na lidskou popu-
laci, jsou stavy mající na naše srdce zvláště
negativní vliv. Mohou být důvodem i dů-
sledkem srdečních chorob. Ještě vážněj-
ší dopady mohou mít pro osoby, které už
nějakou srdeční chorobou trpí. Vědecké
studie, prováděné v roce 2010, prokázaly,
že lidé s onemocněním srdce a sou-
časně trpící depresí či úzkostí, mají mno-
hem vyšší předpoklad, že je postihne

infarkt, než lidé se stejnou poruchou,
avšak bez negativního psychologického roz-
položení.

Soužití s rodiči zdraví nezajistí

Situaci, kdy se člověk nachází pod tla-
kem, zná každý z nás. Především pak
pracující ženy, které vychovávají děti
a navíc žijí pod jednou střechou společně
se svými rodiči, prarodiči a příslušníky ně-
kolika generací. Alespoň to tvrdí japon-
ští vědci. Na první pohled by se mohlo
zdát, že těmto ženám žádný stres ne-
hrozí. Jsou přeci obklopeny svými blízký-
mi, kteří jim ochotně a rádi se vším po-
mohou. Vědci z Japonska při jednom ze
svých průzkumů, zaměřeném na souvi-
slost mezi stresem a infarktem myokar-
du, soustředili svou pozornost právě na
pracující ženy z rodin, které žijí v multi-
generační domácnosti. Jaké bylo jejich
překvapení, když se dopracovali k vý-
sledkům! Ukázalo se totiž, že péče o do-
mácnost, výchova dětí a společné souži-
tí více generací nepřináší tělu takový
relax, jak se na první pohled zdá. Ženy,
které se průzkumu zúčastnily, byly totiž
až třikrát více ohroženy vznikem ische-
mické choroby srdeční než ostatní. Na-
pětá a tlak, které způsobuje práce, sta-
rost o domácnost a pocit zodpovědnosti
za všechny členy rodiny, jsou skutečně
obrovské. Hladina stresových hormonů
stoupá, krevní tlak se zvyšuje – a to už je
jen krůček k tomu, aby nastoupily pocity
úzkosti.

Hříchy z mládí

Multigenerační domácnost však není
zdaleka jediným zdrojem škodlivého ne-



zdravé srdce

klidu. Všichni víme, jak důležitý je spánek, že nespavost vyvolává nadměrný stres, je zodpovědná za naši rozrušenost, nervozitu, výpadky paměti, nevolnosti, ... Stejně špatně jsou na tom však takzvané sovy, tedy lidé, kteří v noci bdí a dny by nejradyji trávili v peřinách. To se samozřejmě nepošťestí každému, a tak mívají tyto sovy po ránu často polámaná křídla a pořádné kruhy pod očima. Ponocování, typický „hřích mládí“, nemusí zůstat bez následků. Dobře víme, že za každý prohřešek se platí – daní za časté ponocování bývá například vznik hypertenze. Spolu se stoupajícím věkem se tento problém stává dalším ze spouštěčů závažných srdečních chorob.

Diagnóza: zlomené srdce

Každý rozchod bolí. Ačkoli v tomto případě, tak jako v případě všech zármutků, platí známé tvrzení, že čas zahojí všechny rány, do doby, než tento světlý okamžik nastane, čeká většinu lidí jen tma provázená výčitkami, křivdami a pocitem prázdnoty. Tato trýzeň se postupně vkrádá nejen do mozku, ale do celého těla. Může dozrát až do stavu, který nazýváme **syndrom zlomeného srdce (SZS)**. Obrannoschopnost člověka je v takové situaci silně narušena, všechny svaly v těle ochabují, což má za následek únavu, zvyšuje se krevní tlak i tep a dostávají se také projevy totožné s těmi, které jsou

typické pro srdeční infarkt. Důvodem je hormon kortizol, který je při SZS produkován permanentně v nadměrném množství. Tento hormon se běžně uvolňuje při stresových situacích, aby v organismu vyvolal potřebný stav „pohotovosti“. Je-li však v tě-

Emoce, které neodcházejí z těla ven, působí na organismus vysoce patologicky. Nehledě na to, že emocionální bolest bývá daleko silnější než mnohá bolest fyzická.


Chceme-li si udržovat srdce v dobré kondici, neměli bychom svou pozornost sou-

Víte, že...

... srdci prospívá alkohol? Ovšem pouze v malém množství. Jestliže si denně dopřejete sklenku alkoholického nápoje, můžete své srdce skutečně ochránit. Důležité je však také dbát na pravidelný pohyb, jinak se každodenní skromné popíjení zaručeně bude míjet účinkem. Podle jedné dánské studie klesá riziko vzniku srdečního onemocnění zejména u sportovců, kteří přiměřeně konzumují alkohol. Naopak nejrizikovější skupinu představují necvičící abstinenti. Tí jsou na tom prý dokonce ještě hůř než lidé, kteří sice necvičí, ale střídme a s rozvahou si alkohol dopřávají. Těžko soudit, zda právě Dánové jsou národ, který má na alkohol objektivní pohled, výsledky studie by však objektivní být měly 😊.



le přítomen příliš často a ve velkém množství, může způsobit dokonce i srdeční slabost. Lidé, kteří ztratili milovaného člověka, se s tímto pocitem často setkávají. Popisují jej jako bolest na srdci, tlak na hrudi, pálení v oblasti srdce, záchvaty srdeční arytmie, ... Osobám se SZS hrozí srdeční záchvat až pětkrát více než lidem, kteří SZS netrpí. Nejhůře jsou na tom jedinci, kteří svou bolest zarputile zadržují uvnitř sebe.

středit pouze na dodržování zdravého životního stylu a pravidelný pohyb. Nestačí vytvářet si klid okolo sebe. Mnohem důležitější je nastolit klid uvnitř sebe. Jedině tak budeme schopni před svá srdce postavit skutečně odolný obranný štít. 

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: čas. Regenerace,

čl. Zdravá duše, zdravé srdce

www.psychologie.cz

(část pátá)

Bakterie



Gramnegativní koky a nefermentující bacily

V pátém dílu seriálu se budeme zabývat menšími skupinami bakterií, konkrétně gramnegativními koky a nefermentujícími gramnegativními tyčinkami, které již podle názvu spojuje vlastnost tzv. „gramnegativity“. Co si pod pojmem gramnegativní můžeme představit? Je to způsob, kterým lze rozlišit bakterie na dvě základní skupiny podle struktury buněčné stěny, a sice za použití postupu barvení a opětovného odbarvení. Jedna skupina bakterií, která má silnější a jednodušší bakteriální stěnu, se těžko odbarvuje. Tyto bakterie se nazývají grampozitivní. Gramnegativní bakterie mají naopak buněčnou stěnu slabší a složitější a dochází k jejich částečnému odbarvení.

Toto dělení bakterií podle barvení provedl v roce 1884 dánský vědec **Hans Christian Gram**, po němž jsou skupiny bakterií pojmenované. Bakteriální stěna je pro bakterie důležitá. Jedná se o odolnou strukturu, která drží buňku pohromadě, dává jí tvar. Je to vlastně vnější kostra, která bakterii ochraňuje před mechanickým a chemickým poškozením, zářením a vyschnutím. Buněčnou stěnu mají všechny bakterie – kromě mykoplasm, kterým se budeme věnovat v některém z dalších dílů seriálu. Stěna gramnegativních bakterií se skládá z tenké vrstvy peptidoglykanu a vnější membrány, kterou tvoří dvojvrstva fosfolipidů a bíl-

koviny a jsou na ni navázány liposacharidy. Ty jsou tvořeny ze tří částí. Jedna část se nazývá lipid A neboli **endotoxin**, který je toxický pro živočišné buňky. Název „endotoxin“ získal proto, že ho bakterie aktivně nevypouští do svého okolí tak jako ostatní toxiny, ale k jeho uvolnění dochází při rozpadu bakterie, při některých imunitních reakcích, působením antibiotik. Tento toxin vyvolává horečku, vazodilataci (rozšíření cév), aktivuje imunitu, způsobuje místní zánět a ovlivňuje srážlivost krve. V malých dávkách působí pozitivně a stimuluje imunitu k boji s infekcí, ve vyšších dávkách je ale velmi nebezpečný, protože může způsobit šok

a závažný rozvrat organismu, který může způsobit až smrt.

Gram negative cocci – Joalis Kokmin

Je to skupina gramnegativních bakterií kulovitého tvaru. Některé druhy existují ve dvojicích, někdy se jim také říká diplokoky, a jejich typickým zástupcem je rod zvaný *Neisseria*. Tyto bakterie jsou nejznámějším a nejničivějším zástupcem gramnegativních koků. Platí to i pro detoxikaci – při zjišťování mikrobiálních zátěží z této skupiny bakterií totiž nejčastěji nacházíme právě mikrobiální ložiska těchto bakterií. Bakterie z této skupiny žijí především na sliznicích, proto k odstranění jejich ložisek nestačí detoxikovat pomocí preparátu **Joalis Kokmin**, ale je také nutné obnovit správnou imunitu na napadených sliznicích. Proto je třeba použít konkrétní „dreny“ a „helpy“ týkající se napadených částí organismu – v tomto případě hlavně urogenitální sliznice pomocí preparátů **UrinoDren**, **UrinoHelp** a sliznice dýchacích cest za pomoci preparátů **RespiDren**, **RespiHelp**. Dále je nutné věnovat se celkové imunitě sliznic. Zde nejlépe využijete preparáty okruhu slезiny, tedy **VelienHelp** a **VelienDren**, dále okruhu jater – **LiverHelp**, **LiverDren** a také preparáty, které odstraňují škodlivé emoce a detoxikují příslušné oblasti mozku, jako například **Cranium**, **Streson**, **Nodegen**,...

Při jakých problémech využijete preparát Kokmin v kombinaci s dalšími preparáty:

- Záněty močové trubice a celého urogenitálního traktu, bakteriální výtoky u žen i mužů, záněty vaječníků a jejich srůsty, záněty prostaty, varlat, neplodnost
- Některé záněty kloubů, synoviální výstelky a burz (tíhových váčků)
- Záněty horních i dolních cest dýchacích, záněty středního ucha a nosních dutin
- Astmatické problémy, senná rýma
- Záněty v ústní dutině, zanícené kořenné kanálky a zubní váčky
- Někdy opakující se záněty očních spojivek

Čeled' Moraxellaceae

Jedná se o bakterie běžně se nacházející ve vodě a půdě, některé druhy dokážou přežít i velký chlad. Některé druhy mohou být patogenní pro zvířata nebo člověka.

Rod Acinetobacter – důležité půdní bakterie, dokážou rozkládat aromatické chemické sloučeniny (některé chemické látky, toxiny, léky apod.). Běžně kontaminují potraviny a někdy jsou součástí mikroflóry kůže a dýchacího traktu. Nejčastěji napadají oslabené nebo hospitalizované pacienty a patří do tzv. nozokomiálních nákaz. Často infikují popáleniny nebo jsou přítomny ve sputu (hleny z dýchacích cest).

Bývají rezistentní na antibiotika, především na ta penicilinového typu. U oslabených jedinců mohou způsobit i závažnější problémy, například hnisavou artritidu (zánět kloubů).

Rod Branhamella – nejdůležitější druh je *Branhamella* (někdy též *Moraxella*) *catarrhalis*. Je součástí normální mikroflóry horních cest dýchacích. Při oslabení může způsobit zánět dolních cest dýchacích, laryngitidu, zánět středního ucha a dutin.

Rod Moraxella – součást běžné mikroflóry nosohltanu, očních spojivek, genitálního traktu. *M. lacunata* může být příčinou zánětu spojivek. *M. nonliquefaciens* způsobuje zánět nitroočních tkání. Ložiska *M. osloensis* a *M. phenylpyruvica* mohou být příčinou zánětů průdušek, nosních dutin, spojivek apod. Mikrobiální ložiska v dýchacích cestách se mohou spolupodílet na vzniku astmatu.

Rod Oligella – bakterie tohoto rodu jsou nejčastěji nalézány v urogenitálním ústrojí. U zdravých jedinců nezpůsobují problémy, u imunitně oslabených však mohou vyvolávat záněty močové trubice (často i u mužů). Bakterie rodu *Oligella* jsou uváděny také jako příčina zánětu kloubů.

Čeled' Neisseriaceae

Rod Eikenella – s jediným zástupcem *E. corrodens*. Běžně se vyskytuje v ústní dutině, střevě a urogenitálním traktu. Způsobuje hnisavé infekce v ústní dutině, záněty dásní a kořenových kanálků. Ložiska mohou způsobovat záněty dutin a středouší. Při oslabení jedinice může dojít i k zápalu plic a plicním abscesům, kožním abscesům, zánětům prostaty, srdečního svalu apod. Je často rezistentní vůči různým antibiotikům.

Rod Chromobacterium – běžně se vyskytuje v půdě a vodě v teplejších podnebních. Velmi zřídka způsobuje kožní vředy, abscesy jater.

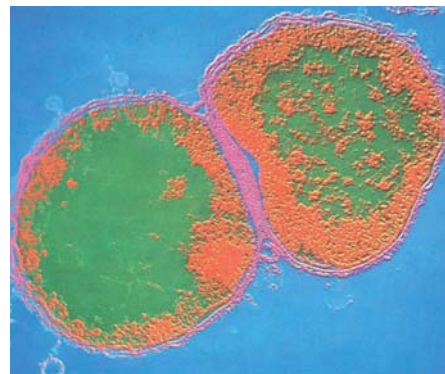
Rod Kingella – bakterie z tohoto rodu jsou běžnou součástí mikroflóry urogenitálního traktu a dýchacích cest. Nebezpečné mohou být u oslabených dětí, u nichž mohou způsobit sepsi, zánět srdečního svalu, záněty kloubů a kostní dřeně.

Rod Neisseria – tyto bakterie se v přírodě běžně nevyskytují, pouze parazitují na sliznicích dýchacího a urogenitálního traktu lidí a zvířat. Bakterie se vždy vyskytují ve dvojicích, a proto se někdy nazývají diplokoky. Většina druhů nezpůsobuje závažnější problémy, jsou součástí mikroflóry úst a nosohltanu. Nejčastěji se vyskytují *N. sicca*, *N. subflava*, *N. lactamica*. Mohou způsobit meningitidu (zánět mozkových blan), u oslabených jedinců endokarditidu (zánět srdce), dostanou-li se do krevního oběhu.

Důležitou výjimkou jsou dva patogenní druhy *Neisseria gonorrhoeae* a *N. meningitidis*. *N. gonorrhoeae* je původcem kapavky, klasické pohlavní nemoci známé po staletí, jejímž jediným hostitelem v přírodě

je člověk. Je velmi citlivá na zevní vlivy, proto nepřežívá dlouho ve vnějším prostředí a přenos je možný pouze intimním kontaktem. Bakterie se pevně pomocí fimbrií (bičků) přichytávají na epitel (výstelku) močových cest, takže nejsou odplaveny močí. Pronikají do povrchových buněk, které postupně zanikají, a bakterie se dostávají do vazivových částí močových cest, kde přitahují velké množství imunitních buněk. Dochází k hnisavému výtoku. Postupně se šíří do pohlavních orgánů, vznikají chronické záněty, u žen je to typicky děložní hrdlo, postupně se dostávají do vejcovodů, vaječníků, vytváří záněty v pánevi a mohou způsobit neplodnost nebo být příčinou mimoděložního těhotenství. U mužů se infekce může rozšířit na varlata, prostatu a rovněž může mít vliv na plodnost. Bakterie také mohou tvořit ložiska v konečniku a v oblasti nosohltanu. Zde se mohou projevat jako angína nebo perzistují* jako infekční ložiska. Tato ložiska jsou nebezpečná, protože se dále šíří do mízních uzlin, do krevního oběhu a začnou vznikat záněty synoviální membrány kloubů, srdce, srdečního svalu, mozkových blan apod. Jejich růst podporují hormony estrogenu, mohou být tedy podpořeny v růstu při podávání hormonální antikoncepce. Infekce se může při menstruaci nebo těhotenství rozšířit z urogenitálního ústrojí do celého organismu.

Druh *Neisseria meningitidis* se někdy nazývá „meningokok“ a je původcem meningitidy, obávaného infekčního zánětu mozkových blan. Přestože může způsobit obávané onemocnění, poměrně často lze jeho mikrobiální ložiska najít v nosohltanu (až u 15 % populace). Zde může způsobit tzv. faryngitidu (zánět hltanu), která se projevuje bolestmi při polykání, horečkou, zduřelými uzlinami na krku. Odtud může být infikováno středouší, což se pro-



Neisseria meningitidis

jeví bolestmi ucha nebo dutin. Některé kmeny bohužel ale způsobují i vážné problémy, často dokonce se smrtelnými následky. Stává se to ve chvíli, kdy bakterie napadne celý organismus. Může se projevit zánětem mozkových blan, sepsi (otrava krve), dochází k tzv. perifernímu cirkulačnímu kolapsu, nekontrolovanému srážení krve a postupně k selhávání důle-

žitých orgánů a k rozvratu metabolismu. Tímto průběhem jsou ohroženi především dospívající, u nichž může hrát roli kombinace oslabené imunity, fyzického a psychického vyčerpání, porušené sliznice dýchacích cest (například vlivem kouření nebo pobytem v nevhodných prostorách). Svou roli u těžkého průběhu nemoci hraje porucha imunity. Při ní tělo nevytváří kompletní skupinu bílkovin, které dokáží narušit pouzdra bakterií a zničit je. Tyto bílkoviny jsou produkovány játry. Důležitou roli sehrává i toxická zátěž tohoto důležitého orgánu.

Rod Simonsiella – bakterie osidlující ústní dutinu zvířat, hlavně psů. Bakterie tohoto rodu jsou také součástí ústní mikroflóry u některých lidí.

Non-Fermentative Gram-negative Bacilli – Joalis Infodren (BacterminFerm)

Gramnegativní nefermentující bakterie je nesourodá skupina velkého počtu gramnegativních tyčinek, které spojuje jedna hlavní vlastnost, a to neschopnost fermentace (kvašení) glukózy. Obecně jsou pro člověka velmi málo patogenní, ve většině případů nepůsobí potíže. Výjimku představují imunitně oslabené osoby (nemocní, lidé po úrazech, osoby s popáleninami, po transplantacích apod.), u nichž může propuknout infekce s velmi těžkým průběhem a někdy i s fatálními následky. Velmi často tyto infekce kolonizují lékařské pomůcky (cévky, katetry, ...). Jsou to typičtí zástupci nozokomiálních (nemocničních) nákaz. Bohužel tyto nemocniční kmeny velmi často odolávají různým druhům antibiotik, a jsou tak potenciálně velmi nebezpečné pro nemocné. Přestože pro zdravého člověka jsou prakticky neškodné, v případě nemocných jedinců mohou způsobit i smrtelnou nákazu. Výjimkou málo patogenních bakterií je rod *Bordetella*, který způsobuje onemocnění zvané černý kašel. Ložiska těchto bakterií se nacházejí poměrně často zvláště u lidí s dýchacími problémy, astmatem, častým kašlem. Preparát **BacterminFerm** obsahuje obrazy všech gramnegativních nefermentujících bakterií, jejichž popis najdete níže. Vzhledem k tomu, že preparát **BacterminFerm** je součástí **Nobacteru** a výskyt těchto ložisek není tak častý, není tento preparát součástí stálého sortimentu a lze ho v odůvodněných případech objednat v podobě **Joalis InfoDren**.

Při jakých problémech využijete preparát BacterminFerm v kombinaci s dalšími preparáty?

- Problémy v dýchacím ústrojí, poškození řasinkového epitelu, zvýšené množství toxinů v dýchacích cestách, astma, časté bronchitidy, laryngitidy

- Časté záněty očních spojivek
- Některé záněty urogenitálního traktu, vaginální výtok, záněty močových cest
- Ložiska a záněty v břišní dutině
- Některé kožní hnisavé infekce

Čeleď Alcaligenaceae

Jedná se o půdní bakterie, medicínsky nejdůležitější rod je *Bordetella*.

Rod Achromobacter – půdní bakterie, může infikovat zavedené lékařské pomůcky a způsobit problémy u imunitně oslabených jedinců.

Rod Alcaligenes – nejdůležitějším druhem je *Alcaligenes faecalis*, který běžně žije v půdě a vodě. Je významným původcem nemocničních nákaz, často kontaminuje infuzní roztoky, respirátory a další různé pomůcky. Nejčastěji napadá urogenitální systém mužů a žen.

Rod Bordetella – tyto malé, opouzdřené bakterie tvoří ložiska v řasinkovém epitelu dýchacích cest. Pro člověka jsou nejdůležitější dva druhy, a to *Bordetella pertussis* a *B. parapertussis*. Jsou původci syndromu *pertuse* neboli dávivého (černého) kašle. Latinsky *pertusis* znamená těžký kašel a *parapertussis* „jako těžký kašel“. *B. parapertussis* dříve vyvolával onemocnění lehčího rázu, ale dnes vlivem očkování proti *B. pertussis* došlo k vývinu agresivnějších kmenů, takže onemocnění může probíhat téměř stejným způsobem, pouze někdy trvá kratší dobu. Velmi často jsou druhy zaměňovány, a proto je možné u dětí i přes očkování onemocnět černým kašlem. Bakterie se přenáší kapénkově, první příznaky se objevují zhruba týden po nákaze. Nákaza připomíná zpočátku běžné nachlazení provázené zvýšenou teplotou, vodnatou rýmou, únavou a nechutenstvím. Přibližně po jednom až dvou týdnech dochází k mučivým záchvatům kašle (40–50 denně) s velkým množstvím odkašlávajícího hlenu. Dochází k sípavým nádechům připomínajícím kokrhání, kašel často nutí ke zvracení. Záchvaty velmi vyčerpávají organismus, dochází k produkci velkého množství adrenalinu, hypoglykémii. Při dobré imunitě záchvaty postupně ustávají, uzdravení však přesto může trvat až dva měsíce.

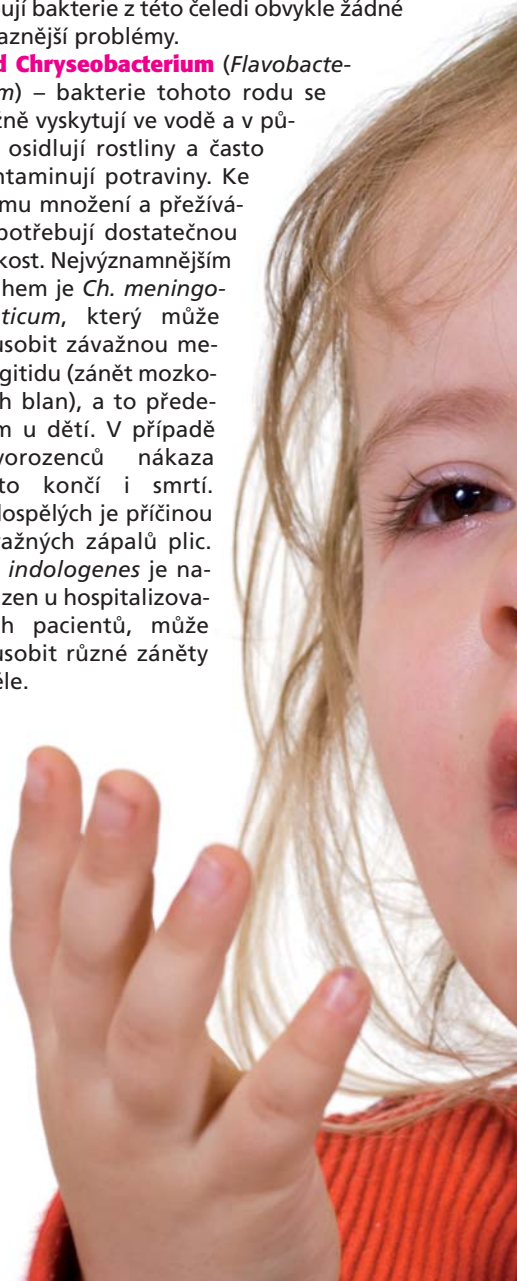
Bakterie rodu *Bordetella* blokuje funkci řasinkového epitelu, poškozují sliznice dýchacích cest a produkují mnoho toxinů, které působí na celý organismus. Poměrně často tvoří infekční ložiska v dýchacích cestách, dochází i k tvorbě intracelulárních (vnitrobuněčných) ložisek přímo v imunitních buňkách. Zde jsou bakterie chráněny pouzdem a na tato ložiska nepůsobí antibiotika. Dochází k produkci celé řady toxinů. Tracheální cytotoxin velmi poškozuje řasinkový epitel, dochází tedy k velkému zatížení dýchacích cest jinými různými toxiny a mikroorganismy, protože neprobíhá jejich přirozené očišťování. Per-

tusový toxin zasahuje do hormonální rovnováhy, způsobuje hypoglykémii. Zvyšuje citlivost na histamin a propustnost kapilár, tím pádem může hrát velkou roli při vzniku alergií a astmatu. Tato ložiska také působí velmi negativně na imunitní systém, imunitní buňky (hlavně T-lymfocyty z kostní dřeně) jsou vyplavovány v obrovském množství, ale toxin blokuje jejich funkci, takže dochází k velkému oslabení imunity. *B. bronchiseptica* infikuje dýchací cesty různých savců, hlavně psů a prasat, u nichž vyvolává respirační onemocnění. Je přenosná na člověka, ale není tak častá v dýchacích cestách. Způsobuje podobné onemocnění jako černý kašel, někdy se nazývá *pertussis like syndrom*. Nejčastěji způsobuje problémy u imunitně oslabených osob, u lidí se špatnou výživou nebo u alkoholiků.

Čeleď Cytophagaceae

Typickou vlastností této čeledi je rezistence k antibiotikům, u zdravých lidí nezpůsobují bakterie z této čeledi obvykle žádné výraznější problémy.

Rod Chryseobacterium (Flavobacterium) – bakterie tohoto rodu se běžně vyskytují ve vodě a v půdě, osidlují rostliny a často kontaminují potraviny. Ke svému množení a přežívání potřebují dostatečnou vlhkost. Nejvýznamnějším druhem je *Ch. meningosepticum*, který může způsobit závažnou meningitidu (zánět mozkových blan), a to především u dětí. V případě novorozenců nákaza často končí i smrtí. U dospělých je příčinou závažných zápalů plic. *Ch. indologenes* je nacházen u hospitalizovaných pacientů, může způsobit různé záněty v těle.



Rod Spingobacterium – podobné bakterie jako ty z rodu *Chryseobacterium*. *S. multivorum* opět u oslabených jedinců způsobuje někdy i závažné infekce (sepse, zánět pobřišnice apod.). Bakterie *S. spirivivorum* bývá nacházena v urogenitálním traktu.

Rod Weeksella – zahrnuje nedávno popsané bakterie. *Weeksella virosa* tvoří kolonie poměrně malé velikosti a nejčastěji napadají urogenitální ústrojí žen, v němž mohou způsobovat záněty. *W. zoohelcum* je běžná bakterie ústní a nosní mikroflóry psů a koček. Může být nebezpečná při přenosu od těchto zvířat, například při pokousání může být příčinou infekce rány. Byly dokonce popsány případy vzniku meningitidy (záněty mozkových blan) po přenosu bakterie od zvířat.

Čeled' Pseudomonadaceae

Tyto bakterie jsou charakteristické produkcí barevných pigmentů a vydáváním specifické vůně. Vyvolávají nemocniční nákazy, většinou odolávají celé řadě různých antibiotik a u nemocných mohou způsobit závažné problémy. Pro zdravé lidi s dobrým imunitním systémem většinou nejsou nebezpečné.

Rod Burkholderia – rod vyčleněný z pseudomonád, bakterie se vyskytují hlavně ve vodě a v půdě, dlouhodobě přežívají ve vlhkém prostředí, způsobují hnilobu cibule. *B. cepacia* je lidský patogen, je možný přímý přenos mezi lidmi. V poslední době stoupá výskyt této bakterie jako typické nemocniční nákazy, protože je značně rezistentní vůči desinfekčním prostředkům. Způsobuje celou řadu infekcí u lidí s umělými náhradami srdečních chlopní a cévními implantáty, velmi často bývá také příčinou zápalu plic, zejména u pacientů s cystickou fibrózou*, u nichž mohou být následky dokonce smrtelné. Je častou příčinou urogenitálních infekcí, protože se snadno rozmnožuje v gelech používaných při gynekologických vyšetřeních. *B. mallei* způsobuje vohřivku*, plicní onemocnění a problémy dýchacích cest (zvláště u koní) způsobené požitím infikované potravy nebo vody. Může být přenesena i na lidi. *B. pseudomallei* je patogenem zvířat i lidí, způsobuje onemocnění zvané meliodóza, v těle probíhá sepsa a vznikají hnisavé abscesy, často je onemocnění doprovázeno zápalem plic.

Rod Comamonas – druh vyčleněný z pseudomonád. U lidí s oslabenou imunitou může působit problémy v břišní dutině, často je tento rod nalézán u dialyzovaných pacientů.

Rod Delftia – také vyčleněný druh z pseudomonád. U oslabených jedinců může vyvolávat sepsu a hnisavé lokální infekce.

Rod Chryseomonas – často se vyskytuje na sliznicích, u oslabených může způsobit sepsu, zánět výstelky srdce, zánět pobřišnice, způsobuje velmi často problémy u dialyzovaných pacientů.

Rod Pandorea – podobné bakterie jako ty z rodu *Burkholderia*, často nalézané u osob s cystickou fibrózou, způsobují zápal plic a záněty dýchacího ústrojí.

Rod Pseudomonas – poměrně široká skupina bakterií, které jsou rozdělovány do několika skupin. Typické pro ně je, že vytváří kolonie a biofilm, který se obtížně smývá, proto často kolonizují lékařské pomůcky a velmi často odolávají celé řadě antibiotik. Právem tvoří jednu z nejčastějších nemocničních nákaz. Nejdůležitější skupinou je *P. aeruginosa group*, protože je nejčastěji nacházena u lidí. Hojně se vyskytuje ve vodách (včetně odpadních), ve střevech obratlovců, na rostlinách a v půdě. Kolonizuje sliznice respiračního a urogenitálního traktu, což se týká především lidí se sníženou imunitou. Velmi často a intenzivně zamořuje nemocniční prostředí, kontaminuje dýchací přístroje, infuzní roztoky a další pomůcky. Bakterie z rodu *Pseudomonas* produkují celou řadu toxinů, které štěpí vazivo a poškozují stěny kapilár – dochází ke krvácení a nekróze. Toxiny také zastavují pohyb řasinkového epitelu, čímž zhoršují očišťování sliznic dýchacích cest. U nemocných mohou vyvolat celou řadu problémů, často infikují popáleniny, způsobují sepsu, záněty kostní dřeviny, často závažné záněty spojivek. U zdravých jedinců může dojít k vytvoření infekčních ložisek bez projevů akutního onemocnění. Bakterie produkují sliz (alginate), který obaluje jejich kolonie a chrání je před imunitním systémem. Další druhy, které mohou u lidí způsobovat infekce, jsou ze skupiny *P. putida group* (např. *P. oryzihabitans*) nebo skupina *P. fluorescens group*. Některé druhy z těchto skupin jsou patogeny zvířat a ryb. *P. syringae group* je patogen rostlin a zapříčiňuje kažení potravin.

Rod Ralstonia – nový rod vyčleněný z pseudomonád. Častý vyvolavatel nemocničních nákaz, kolonizuje pomůcky pro podporu dýchání a způsobuje problémy v dýchacím ústrojí.

Rod Shewanella – je také vyčleněný druh z pseudomonád. Bakterie tohoto rodu se běžně vyskytují ve sladké i slané vodě. Pro člověka má význam druh *S. putrefaciens*, který může kolonizovat člověka. Je typický produkcí sirovodíku. Způsobuje infekce krevního řečiště, abscesy v břišní dutině, kožní infekce, infikuje proleženiny a nejčastěji způsobuje infekce urogenitálního traktu.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrace: Dr. Tony Smith a kol.:
Lidské tělo. Fortuna Print, Praha 2003
Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz



Setkání distributorů

2013

Tak jako každý rok i letos uspořádala firma Joalis vzdělávací a seznamovací víkend pro všechny své distributory. Letošní setkání, jehož se zúčastnili distributoři z Německa, Bulharska, Polska, Rakouska, Maďarska, Slovenska a Velké Británie, oficiálně zahájil MUDr. Josef Jonáš v pátek 24. května v jednom ze salonků pražského hotelu Hilton. Když se řekne „setkání distributorů“, většina z nás si představí hlavně škrobené obleky, decentní úsměvy, poněkud formální konverzaci a množství přednášek a informací, které nelze naráz vstřebat. Nazvěme tedy tuto událost spíše „srazem“. Právě tento pojem totiž vystihuje atmosféru celého víkendu mnohem lépe.

Navzdory tomu, že páteční den byl skutečně téměř celý věnován přednáškám a prezentacím, v sále vládla uvolněná a přátelská atmosféra. Prostor nezbyl dokonce ani pro trému, které se ostřílení přednášející i nováčci zbavili, jakmile v publiku před sebou zahlédli tolik vlídných tváří.

Když paní Mgr. Marie Vilánková seznamovala přítomné s marketingovou strategií firmy ECC, mnozí zuřivě svírali propisky a tužky a hbitě se snažili zapsat co nejvíce informací. Inspirativní byl také projev pana Ing. Vladimíra Jelínka, který jej – v souladu se svými články – obohatil o některá duchovní zamyšlení. O problematice propagace a vzdělávacího systému firmy ECC pohovořila Ing. Marika Kocurová, která navíc dokázala pohotově a s nepředstíranou elegancí reagovat na dotazy z hlediště. Kamila Králová svou prezentací o zásadách rozesílání newsletterů pomyslně uzavřela blok přednášek firmy ECC. Přednáškový blok firmy Joalis zahájila má maličkost příspěvkem o aktivitách naší redakce.

Poté už se vyhládlé publikum i se všemi přednášejícími odebralo na zasloužený oběd. Ráda bych se s vámi podělila o své postřehy a přidala také několik perliček a drbů, které jsem zaslechla od vedlejších stolů. Hlad, cinkání příborů a mé mezery ve znalostech zahraničních jazyků se však ukázaly mnohem silnější než má vůle napsat svižnou a „pikantní“ reportáž. Snad čtenáři prominou. Dle spokojených výrazů všech strážníků, nakažlivého smíchu, který k nám doléhal ze všech koutů jídelního salonku, a očí pana doktora Jonáše, které

s potěšením a jen tak mimoděk sledovaly dění v sále, soudím, že nikdo nestrádal.

Odpolední blok přednášek s vervou odstartovala Karolína Zarzycká povídáním o sociálních sítích a blozích. Pavla Machálková, nová posila našeho týmu, představila veterinární preparáty Joalis a poskytla rady, kde a jak je možné tyto detoxikační skvosty prezentovat. V závěru se rozpoutala volná diskuze, do níž se po trošku nespěšném úvodu zapojili nakonec téměř všichni. Kolem páté hodiny odpolední, když se přednáškový den chýlil ke konci, se únava zrcadlila i ve tvářích těch nejživějších a nejneposednějších nátur. Situaci zachránil MUDr. Josef Jonáš, který všem poděkoval za projev a na závěr připojil ještě několik svých poznatků a postřehů. Do sálu se rázem vrátil život a já jsem jen nevěřícně kroutila hlavou a říkala si: „*Jak to ten pan doktor dělá, že si v jedné vteřině dokáže získat takovou pozornost?*“ Došla jsem k jednoznačnému závěru: Je to charakter.

Setkání v Hiltonu však nebylo zdaleka tím jediným, co nás všechny v ten den mělo spojit. Po dvou hodinách strávených bloumáním po uplakané Praze (počasí nám skutečně nepřálo, a pokud přálo, tak rozhodně nic dobrého) jsme se sešli ve čtvrtém patře Žižkovské věže, kde se konal slavnostní raut. Stoly se prohýbaly pod tíží všech těch pochoutek a laskomin, nápoje (vinné, i ty nevinné) tekly proudem a výhled na večerní Prahu byl famózní. Zábava rovněž, jelikož se protáhla do pozd-



ních večerních hodin. A zde prosím znovu přijměte mou omluvu. Opět jsem zklamala, opět jsem selhala a opět jsem nedokázala vypíchnout ani jediný „špek“, jak se říká mezi bulvárními novináři. Můj poslední zážitek z rautu se váže k přeplněnému výtahu, to jak jsme se všichni snažili sjet ze čtvrtého patra do recepce a odebrat se pozvolna do svých domovů. Hodiny ukazovaly krátce po 23:00 a já jsem na sebe byla patřičně hrdá za to, že jsem vydržela být tak dlouho společenská – přeci jen mi to není vlastní, doba, kdy běžně uléhám do vyhráté postele, dávno uplynula... Zrovna ve chvíli, kdy jsem si v zrcadle kriticky prohlížela svůj unavený obličej, rozezněly se vedle mě zvony smí-

chu. Patřily našim polským a rakouským partnerům a přátelům, kteří vůbec nevy- padali vyčerpaně, ba naopak se zdálo, že na večírek teprve před chvílí dorazili. „Těž- ko se vám bude zítra vstávat,“ pomyslela jsem si.

Pátek totiž nebyl jediným akčním dnem. V sobotu se konal celodenní výlet završený grilováním a zábavou v našem výrobním závodě ve Staré Huti u Dobříše. Víte, jak to dopadlo? Zatímco naši zahraniční hosté se



v sobotu ráno před desátou hodinou s úsměvem na tváři a zcela odpočatí dostavili k autobusu, já jsem ležela v posteli a lízala si rány (rozuměj otlačené nohy z nepohodlných bot, chrapot z nemilosrdné klimatizace a únava z neúnavné konverzace). Nebýt mé statečné kolegyně Marcely Václavkové, byli byste o zážitky z tohoto dne ochuzeni. Ale protože na Marcelu je spoleh a protože její vyjadřování nepostrádá šarm a šmrnc, předkládám vám její sobotní zpodobení od slova:

„V sobotu ráno jsme vyrazili autobusem z Prahy směr Slapy. První zastávka byla ve vesnici Mokrska, odkud jsme se vydali le-

sem na Veselý kopec. Vystoupali jsme na rozhlednu, odkud se naskýtá skutečně ma- lebný pohled na údolí Vltavy, respektive na Slapskou přehradu, která se v těchto místech vine vltav- ským kaňonem. Výhled byl, pravda, trochu zamžený, proto- že chvílemi drobně přšelo. Z Mokrska jsme popojeli do městečka Nový Knín, kde jsme navštívili Muzeum zlata. Vy- slechli jsme si zajímavý výklad



nejen o dolování zlata ve Středním Po- vitaví, ale i kousek relativně nedávné histo- rie tohoto kraje, kam byli během první světové války přesunuti obyvatelé ze se- verní Itálie. O tom, jak se sžívali s místními lidmi a jaké stopy zde zanechali. Potom jsme už zaměřili přímo do naší továrny ve Staré Huti u Dobříše. Nejprve jsme na- krmili zvířecí osazenstvo naší farmy – s vý- jmkou psů, kterým tvrdý chleba zjevně nechutnal – a pak jsme se posilnili i my. Po- sléze se dostavila kapela a vypukla živá zá-

bava. Večer jsme vyrazili zpět ku Praze. Vý- let neměl jen společenský účel, účastníci probírali i pracovní záležitosti, srovnávali,



jak probíhá distribuce v jednotlivých ze- mích, vyměňovali si zkušenosti. Škoda jen, že nám nepřálo počasí. Ale schůzka boha- tě splnila svůj účel – prohloubit kontakty mezi našimi distributory a poskytnout jim náhled do naší „kuchyně“. V této souví- slosti bych chtěla znovu poděkovat všem přednášejícím, jak z firmy ECC, tak z Joa- lisu. Přednášky byly kvalitní a sklídily za- slouženou pozornost, ohlasy jsou velmi kladné. Myslím, že jim ukázali nové smě- ry, kterými se jejich firmy mohou ubírat a jak se mohou dál rozvíjet. Na shledanou za rok!”

Co dodat? Snad jen – bylo to fajn a po- požeňte čas, ať sejdeme se brzy a v plné sí- le zas.

Za redakci Joalis

Mgr. Alena Rašková
a Mgr. Marcela Václavková
Foto: Karolína Zarzycká



Dlouho očekávaná akce Bambi klubu s názvem Kuličkařada, o jejíž chod se postaralo osazenstvo firem Joalis i ECC, sklídila úspěch a utvrdila nás v přesvědčení, že práce, kterou děláme, má smysl!

Je to dávno, co se zrodila myšlenka vytvořit událost, na níž by se rodiče



Po těžké dřině, která kromě jiného zahrnovala také asistenci při stavbě stanů

a rozmístování laviček, jsme 12. června 2013 nastoupili na svá stanoviště a netrpělivě očekávali příchod prvních závodníků. Ti se k nám seběhli úderem druhé hodiny. Počasí nám hrálo do karet, nálada byla skvělá a prostor se brzy zaplnil dětmi, které jásaly nad pestrobarevnými balonky, deštníky, omalovánkami a pastelkami s logem Bambi klubu. Ty si malí závodníci odnášeli za úspěšně absolvovanou šňůru soutěží. Čekalo na ně cvrnkání kuliček, běhání na čas, hádanky a spousta další zábavy.

Bylo to krásné odpoledne provázené zvonivým dětským smíchem a spokojenými úsměvy rodičů. A my pevně věříme, že takových dnů bude víc...

Joalis a ECC

události Joalis

Bambi klub dětem

mohli blíže seznámit s aktivitami Bambi klubu (www.bambiklub.cz) a detoxikací podle MUDr. Josefa Jonáše. Od myšlenky nebylo daleko k činům. Krátce nato padl návrh spojit tuto akci s odpolednem plným her a zábavy pro nejmenší. A bylo vyhráno.

Jednu z nejdobrodružnějších povah ve firmě Joalis má bezpochyby naše asistentka Karolina Zarzycká, s níž se setkáváte především na sociálních sítích; pečlivě se totiž stará o všechny profily Joalis. Karolina miluje cestování – ne však ledajaké. Dojet do předem určeného hotelu a vychutnávat si luxus v podobě lenošení, all inclusive a animačních programů je pro ni spíše peklo než vytoužený ráj. Dovolená v jejím pojetí, to je daleká exotika, cestování na vlastní pěst a nezapomenutelné zážitky. Nutno říct, že k některým z těch zážitků vede skutečně trnitá a riskantní cesta. Přesvědčte se sami...

Na téma tropických chorob by zcela jistě ráda vyprávěla paní doktorka z pavilonu tropických chorob ve Vnohradské nemocnici. Po několikaletých návštěvách se z nás staly prakticky známé. Já jsem po návratech ze svých cest pravidelně přinášela naplněné „kontejnery“, z nichž se určují přivezené choroby, a ona mě vzezřením šamanské vědky z Tuvy zpoza stolu vítala se slovy: „Á, kdepak jste zase byla..?“ Odtud tedy pramení naše vzniklé vzájemné sympatie.

Nejnadšenější byla po mém návratu ze západní Afriky, z Pobřeží slonoviny a Burkiny Faso, kde jsem v roce 1999 strávila šest týdnů soukromým cestováním. Tehdy se zahraniční výpravy podobného ražení nekonaly vůbec. Před plánovaným odjezdem jsme museli absolvovat půlroční anabázi v očkovacím centru. Nikdo z našich známých nebyl v takových končinách, kam jsme se chystali my, a naše informovanost o lokalitách, které se na několik příštích týdnů měly stát naším domovem, byla tedy téměř nulová. Informací jsme se nemohli dopátrat ani od jiných cestovatelů.

Mé kuriózní suvenýry z cest



Alespoň že očkovací program byl již vytvořen. Začínalo se povinnou žlutou zimnicí, pak břišním tyfem a končilo žloutenkami typu A, B. Ještě jsme nafasovali na tehdejší dobu velmi silná antimalarika* Lariam a čistící tablety do vody A, B.

Vybavení velmi kusými radami a tipy, jež jsem načerpala z knihy Pavly Jazzairiové, která ve svém příběhu líčila, jak se v jakémsi starém autě značky Lada či Škoda vypravila se svými malými syny napříč Afrikou (jenže to bylo v 70. letech), jsme se vydali na naši pout. Průvodce Lonely Planet, který nám dělal společnost, ještě tehdy ne-

vycházel v češtině, ale chvála bohu za něj alespoň v angličtině.

Kupodivu jsme se z této cesty vrátili plni zážitků, skvělých dojmů a hlavně poměrně zdraví.

Horší byl návrat z cesty do Indie, kterou jsem podnikla o dva roky později s jedním stejně nadšeným cestovatelem. Naše trasa byla stejná, po jaké se vydaly dodnes pohřešované české cestovatelky... Sluší se připomenout, že když jsme se na cestu vypravovali my, panovaly ještě mírové podmínky. Do Íránu a Pákistánu jsme přicestovali v květnu a mrakodrapy v New Yorku

Víte, že...

... z cest za exotikou si kromě zážitků můžete přivést i celou řadu zdravotních komplikací? Před každou takovou cestou je dobré, ba přímo nutné informovat se o všech možných rizicích a být na ně připraven.



Například před vstupem do některých zemí Jižní Ameriky a Afriky musíte absolvovat povinně očkování proti žluté zimnici*. Vínou nedostatečné hygieny je zase v afrických zemích velice rozšířená cholera. Turisty, kteří se vydají prozkoumávat krásy Asie, může zaskočit japonská encefalitida*. A ať už se vydáte kamkoliv a s jakoukoli vervou se oddáte dovolenkovým uvolněným mravům, mějte na paměti, že riskovat se nevyplácí. Důkazem je loňský rekordní výskyt kapavky, která statečně odolává i antibiotikům. Neléčená se navíc snadno může přenést například z matky na plod.

Před pobyt v exotických krajinách je třeba dbát na různá opatření. Jedním z nich je i očkování, které má turisty před některými chorobami ochránit a v některých případech je skutečně nezbytné. Z hlediska detoxikace představuje totiž pro lidský organismus vysokou zátěž. Aby se naše tělo po očkovacím maratonu snadněji zbavovalo toxinů, je dobré bezprostředně po něm nasadit detoxikační kúru sestávající z preparátů EviDren a Deimun aktiv.

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz





spadly až o čtyři měsíce později. Češi v těchto zemích nebyli vnímáni jako nepřátelé Al-Kaidy, ani jako spojenci USA. Měla jsem pocit – alespoň tak nám to bylo prezentováno na různých check pointech na hranicích – že v nás vidí spíše přátele. „Á, Czech Republic... Zbrojovka Brno...“, chlubil se tamní celník zbraněmi české provenience.

Ač jsme byli nadopováni očkovacími látkami z předchozích cest, měli jsme s sebou nezbytné tablety A, B na čištění vody, dodržovali jsme úzkostlivě hygienické návy-

ky, nebylo možné se ataku bakterií na naše střeva ubránit. Výsledek? Kromě zážitků, které byly velice silné, jsem si z naší druhé cesty přivezla také řadu vleklých zdravotních komplikací a ještě jeden kuriózní trumf. Během dvou měsíců strávených v Pákistánu jsem ztratila na váze celých patnáct kilogramů, což bylo



při mé původní váze šedesát pět kilogramů poměrně dost. Střevní potíže doprovázely několikahodinové svalové křeče, horečky, průjemy a nevolnosti – zkrátka dovolenková idyla. Je pravda, že speciality z tamní indické kuchyně mým stavům příliš nepomohly. Jako skvělí pomocníci se



naštěstí ukázaly být alespoň banány s rýží. A pak také Tibeťané se svými hustými hovězími a kuřecími vývary, kterými mne s pohostinností sobě vlastní prolévali, když jsme byli v Dharamsale navštívit tibetské exilové centrum, kde sídlí Dalajláma. Díky vám za uklidnění žaludku a střev, milí Tibeťáci!

Po návratu do Prahy mě milá paní šamanka z pavilonu M dávala tři měsíce dohromady. V mých střevech se totiž usídlila pákistánská améba. Naštěstí je vše úspěšně za mnou a věřte tomu nebo ne, své záliby v exotickém cestování jsem se nevzdala. Už se nemůžu dočkat, kam své kroky namířím tentokrát...

Text a foto: Karolina Zarzycká

zaujalo nás

Přírodní repelent

Nebezpečí v podobě zdravotních problémů nehrozí pouze milovníkům dalekých krajů. Velice nepříjemný úlovek si mohou odnést i dovolenkáři v tuzemsku. Po celé Evropě, v České republice obzvláště, je hojně rozšířen problém spojený s nenápadným, ale o to zákeřnějším tvorem – **klíštětem obecným** (*Ixodes ricinus*). Klíšťovou encefalitidou u nás ročně onemocní několik stovek osob. V loňském roce se počet diagnostikovaných případů vyhoupl k číslu 573. Rekordní byl rok 2011, během něhož se touto chorobou nakazilo 861 osob. Pět z nich nemocí podlehl. Klíšťovou encefalitidou se může nakazit prakticky kdekoli a kdekoli – při procházce v parku, při houbaření, při slunění na pláži, ale například i při práci na zahrádce.

Příznaky onemocnění, které mívá většinou pouze dvě fáze, se dostavují zhruba týden až dva týdny od nákazy – tedy od chvíle, kdy se infikované klíště přisálo. Pro první období jsou typické klasické chřipkové projevy – zvýšená teplota, únava, bolesti kloubů a svalů, bolesti hlavy, ... Tyto potíže během několika dnů ustupují. Někteří „šťastlivci“ si projdou pouze touto první fází. Mnozí další však mohou během několika dalších dnů očekávat tzv.

druhou fázi. Tu, při níž je zasažen centrální nervový systém. V důsledku druhé fáze (záleží na její závažnosti) může dojít k zánětu mozkových blan, postižení šedé a bílé hmoty mozkové, k postižení předních míšních rohů, dokonce i k postižení prodloužené míchy a krční páteře, což má nezvratné a fatální důsledky na kvalitu lidského života. Může totiž dojít až k selhání některých životně důležitých center.

Jedinou prevencí proti této nemoci se zdá být očkování, které je dobrovolné. Každý se tedy může zcela svobodně rozhodnout, zda jej podstoupí, anebo nikoliv. Detoxikační medicína nerada v tomto tématu zaujímá vyhraněný postoj. Existují stovky případů, kdy lidem očkování proti klíšťové encefalitidě zachránilo život. Existují také stovky případů, kdy očkovací látky způsobily v křehkém lidském organismu stejnou katastrofu, jakou by způsobilo například infikované klíště. Uvažujete-li o očkování proti klíšťové encefalitidě, dobře se informujte o všech pro a proti a celou situaci řešte s rozvahou. V případě očkování je vhodné následně užívání preparátů **EviDren** a **Demimun Aktiv**, které mají za úkol komplexně detoxikovat organismus od zátěží způsobených právě očkováním.

Většina z nás si před pobytem v přírodě pořizuje repelent. Jejich sortiment je tak široký, že se v něm běžný smrtník zcela utápí. Který si vybrat? Ten od známějšího výrobce, ten s vůní jehličí, ten, který slibuje šetrnost k pokožce i životnímu prostředí? A co třeba vyzkoušet repelent, jehož účinnosti si byly dobře vědomy už naše babičky? Přinášíme vám tip, jak si jej vyrobit:

- 1 sáček rozmarýnu
- 1 litr vody
- 1 polévkovou lžici vinného octa

Vodu přivedeme k varu, odstavíme z ohně a nasympeme do ní celý sáček rozmarýnu. Necháme jej louhovat, dokud voda nevychladne. Poté odvar scedíme, rozmarýnu vyhodíme a do vody přidáme polévkovou lžici vinného octa. Repelent nalijeme do lahvičky s rozprašovačem a uschováme do lednice. Před pobytem v přírodě řádně nasprejujeme celé tělo i oděv. Nezapomínáme ani na boty.

Bezstarostné léto vám přeje

redakce Joalis

Zdroj: Táborský deník,

čl. Choroby z cest:

malárie i neléčitelná kapavka.

30. července 2012, str. 13

www.szu.cz



Prázdniny se blíží – kam s ním?

Podíváme-li se na kalendář, je nám jasné, že nastal čas dovolených a prázdnin. Sluníčko se ukazuje v nejrůznějších destinacích a láká nás z domovů právě tam, kde je teploučko a kde nás paprsky šimrají už od časného rána. V těchto dnech jsou děti už dávno na letních táborech, u babiček na venkově nebo u moře. Občas udělají něco do školy, zvláště pokud se na vysvědčení objevila nějaká ta špatná známka a rodiče hrozí, že pokud se to bude opakovat, příští prázdniny budou trávit doma s učebnicí.

Pro nás je tento čas obdobím zařizování a vysokého pracovního nasazení. Naše termíny v práci nesmí být ohroženy a musíme mít vše připraveno tak, abychom si dovolenou užili s čistou hlavou a oddávali se zasloužené relaxaci. Ne jednomu z nás vyvstane na mysl otázka: **Kam s naším chlupatým miláčkem?** Vzít ho s sebou na dovolenou? Nechat ho doma? Ale kdo se o něj postará? Babička je daleko, sousedka je v tom samém termínu kdesi v Tatrách a sám tu zůstat nemůže. Nebo může? Otázek přichází čím dál tím víc – stále však zůstávají bez odpovědi. Pojďme se na tento problém podívat blíže. Uvidíte, že řešení se najde. A ne jedno.

Pokud se chystáte do exotických krajín, ale bojíte se, že by váš mazlíček cestu nebo pobyt nesl těžce, můžete jej nechat

v tuzemsku. Ať už se jedná o psa nebo kočku, v obou případech lze zvířeti zajistit např. hotel. Zde o něj bude postaráno během celého vašeho pobytu. Nutno navíc podotknout, že se jedná o péči přímo královskou. Možná vás to překvapí, ale opravdu zde nenajdete klece známé z útulků. Některé zvířecí hotely nabízejí třeba i domečky s výběhem. Aby byla celá situace odloučení od pána co nejméně stresující, je vhodné, aby mělo zvíře po dobu svého pobytu u sebe něco, co mu připomíná domov: svůj pelíšek, deku, misku. Každý den je zvíře venčeno, pravidelně krmeno, je na čerstvém vzduchu a je mu zajištěn suchý domeček s umělým osvětlením. Druhů ubytování existuje hned několik, takže si pohodlně vybere i ten nejnáročnější klient. Podobná situace je jak u psů, tak u koček. Vybrat si můžete ze standardní kóje až po luxusní pokojíček, který má dvě patra, vyhřívanou podlahu a pohodlné sofa.

A teď si představte tu idylu. Jste u moře, vlny vám omývají nohy, sluníčko téměř zapadá, ale pořád ještě příjemně hladí po těle, ... Zkrátka romantika. Jediné, co vám chybí k absolutnímu štěstí, je váš domácí mazlíček. Tak proč se s ním nekontaktovat? Není nic jednoduššího než využít službu Skype. Svého miláčka můžete bez problémů vidět, i když je vzdálený třeba i několik tisíc mil. Některé psí hotely tuto možnost poskytují a je třeba říci, že se těší opravdu velkému úspěchu. Majitel může své zvíře nejen zkontrolovat, ale má navíc pocit, jako by tam byl s ním. K úplnému relaxu už teď schází snad jen mojito s pravým jamajským rumem.

Levnější variantou péče o zvíře je tzv. **domácí péče**. Pečovatel dochází přímo do vašeho bytu či domu a dohlíží na to, aby zvíře mělo všechno komfort, na který je zvyklé. Můžete oslovit někoho známého, kdo je s ním již sžitý, anebo požádat o tuto službu přímo psí hotel. Zaměstnanci hotelu jsou vyškolení profesionálové, takže si s vaším zvířetem budou chvíli hrát, nakrmí ho, vyvenčí a v případě potřeby s ním zajedou i k veterináři.

Děsí-li vás představa odloučení, je samozřejmě možné se zvířetem vycestovat. Záleží na tom, kam se na dovolenou chystáte. Je nutné splňovat podmínky přepravy zvířat. Obecně platné informace naleznete na **Státní veterinární správě ČR** a na jejích okresních zastoupeních. Zde uvádíme základní předpoklady přepravy. Pes musí mít vlastní pas – tzv. pas pro malá zvířata. Dále musí být označen tetováním nebo elektronickým mikročipem, který splňuje **ISO normy (ISO 11784 a 11785)** a musí být vakcinován proti vzteklině v souladu s naším veterinárním zákonem, a tedy i s legislativou Evropské unie. V případě, že se zvířetem hodláte cestovat vlakem nebo letadlem, je třeba vyptat se na konkrétní informace přímo u přepravce. Do některých zemí totiž například není možný přilet se psem. Cestujete-li autem, musíte splňovat zákon na téma pes v autě, § 52: Přeprava nákladu, odst. 5, který říká: *„Při přepravě živých zvířat nesmí být ohrožena bezpečnost řidiče, přepravovaných osob ani zvířat a ani bezpečnost provozu na pozemních komunikacích.“* Možností, jak splnit znění zákona, je několik. Použijte bezpečnostní pás pro psa, míříte do auta nebo přepravní klece. Univerzální autosítě se obecně příliš nedoporučují, neboť je pes může snadno prokousat.

Stejně jako člověk může i váš domácí mazlíček trpět stavem, který nazýváme **cestovní horečkou**. Odloučení od domova pak většina zvířat vnímá dokonce ještě citlivěji než lidé. Je proto nesmírně důležité předjet stresujícími situacemi, které mohou nastat. Dbejte na vhodné stravování před a během cestování, na pravidelný pitný režim, venčení a podávání léků. Klidnější cestování pomůže zajistit také užívání preparátu **Joalis AniNervin**. Pokud chcete, aby vaše zvířátko neutřžilo během cesty tam a nazpět žádné šrámy na duši, podávejte preparát **AniNervin** alespoň týden před odjezdem a dále po celou dobu dovolené.

Sami vidíte, že možnosti, jak naložit se svými domácími mazlíčky během dovolené, je hned několik.

Je jen na vás, pro kterou z nich se rozhodnete. Ať už si zvolíte psí hotel, nebo společnou dovolenou, přejí vám krásné léto plné těch nejšťastnějších zážitků. 🍃

Pavla Machálková

Zdroj: www.svsr.cz; www.vetcentrum.cz
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Zakousněte se do léta!

K létu neodmyslitelně patří dovolená, sluníčko, pestrost barev, chutí a vůně dalek. Trochu té exotiky si můžete vychutnat prakticky kdekoli, dokonce i doma nebo v práci. Stačí zajít do obchodu pro pár kousků exotického ovoce. Vaše chuťové pohárky budou doslova šílet z nepřeberného množství specifických a osvěžujících chutí, váš čich budou mámit nejrůznější nasládlé vůně a zajásá i vaše tělo, protože dostane pořádnou výslužku v podobě vitaminů a minerálů. V dnešním speciálním článku si budete moci přečíst zajímavé informace o některých druzích ovoce, které voní létem...



Liči (*Litchi chinensis*)

Liči čínské je stálezelený strom dorůstající průměrné výšky deset metrů, který je obsypaný drobnými plody s drsnou slupkou. Jádro obklopuje šťavnatá a sladká dužina, která je plná vitamínu C. Liči má velice specifickou a jemnou chuť. Jeho domovem je Čína, v současnosti se však už běžně pěstuje také v jižní Africe, na Floridě nebo třeba v Oceánii. To, co nás na liči bude zajímat ze všeho nejvíc, je dužina. Sladká chuť může někomu připomínat kompotované mandarinky. Díky své jemnosti se mu v Číně přezdívá „plod lásky“ a díky spoustě vitamínu C rovněž „plod životní radosti“.

Dužinu je vhodné konzumovat čerstvou a co nejdříve – liči se velice rychle kazí, jelikož se sklízí až v době zralosti. Přezrálé liči má nahnědlou dužinu, kdežto zralé liči, vhodné ke konzumaci, se vyznačuje bílou barvou, šťavnatou a pevnou dužinou a dá se snadno oloupat i vypeckovat. Asiati jsou ve zkoumání pozitivních vlivů liči na lidský organismus mnohem dál než my. Běžně využívají také slupek, z níž připravují čaj, který je brán jako podpůrný prostředek v boji s neštovicemi a průjmami. Semínka liči, rozemletá na prášek, se v Asii používají jako analgetikum.



Mango (*Mangifera indica*)

Chutná úžasně v osvěžujícím koktejlu, jako džem nebo jen tak samotné. Mango si díky své specifické, osvěžující a tropické chuti získalo přízeň mnohých Čechů. Mango vyniká nejen chutí, ale také vzhledem. Velké, oválné plody oranžové až červenofialové barvy se mezi ostatním ovocem skutečně nedají přehlédnout. Ten největší unikát se však ukrývá uvnitř plodu. Dužina je vysoce aromatická, šťavnatá a sladká. Pokud si chcete na mangu skutečně pochutnat, nejezte nezralé plody, které jsou kyselé a tuhé. Dužina musí být dostatečně měkká. Mango je bohaté na vitamín C, ale obsahuje také vitaminy skupiny B, vitamín A a v poslední řadě také vitamín E, přezdívaný také jako eli-

xír mládí a krásy. Nesmíme zapomenout ani na karoten, mangan, zinek, hořčík a nemalé množství draslíku. To všechno dělá z manga skutečného krále mezi tropickým ovocem.

Kaki (*Diospyros kaki*)

Za dalším exotickým ovocem zamíříme do Koreje.

Zde má svůj původ pochoutka jménem kaki. Zářivě oranžové plody připomínají rajská jablčka. Dužina plodu kaki je sladká, chuť připomíná dýni, broskev, mnozí konzumenti také uvádějí zralé hrušky, meruňky, dokonce i mrkev... Sami vidíte, že chuť kaki je skutečně velice pestrá. Stejně tak pestré je i jeho využití. Jedná se o ovoce s poměrně vysokým obsahem cukrů (energetická hodnota se pohybuje kolem 70 kcal na 100 g plodu), dá se tedy považovat za dobrý zdroj rychlé energie. Můžeme jej konzumovat čerstvé nebo v sušené podobě. Pokud si na kaki chcete skutečně pochutnat, pusťte se do jeho konzumace až tedy, bude-li skutečně zralé. Takový plod je měkký, dužina rosolovitá a šťavnatá. Nedo zralé plody mohou být velice kyselé. Některé odrůdy totiž obsahují organickou slou-



Náš tip:

O tom, že mango se dá využít skutečně různorodě, svědčí i následující recept. Zahodte všechny předsudky o tom, že ovoce k masu nepatří, a vyzkoušejte lososa s mangem a rýží.

Na dvě porce budete potřebovat:

250 g rýže (*jasmínová nebo basmati*), 500 g lososa, 1 svazek jarní cibulky, 2 stroužky česneku, 2 PL oleje, 3 PL sójové omáčky, 1 mango nakrájené na kostky, šťávu z 1/2 citronu, sůl, 4 PL suchého sherry, 100 ml smetany

Rýži uvaříme v osolené vodě podle návodu. Mezitím lososa, zbaveného kůže, nakrájíme na kostky. Na oleji osmahneme česnek nakrájený nadrobno, přidáme kostky nasoleného lososa, cibulku a krátce opečeme. Jakmile maso pustí šťávu, vyjmeme ho. Na pánvi přidáme zbylé ingredience, tedy sójovou omáčku, mango, šťávu z citronu, sherry a smetanu a necháme přejít varem. Poté do pánve opět vložíme maso s česnekem a cibulkou a krátce podusíme. Podáváme s rýží.



čeninu zvanou tanin, která je zodpovědná za trpkou, ba dokonce svíravou chuť.

Opuncie (*Opuntia ficus-indica*)

Opuncii neboli také indiánský fik známe nejvíce v souvislosti s čajovými směsmi. Ty totiž velice často obsahují právě sušenou opuncii. Konzumace čerstvého plodu zůstává poněkud stranou. Bohužel pro nás. Toto mexické ovoce, přesněji řečeno kaktus, je totiž bohatým zdrojem vitaminů K, A, B, a C. V Mexiku je hojně využíván také po bujarých večírcích a oslavách. Díky obsahu sloučenin, které znesnadňují vstřebávání tuků do těla, je extrakt opuncie v některých zemích využíván také při výrobě tablet určených k hubnutí. Konzumuje se pouze dužina, což je očividné, jelikož slupka plodů je tuhá a některé odrůdy dokonce zdobí trny. Vzhledem k obtížnosti loupání se opuncie většinou rozřízne a dužina se vydlabe lžičkou. Chuť opuncie je natolik exotická, že ji není možné zcela jednoznačně přiblížit k žádnému jinému ovoci. Vzdáleně může snad trochu připomínat zralou hrušku. Výborně dochutí koktejly, džusy, ale například také pokrmy z ryb, omáčky nebo ovocné džemy. Opuncie by se neměla konzumovat ve velkém množství – citlivým jedincům může způsobit žaludeční nevolnost.



V tomto ovoci se navíc ukrývá ojedinělý enzym papain, který podporuje trávení a čištění organismu od škodlivých toxinů. Přírodní vitamin B₅ je známý jako životabudič. Chuť plodů, které jsou v dostání v našich obchodech, může některé konzumenty zklamat. Vlivem předčasného sběru a špatného skladování může být poněkud nevýrazná. Papája se však skvěle hodí jako ingredience do nejrůznějších pokrmů. V parném létě ji můžete rozmixovanou přidat dokonce i do své oblíbené zmrzliny.

Karambola (*Averrhoa carambola*)

Název tohoto exotického skvoštu je poněkud zavádějící. I když k tomu výraz karambola vložene svádí, žádný karambol nečekejte. Naopak. Konzumace tohoto ovoce organismu jenom prospěje. Čínská hvězdice, jak se exotickému a vysoce dekorativnímu ovoci přezdívá, je šťavnatá, osvěžující



Víte, že...

... povrch opuncie je pokryt množstvím jemných chloupků? Ty je vhodné před loupáním nebo překrojením důkladně setřít suchým hadříkem. Většina opuncí, které se dostanou na pulty tuzemských obchodů, je sice chloupků zbavena, ale jistota je jistota.



a voňavá lahůdka, která často zdobí míchané drinky i nejrůznější saláty. Plody karamboly mají hvězdovitý průřez a zelenou, žlutou až zlatožlutou barvu. Ovoce se konzumuje čerstvé, stačí odstranit hnědá žebírka. Dužina v ústech jemně praská a vypouští spoustu osvěžující, sladkokyselé šťávy. A společně s ní také množství vitamínu C a minerálů. Velice intenzivně navíc voní po jasmínu. Na své si tedy nepřijdou jen naše chuťové pohárky – hýčkáni bude také čich. Některé odrůdy karamboly mohou mít kyselou chuť, jiné jsou naopak úžasně sladké. Komu by osvěžující kyselost příliš vadila, může karambolu namočit do hořké čokolády. Chutná báječně. Tady však platí pravidlo – všeho s mírou! Dobrou chuť a spoustu kulinářských zážitků!

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.viscojis.cz; www.exoticke-ovoce.coajak.cz
www.idnes.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Papája (*Carica papaya*)

Toto ovoce, původem ze Střední Ameriky, je stálíci mezi tropickými pochoutkami. Dnes se hojně pěstuje ve většině oblastí tropů a subtropů. Plody se vyznačují oválným tvarem o velikosti 10–25 cm. Zelená barva je charakteristická pro nezralé plody, po dozrání se mění na barvu žlutou až žlutočervenou. Stejně jako většina exotického ovoce se i papája konzumuje bez slupky a bez semen. Uzárlá papája je sladká a šťavnatá. Pozoruhodná je zejména vysoká přítomnost vitaminů, především vitamínu B1 a B2, dále také vitamínu C a provitaminu A. Obsahem vitaminů převyšuje dokonce i takové velikány, jako jsou citrusy!

k zamyšlení

Jak se loví opice

Mnoho lidí ztratí život jenom proto, že se nechtějí vzdát něčeho, co mají, co drží v ruce, co jim připadá důležité, ale co je ve skutečnosti naprosto zbytečné...

Lovci vymysleli geniální a jistý způsob, jak chytat opice. Když se objeví oblast, kde se opice nejvíce zdržují, rozmístí v ní nádoby s dlouhými a úzkými hrdly. Velmi pozorně je zakryjí zemí a nechají volně pouze hrdlo. Pak vloží dovnitř hrst bobulí a rýže, kterou zvědavé opice tolik milují.

Jakmile se lovci vzdálí, opice se přiblíží. Jejich přirozená zvědavost je žene k nádobám. Když zjistí, co je uvnitř, strčí tam ruku a uchopí do ní co nejvíce jídla. Ale hrdlo nádoby je příliš úzké. Prázdňá ruka pronikne dovnitř snadno, ale je-li plná,

nemůže ven. A tak opice tahají, seč jim síly stačí, a vřeští a vřeští.

A to je okamžik, na který lovci, poschovávaní v trávě kolem, čekají. Přiblíží se k opicím a snadno je chytí. Ačkoli se opice zběsile brání, neotevrou ruku a nepustí, co je tolik uchvátilo a po čem tolik toužily.

Všichni tito „lovci“ jsou stále v činnosti, s elegancí a úsměvem ukrývají své pasti do barevných, líbivých časopisů, do televizních obrazovek, supermarketů, moderních aut, ... A ulicemi denně kráčí obrovské množství lidí se stále sevřenými pěstmi a vyhaslým srdcem...

Zdroj: www.drahokamsrdce.ic.cz
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Léto přímo svádí k tomu vyzkoušet všechny recepty, na jejichž přípravu jste v zimních plískanicích neměli čas ani náladu. Teplé měsíce by na náš jídelní stůl měly přinést vše, co příroda nabízí – ovoce a zeleninu z tuzemska i ze zahraničí, ryby, vhodné nápoje... Pokud hledáte způsob, jak své pokrmy ozvláštňit, vylepšit jejich chuť a zároveň znásobit jejich blahodárný vliv na organismus, vsadte na bylinky. Ideálně na ty čerstvé, kterých je všude kolem dostatek. Tyto silně aromatické rostliny krásně voní, výborně chutnají a jsou zdravé. Tak například bazalka zklidňuje, podporuje zažívání, majoránka je dokonce považována za sedativum, petrželka je plná vitamínu C, díky pažitce budete jídlo lépe trávit, oregano zmírňuje nepříjemné pocity při nachlazení, rozmarýn povzbuzuje krevní oběh a zvyšuje krevní tlak a kupříkladu takový tymián dokáže bojovat s bakteriemi a plísněmi a uvolňuje hleny. No nejsou ty bylinky kouzelné?

Krutí prsa v bylinkové marinádě

300 g krutích prsou, 1 bílý jogurt, 1 PL hořčice, oregano, bazalka, tymián, rozmarýn, špetka soli

Maso rozdělíme na dva plátky, zlehka posolíme a necháme uležet. Mezitím si připravíme marinádu z jogurtu, hořčice a bylinek. Maso vložíme do marinády a dáme do lednice (minimálně na hodinu, nejlépe přes noc). Naložené maso opečeme na teflonové pánvi nebo na grilu. Podáváme se zeleninovým salátem nebo grilovanou zeleninou. Pro ještě lepší chuť můžeme maso po upečení posypat sezamovým semínkem.

Špenátový salát s hroznovým vínem a pikantními kuřecími kousky

100 g kuřecích prsou, šťáva z ½ limetky, 1 ČL olivového oleje, 1 ČL sójové omáčky, sůl, pepř, 150 g mladého špenátu, 8 kuliček hroznového vína

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, osolíme a asi 10 minut marinujeme ve šťávě z limetky, kterou jsme předtím smíchali s olejem, sójovou omáčkou a černým nebo barevným pepřem. Maso opečeme na teflonové pánvi, případně ugrilujeme. Na talíř položíme špenátové listy a rozpůlené bobule hroznového vína a na ně umístíme opečené kousky masa. Můžeme přelít zálivkou z bílého jogurtu a kari koření, případně houbového koření bez glutamátu.

Recepty: www.fitnessrecepty.sk
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

ANTIMALARIKA – jsou látky, které působí proti plasmodiím vyvolávajícím malárii. Užívají se buď při samotné léčbě malárie, ale také jako preventivní ochrana před tímto onemocněním. K antimalarikům patří například chlorochin, meflochin a další. Klasickým antimalarikem je alkaloid z kůry chinovníku, tzv. chinin. Některá anti-malarika se využívají rovněž k léčbě jiných chorob, například protozoárních infekcí nebo revmatických onemocnění.

CYSTICKÁ FIBRÓZA – toto onemocnění žláz se zevní sekrecí, známé pod zkratkou CF, je poměrně časté. Problémem je především vysoká viskozita sekretů exokrinních žláz, způsobená defektním transportem iontů. Tento defekt se projevuje hlavně v plicích (dochází k častým zánětům vinou ucpávání průdušek hleny a obtížnému dýchání) a v trávicím ústrojí (porucha trávení při nedostatečnosti slinivky břišní). V minulosti se děti, trpící touto poruchou, kvůli nedokonalé léčbě většinou nedoživaly puberty. Dnes se takto nemocní lidé dospělosti dožívají běžně.

JAPONSKÁ ENCEFALITIDA – nemoc, která se vyskytuje v některých oblastech Asie a v Austrálii. Jedná se o zánět mozku vyvolaný virem z rodu *Flavivirus*. Onemocnění mívá různé fáze a různé stupně závažnosti. Proti tomuto typu encefalitidy existuje (stejně jako proti klíšťové encefalitidě) očkovací vakcína. Japanese encephalitis vaccine, tedy vakcína proti tomuto viru, obsahuje inaktivovaný virus získaný pomnožením viru v mozku myši.

PERZISTOVAT – význam tohoto slova je „přetrvávat“ (z latinského *persisto*).

VOZŘIVKA – neboli *malleus*. Jedná se o infekční onemocnění vyvolané bakterií *Burkholderia mallei*. Onemocnění postihuje hlavně zvířata, může se však přenést také na člověka. Po inkubační době (1–5 dnů) obvykle nastupují těžké septické příznaky. Dochází k ulceracím a tvorbě abscesů, především v případě chronické formy onemocnění. Vozřivka se léčí antibiotiky.

ŽLUTÁ ZIMNICE – jinak také žlutá horečka je těžké virové infekční onemocnění vyskytující se v tropických zemích. Jedním ze základních projevů jsou extrémně vysoké horečky provázené zimnicí, dochází k poškození jater, ledvin, kostní dřeně, krvácivým poruchám. Je-li nemoc překonána, zanechává trvalou imunitu. Virus pochází z rodu *Flavivirus* a je přenášen komárem.

Zdroj: Vokurka M., Hugo J. a kol.:
Velký lékařský slovník. Maxdorf s. r. o.,
Praha 2005

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>
10. 7. 2013	10.00-12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
7. 8. 2013	10.00-12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
17. 9. 2013	9.30-15.30	Seminář I.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
1. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář II.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
2. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář I.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
9. 10. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
15. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář III.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
16. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář II.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
23. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář I.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
23. 10. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
29. 10. 2013	9.30-15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
30. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář III.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
6. 11. 2013	9.30-15.30	Seminář II.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
13. 11. 2013	9.30-15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
13. 11. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
20. 11. 2013	9.30-15.30	Seminář III.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
3. 12. 2013	9.30-15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
4. 12. 2013	9.30-15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
11. 12. 2013	10.00-12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
11. 12. 2013	13.00-15.00	Zkouška II. stupně	ECC	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>
28. 8. 2013	9.00-15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
2. 10. 2013	9.00-15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
7. 10. 2013	9.00-15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
9. 10. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
16. 10. 2013	9.00-15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč

21. 10. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
30. 10. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
4. 11. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
18. 11. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
4. 12. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
4. 12. 2013	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	310 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>
11. 9. 2013	9.30-15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
9. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
23. 10. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
6. 11. 2013	9.30-15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	1050 Kč
27. 11. 2013	9:30 -15:30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
11. 12. 2013	10.00-12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	310 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Brně dne 4. 12. 2013.

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovovo 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.

Kongresové dny

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 12. 10. 2013**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 23. 11. 2013**

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Témata kongresových dnů a přihlášku naleznete na www.eccklub.cz nebo www.joalis.cz.

PŘIPRAVUJEME:

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Praze – 19. 10. 2013

Clarion Congress hotel, Freyova 33, Praha 9, kapacita 80–100 osob, cena: 1800 Kč (bez DPH 1500 Kč)

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Bratislavě – 26. 10. 2013

Více informací: MAN-SR s. r. o., e-mail: man-sr@man-sr.sk, tel. +421 557 966 881-2, +421 243 425 939

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Brně – 30. 11. 2013

Hotel Avanti, Brno, kapacita 80–100 lidí, cena: 1800 Kč (bez DPH 1500 Kč)

Informace a přihlášky pro přednáškové dny pořádané v České republice:

Mgr. M. Václavková, e-mail: m.vaclavkova@joalis.eu, tel. 724 090 525, 222 710 018

Program všech akcí bude stejný.

Užijte si s Joalidem kreativní léto

Ahoj, Zdraví!



ZDRAVÍ

Co pro vás představuje pojem „absolutní zdraví“?

Pište, malujte, fotte, aranžujte, vyrábějte – fantazii se meze nekladou! Máte na to celé léto...

Tři z vás se mohou těšit na novou knihu MUDr. Josefa Jonáše a univerzitní triko Joalis!

Soutěžní příspěvky posílejte na e-mail a.raskova@joalis.eu nebo poštou na adresu Joalis s. r. o., Orlická 2176/9, 130 00 Praha. Uzávěrka proběhne 20. 9. 2013. Podrobnosti k soutěži naleznete v květnovém čísle bulletinu a na webu www.joalis.eu.