

Dobře ukryté toxiny

**Mužské
a ženské
pohlavní
orgány**

Helicobacter pylori

Nový systém vzdělávání III

Doktoru Jonášovi

***Jak touží duše po čistotě
a věří v návrat dětských let!
Svou zralost cítit v každé notě
je fantaziím odpověď.***

***Být virtuosem harmonie
znamená nové noty hrát.
Pak duše s tělem čistě žije
a každý den se mohou brát.***

Ondřej Fibich



Vážení čtenáři,

***firma Joalis s. r. o. vám přeje nový rok plný klidu,
lásky, štěstí a harmonie.***

Jonáš Fibich

K. Jelinek



Název občanského sdružení:

**Společnost –
Stop dětské alergii**

Zapsaná u Ministerstva vnitra, č. j. VS/1-1/57750/04-R
DIČ: CZ26668793, Sídlo: Na Florenci 19, 110 00 Praha 1

Číslo účtu 68335050/2700

**Zdvořile vás žádáme o zvážení
možnosti finanční podpory.**

Společnost Stop dětské alergii vznikla za účelem
výzkumu dětských alergií a možností jejich léčby.
Jejím cílem je systémové řešení problematiky
alergií, astmatických a ekzematických onemocnění
dětí. Vaše případné finanční dary budou použity
na zpracování klinických studií nutných k ověření
účinnosti preparátů.

Více informací najdete na straně 21.

Pro občanské sdružení Stop dětské alergii
jsou závazné tyto zákony:
Zákony daňové • Zákony účetní

Období na přelomu starého a nového roku svádí k bilancování. Jak jsem byl nebo nebyl úspěšný, co se mi podařilo a nepodařilo, co bych si přál, čeho bych chtěl v dalším roce dosáhnout. Bulletin, který právě držíte v rukou, je laděn tak trochu v tomto duchu. Neohlíží se sice za uplynulým rokem, zato nabízí dvojí pohled na řadu zajímavých témat. Možná po přečtení bulletinu uvidíte, že v životě není nic jen černé nebo bílé, že každá věc má dvě stránky. A oba tyto protipóly jsou v životě potřeba, protože jsou hybnou silou vývoje jedince, přírody i společnosti. Berme to tak, že kdybychom neměli špatné zážitky, nedovedli bychom si vážit těch dobrých. Není tedy třeba naříkat nad tím, co se mi nepovedlo; je třeba brát své neúspěchy jako poučení a výzvu. Den, kdy se Nový rok ještě píše s velkým N, je potom dnem, kdy se naše úvahy zformují do podoby, které říkáme novoroční předsevzetí. Lidé dělají často chybu v tom, že sami sobě ukládají příliš velké úkoly a jsou pak zklamáni tím, že je nejsou schopni splnit. Dejme si tedy jako předsevzetí do dalšího roku, že se budeme více soustředit na každodenní maličkosti, které nám i našim blízkým činí potěšení. S radostí v srdci a s klidnou myslí se pak i překážky, které nám život klade, překonávají mnohem snadněji. A hlavně si přejme, aby náš záměr neskončil na smetišti hned vedle suchých a opadaných vánočních stromčků.

vaše redakce

PS: Pokud jste si v posledních dnech příliš dopřávali a doposud se vám – slovy Jana Wericha – neudělalo dobře, nalistujte si rubriku Zdravě a chutně: máme tam pro vás malé milé překvapení :-)

Dobře ukryté toxiny

Zázrak zrození je tím neuvěřitelnější, čím více do jeho tajů pronikáte. Tento článek však není oslavou vzniku lidského života, nýbrž cestou za pochopením pojivových tkání, které jsou skvělým úkrytem pro toxiny. Myslím, že – kromě „zasvěcenců“ vzdělaných v embryologii a histologii – lidé netuší, že náš organismus „plave“ v jisté hmotě, která určuje, jak se vlastní buňky našich orgánů a tkání budou chovat, jak budou zdravé, jak budou životaschopné. Abychom se k této hmotě přiblížili, musíme projít cestou, na jejímž počátku je vznik lidského života.

Lidský život vzniká splnutím spermie a vajíčka. Na začátku závodu o život stojí několik desítek až stovek milionů spermií, ze kterých postupně zůstává něco kolem tisícovky těch nejlepších. Za fyziologických okolností však do vajíčka proniká pouze jedna jediná spermie, jeden vítěz. Celý závod trvá maximálně 24 hodin: to je doba života spermie v reprodukčních cestách ženy a zároveň maximální doba života vajíčka uvolněného z vaječníku.

Každá tělesná buňka člověka obsahuje za normálních okolností 23 párů chromozomů, z nichž jeden (dvacátý třetí) je chromozom pohlavní, označovaný u ženského pohlaví jako XX a u mužského pohlaví jako XY. Výjimku tvoří pouze buňky pohlavní, tj. vajíčko a spermie, které obsahují jen jednu sadu chromozomů. Při splnutí buněčných membrán vajíčka a spermie pak dochází k doplnění počtu chromozomů na dvojnásobek, a to tak, že polovina je od otce a polovina od matky. Díky procesu, který se jmenuje crossing-over, dojde k vzájemnému promíšení genetické informace prarodičů, tedy rodičů otce a rodičů matky. Za pohlaví dítěte nese plnou odpovědnost spermie. Spermie nesoucí X chromozom má za důsledek zrození jedince ženského pohlaví, ze spermie s Y chromozomem vzniká jedinec pohlaví mužského. V minulosti bylo obvyklé →

Obsah

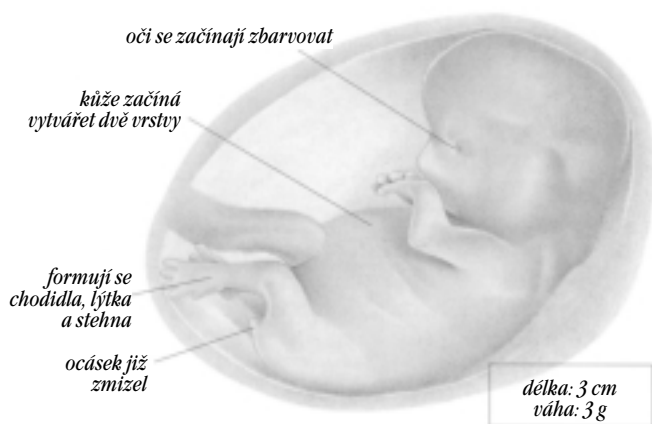
téma měsíce	Dobře ukryté toxiny	3
psychika a detoxikace	Hyperaktivní dítě VI	5
galerie preparátů	Antichemik, Toxigen	6
orgány čínské pentagramu	Mužské a ženské pohlavní orgány	7
příležitostné	Káva – ano, či ne?	9
psychika a detoxikace	Toxici lidé VIII	10
lidské emoce a pentagram	Smutek	12
zdravě a chutně	Více lidí hyne od nemírného žrádla, nežli od meče	14
mikrobiologie	Helicobacter pylori	16
příležitostné	Nebezpečí pro adolescenty	16
příležitostné	Ve sterilním prostředí se imunitní systém nudí	16
příležitostné	Konopí jako...	18
strava a metabolismus	Nutriose® FB	18
příležitostné	Muži a ženy mají jiné mozky	19
z deníku terapeuta	Epilepsie?	20
aktuálně	Společnost Stop dětské alergie	21
novinky z Joalis s. r. o.	Nový systém vzdělávání III	22
reportáž	Videoprenosy na Slovensku	24
letní škola	Závazná přihláška	25
kalendář akcí	Připravované akce	29

Foto na titulní straně a na straně 2: www.samphotostock.cz

prání otců, aby se jim narodil potomek mužského pohlaví, jejich budoucí dědic. Když se narodila dívka, obviňovali matku. Kdyby věděli, že „viníkem“ situace jsou oni sami, předešlo by se pravděpodobně lecjakým rozeprám.

Spermie, která pronikne do vajíčka, startuje embryogenezi, tedy další vývoj vajíčka v lidského jedince. Výsledkem oplození je vznik nové kombinace chromozomů utvářející unikátní genom nového jedince. V prvním týdnu vývoje se také determinuje jeho genetiky dané pohlaví a dochází k tzv. rýhování vajíčka (velmi překotné množení buněk). V té době může dojít k chybám, které mají za následek buď smrt vajíčka a nebo jeho chybný vývoj. Vajíčko se potom dostává do dutiny děložní, kde dalších 48 hodin leží; pak teprve nastává implantace, tedy zanoření do sliznice dělohy. To se děje přibližně během pátého dne vývoje. Jestliže došlo k chromozomálním poruchám, vajíčka se velmi často neimplantují a zanikají. Podle statistik zaniká tímto způsobem až 50 % úspěšně oplozených vajíček.

Nejkritičtější pro vývoj vajíčka je třetí až osmý týden po oplození. V tomto klíčovém období vznikají zárodečné listy, tedy základy orgánových systémů. Právě tento časový úsek je kritickou periodou, během které mohou vzniknout hrubé vývojové vady (malformace). Kolem 56. dne po oplození jsou vytvořeny základy všech orgánů, které člověk potřebuje pro život. Rychlost, jakou vše probíhá, je obdivuhodná. Mezi třetím a osmým týdnem se zárodek zvětší asi stokrát, tedy z 0,3 mm na 30 mm. Ale právě tato rychlost může být za určitých okolností zárodku osudná.



Základy jednotlivých orgánů se podle genového programu formují ze tří zárodečných listů, mezodermu, endodermu a ektodermu. A právě nyní se ve svých úvahách nacházíme v místě, odkud můžeme začít pátrat po toxinech ukrytých v pojivových tkáních.

Ze zárodečné vrstvy nazývané mezoderm se vyvíjí tkáň, kterou známe pod názvem mezenchym; z mezenchymu vznikají tkáň pojivové a podpůrné, a ty patří k základním tkáním lidského těla. Mezenchym se skládá z hvězdicovitých buněk, které jsou vzájemně spojeny dlouhými výběžky, takže vytvářejí prostorovou síť. Mezbuněčné prostory jsou vyplněny rosolovitou matrix, ve které se nachází tzv. amorfní hmota a vlákna.

Mezenchymové buňky se v průběhu vývoje organismu rychle dělí a diferencují se na buňky různých typů pojivových tkání a nebo také na buňky, ze kterých vzniká krev a cévy. Pojivové mezenchymální buňky navzájem spolupracují tak, aby ochránily organismus před nežádoucím vlivem zevního prostředí. Mají vlastnosti imunitní, jsou schopny fagocytovat (pohlcovat cizorodé částice), produkují účinné látky proti zánětu, vytvářejí protilátky. Matrix působí

jako bariéra pro prostup cizorodých látek, a to především mikroorganismů.

V pojivu se nacházejí krevní lymfatické cévy, které slouží k výživě buňky. Pojivo také obsahuje velké množství vody, iontů a proteinů (bílkovin); protože je pojivové tkáň v organismu velice mnoho (můžeme ji najít v každé části našeho těla), je v ní zadržována celá jedna třetina zásobních bílkovin. Pojivo má i velkou regenerační schopnost: při zničení tkáně snadno vyvolá hojivé procesy a tkáň se hojí vazivovou jizvou.

V lidském organismu jsou všechny pojivové buňky diferencované, to znamená, že vytvářejí konkrétní buňky vhodné pro určitou tkáň. Jen malé množství nediferencovaných mezenchymálních buněk zůstává v řídkém pojivu podél cév i v dospělosti. Tyto buňky jsou za určitých okolností schopny diferenciaci v různé buněčné typy.

Vlákna uložená v matrix se rovněž specializují, a to na vlákna kolagenní, elastická a retikulární. Tato vlákna pak tvoří nejrůznější tkáň a charakterizují také vlastnosti kůže, kostí i vazů, zkrátka různých typů tělesných tkání. Nezapomínejme ani na amorfní hmotu (bezbarvou, průsvitnou, homogenní), která je součástí matrix: tato hmota brání průniku cizorodých látek do organismu.

Jak můžeme tato fakta využít při detoxikaci? Z hlediska detoxikační medicíny je pojivová tkáň velmi významná, poněvadž se nachází ve všech částech našeho těla. Všechny orgány a tkáň jsou tvořeny buňkami, které vznikají z mezenchymu, a tudíž jde ve svém důsledku o mezenchymální tkáň. Tyto buňky nabývají v každém orgánu podle potřeby jiné vlastnosti. Jsou nezbytnou součástí každého orgánu a tkáň a slouží pro výživu i ochranu buněk, které jsou nositelem funkce dané tkáň, tedy např. buněk jaterních, ledvinových, kožních, kostních atd.

Chceme-li při měření přístrojem Salvia stanovit toxické zatížení některého orgánu, dává nám název orgánu znalosti pouze o všech jeho tkáních kromě tekuté složky, která se v orgánu vyskytuje (jako např. žluč, krev, moč, lymfa atd.), a kromě této pojivové mezenchymální tkáň. Jestliže tedy do aktivního pole EAM programu vložíme např. „hepar“, dozvíme se o toxickém zatížení a funkci jaterní buňky, jaterních žlučovodů, ale už se nedozvíme, v jakém stavu je mezenchymální tkáň jater. Avšak právě tato mezenchymální tkáň, která – jak bylo řečeno – je tvořena obrovskou, ale řídkou sítí mezenchymálních buněk a matrix, v sobě může ukrývat celou řadu toxinů. Jedná se především o toxiny, které známe pod názvem mikrobiální ložiska, ale jsou to také kovy, radioaktivní látky, chemikálie i důsledky očkování (na což zvláště upozorňuji). Toxická zátěž pojivové tkáň narušuje její funkci, a protože tato tkáň chrání buňku, vyživuje ji a umožňuje likvidovat odpad jejího metabolismu, dojde k narušení funkce buňky, a tím ke vzniku zdravotních problémů.

Toto není poznatek nijak nový. Samotné pojivo je zmiňováno v anatomii již začátkem 18. století a již tehdy byla vnímána jeho důležitá funkce. V polovině minulého století formulovali němečtí →



NOVINKA

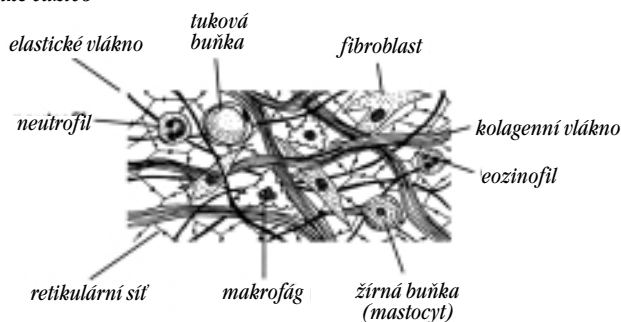
Preparát Mezog
k detoxikaci
mezenchymálních
tkání a gliových
buněk

Již v prodeji

vědci zásady homotoxikologie (jde o toxiny nacházející se v lidském organismu), ve kterých hrálo právě pojivo významnou roli.

Pojivo může trpět různými nemocemi, především celou škálou chorob, které souhrnně nazýváme kolagenózy. Kolagenózy postihují kolagenní vlákna v různých orgánech, a způsobují tak systémová onemocnění (jako např. *lupus erythematosus*, určité typy revmatismů i jiné velmi závažné nemoci). Součástí detoxikace tedy

Řídké vazivo



musí být schopnost diagnostikovat stav mezenchymální tkáně různých orgánů, její toxické zatížení a možnost toxinů z této tkáně odstranit. Důsledek toxického zatížení mezenchymální tkáně závisí na typu toxinu – toxiny způsobující zánětlivé a degenerativní změny tkání a orgánů mají vliv na rozvoj chronických nemocí, toxiny karcinogenní povahy a toxiny poškozující funkci genu jsou životu nebezpečné.

V EAM programu můžeme diagnostikovat obecně stav mezenchymu, a to v kategorii „obecné příčiny nemocí“ pod heslem „mezenchym“. Dáme-li do aktivního pole „mezenchym“ spolu s některým z orgánů (např. *hepar*), zjistíme, v jakém stavu je pojivová tkáň

v játrech. Při další diagnostice můžeme k heslu „mezenchym“ v aktivním poli přičlenit různé typy toxinů, a to především toxické kovy a následky očkování. Můžeme hledat, zda se v této tkáni nenacházejí genotoxické látky, či dokonce karcinogeny. Získáme tím neobyčejný přehled o tom, kolik se v našem organismu nachází toxinů. Zjistíme ale také to, že očkování není ve svém důsledku jen a jen pro prospěšné a že často blokuje mezenchym, a tedy i jeho důležité funkce.

Protože jde o systém, který je sice pro jednotlivé tkáně diferencovaný, ale jeho původ (tj. mezenchymální původ) je pro všechny pojivové tkáně stejný, můžeme toxickou zátěž mezenchymu řešit jedním preparátem, a to preparátem Mezeg. Přesněji řečeno – preparátem Mezeg řešíme zátěž mikrobiálními ložisky. Další zátěže musíme řešit jinými preparáty: např. zátěž očkováním preparátem DeimunAktiv, zátěž kovy preparátem Antimetall, zátěž chemickými látkami preparátem Antichemik atd.

Detoxikace mezenchymálních tkání je jedním z opěrných bodů detoxikační medicíny. Při znalosti embryogeneze můžeme pochopit, jak toxická zátěž v organismu matky může narušit diferenciaci zárodečných buněk na jednotlivé orgány a jednotlivé systémy a jak mnoho záleží při tomto jemném, geneticky řízeném procesu na prostředí, v jakém se odehrává. Zhoršenou kvalitu určité tkáně nebo toxickou zátěž v sobě můžeme nosit už od svého nitroděložního vývoje a náš organismus se s ní vždy nemusí vyrovnat. Proto se preparát Mezeg určitě stane jedním z pilířů naší snahy o detoxikaci lidského organismu.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: R. Walker: Velká rodinná encyklopedie Lidské tělo; Obrázek vaziva: Mgr. Marcela Václavková

psychika a detoxikace

Hyperaktivní dítě – část VI

Homeopatická léčba hyperaktivity

V homeopatii se používají léčebné látky, které jsou samy o sobě schopny vyvolat v lidském těle podobné příznaky jako nemoc, proti které jsou použity. Zakladatel homeopatického způsobu léčby, doktor Hahnemann, vyzkoušel účinek mnoha léčivých látek na sobě, aby se přesvědčil o hodnověrnosti této metody. Symptomy pozorované v lékové zkoušce na zdravém organismu musí být co nejpodobnější projevům pacientovy choroby, aby se dospělo k uzdravení. Tam, kde by alopatický lékař předepsal lék snižující teplotu u pacienta s horečkou, homeopat by předepsal lék, který by zdravému člověku teplotu zvýšil.

V homeopatii se pracuje s malým a nejmenším množstvím léku, aby nemocný organismus byl stimulován k vzepětí všech obranných sil a samouzdravení, aniž by přitom byl vystaven nebezpečí přímého poškození. Opakovaným roztíráním léčebné látky s mléčným cukrem nebo roztřepáváním ve víně či v pálenice v poměru 1 : 100 dosahoval Hahnemann postupného ředění.

Když Hahnemann ředil a roztíral léky více a více, zjistil, že jejich účinek nemizí. Po dvacátém setinném zředění nezbude v roztoku ani jedna molekula výchozí látky. Zdálo by se, že organismus by již neměl reagovat, protože nemá na co reagovat, ale efekt působení nejen že se nezmenšil, ale naopak

vzrostl! Zředění potencovalo účinnost léků, a proto Hahnemann začal hovořit o „potencování“ místo o ředění léčiv.

Hahnemann a mnozí jeho žáci postupně ředili velmi silně a dosahovali mimořádných léčebných výsledků. Jestliže při nízkých ředěních lék působil několik hodin a pak bylo třeba podat další dávku, vysoká ředění působila dny a týdny a nejvyšší dokonce měsíce. Tento „potencující“ princip se zdál být natolik v rozporu se zdravým rozumem, že jej většina lékařů a lékárníků odmítala.

Velmi vysoké potence byly brzy zavrhnuty ve prospěch potenciů nižších a dnes jsou obvykle u homeopatických léků používána zře-

dění jen asi do 30. decipotence (1 : 1030). Sílu homeopatických přípravků lze poznat podle číselného značení, například D (decimální, desetinné ředění) nebo C (centezimální, setinné ředění) a následné číslice, která uvádí počet ředících stupňů.

Malé a nejmenší dávky napovídají, že působení homeopatického léku nemá žádný vztah k množství použité substance. Zdá se, že jde o působení energetického či informačního typu. Tento účinek je zřejmě přenašen modifikací struktury rozpouštědla (vody jako prostředníka komunikace).

Homeopatické prostředky jsou přírodní, tzn. že pocházejí z přírodních výchozích látek z říše rostlin, živočichů a minerálů. →

Hahnemannova idea o dědičném předávání různých miasmů (v překladu „znečištění“), jakož i o infekčně-toxické příčině mnohých onemocnění, vedla k tomu, že se konkrétní toxiny začaly používat k výrobě homeopatických léků, nazývaných nozody. Budeme-li například spatřovat příčinu onemocnění v tom, že je organismus zasažen plísní *Candida albicans*, pak bude naším úkolem připravit lék z této plísně (*Albicansan*).

Pokud v důsledku prodělaného infekčního onemocnění zůstanou v těle toxiny, k léčení takových případů se rovněž používají homeopatické léky nazývané stejně jako původce nemoci (např. nozoda – *Scarlatinum*, nozoda – Chřipka). Je to trochu podobné ochrannému očkování, při kterém je zdravý organismus nejmenším množstvím zneškodněných bakteriálních zárodků podnícen, aby si vytvořil vlastní obranné látky, a při tom lze často pozorovat reakce, které se velmi podobají projevům choroby, proti které očkování proběhlo.

V lékařské praxi mají „klasická“ alopatie i homeopatie každá svou vlastní hodnotu a užívá se jich dle specifických indikací. Alopatie se má užívat v závažných a nebezpečných případech, u akutních a zánětlivě probíhajících procesů a při existenci organických defektů orgánů (jako např. při cukrovce), kdežto homeopatie se může postarat o lehčí nebo chronické formy onemocnění. V žádném případě se nesmí bez porady s lékařem nahrazovat předepsaný alopatický lék homeopatickým prostředkem. Trvalí-li potíže navzdory užívání homeopatického léku i nadále, je nutno poradit se znovu s lékařem.

Homeopatické prostředky jsou přírodní, jsou vyrobeny moderní technikou a jsou jednoznačně nejedovaté a bez vedlejších účinků. Přesto se nesmíme domnívat, že všechny homeopatické léky můžeme používat bez jakýchkoliv omezení. Při volbě homeopatického léku posuzuje lékař nejen okamžitý stav pacienta, nýbrž zároveň veškeré doprovodné okolnosti, za kterých se potíže vyskytují, způsoby reakcí pacienta a celou jeho anamnézu. Podle výsledků lékařského vyšetření mohou pro zdánlivě jednu a tutéž chorobu přicházet v úvahu naprosto rozdílné léky. Homeopat vždy léčí pacienta, nikoli nemoc.

Zda se pro člověka určité homeopatikum hodí, nebo nehodí, lze rovněž určit Vollovým přístrojem. Tímto přístrojem lze podle energetických stavů příslušného orgánu zjistit, jaké homeopatické prostředky budou pozitivně působit na odstranění potíží.

Homeopatická léčba hyperaktivity vychází nejen z popisu a symptomatiky, ale opírá se také o znalosti jejího alergického původu. Jednotlivé homeopatické léky je třeba určit podle typu pacienta a charakteru obtíží a tento odhad ověřit proměřením na EAV přístroji.

*Zdroj: MUDr. Josef Jonáš, MUDr. Džamila Stehlíková:
Hyperaktivní dítě – přírodní léčení
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*



galerie preparátů

Antichemik, Toxigen

Co mají preparáty Antichemik a Toxigen společného? Oba tyto preparáty se zabývají detoxikací od produktů průmyslové chemie.

Chemické látky jsou vesměs pro lidský organismus cizí a je podivuhodné, jak se s jejich všudypřítomností dokázal vypořádat. Stále se stupňující přísnost při posuzování chemických látek sice postupně čistí ovzduší a přírodu od těch nejškodlivějších, ale přesto tyto látky zůstávají fenoménem moderní civilizace druhé poloviny 20. a první poloviny 21. století.

S působením chemických látek se v té nejdramatičtější podobě setkáváme u zhoubných nádorů: v těchto případech je v organismu pravidelně nacházíme a můžeme je dát do přímé souvislosti se vznikem onemocnění. Při posuzování vlivu chemických látek na lidský organismus přichází ke slovu hlavně individuální vnímavost a citlivost. Tento pojem se však nehodí do statistického zpracování, a proto je poměrně obtížné stanovit míru škodlivosti jednotlivých běžně užívaných chemikálií.

Individuální citlivost je pojem, ve kterém se slučuje několik faktorů. Jeden faktor je kumulace určité látky u konkrétního jedince. Mnoho lidí může pracovat v prostředí, kde se dané chemikálie vyskytují, ale jejich přítomnost bude mít zdravotní důsledky jen pro některé z nich. U ostatních se účinky této látky neprojeví. Faktorem, který v tom bude hrát zásadní úlohu, je právě tendence ke kumulaci určité látky. Tento fakt nedokážeme dosud vysvětlit. Víme, že stresovaný orgán ztrácí autonomní schopnost detoxikace, ale nevíme, proč si z velké nabídky toxických látek v životním prostředí vybírá právě tuto látku.

Druhým faktorem, se kterým musíme počítat, je individuální odolnost genetické výbavy. Jak je všeobecně známo, geny řídí v lidském organismu velké množství různých pochodů a ne vždy jsou odolné vůči toxinům. Křehké genetické systémy se daleko snáze poškodí přítomností toxinů v epigenetickém prostředí. Mezi chemickými látkami je pochopitelně celá řada látek, které jsou absolutně nebo potenciálně genotoxické. Jedna látka může tedy u různých lidí vyvolávat různé typy poruch, a to právě podle charakteru genetické výbavy. Dalo by se říct, že do chemicky exponovaného prostředí by neměli vstupovat lidé stresovaní a lidé, u kterých lze vystopovat genetickou náchyllost k určitým zdravotním problémům. To je však iluze, které nelze dosáhnout. Proto člověk se svým životním prostředím hraje loterii, ve které si nevytahuje šťastný los s výhrou, ale nemoc, a někdy i smrt.

Protože chemické látky jsou všudypřítomné, mohou detoxikační antichemické preparáty patřit k základním →

preventivním preparátům. Praktický fakt je takový, že preparáty Antichemik a Toxigen používáme především u zhoubných nemocí a u nemocí, u kterých hraje důležitou úlohu porucha genetického prostředí. Protože celá řada z vás by jistě chtěla vědět, které chemické látky jsou v preparátech informačně obsaženy, popíšu některé základní chemikálie, jež lze těmito preparáty odstranit.



Chemických látek se na světě vyrábí několik desítek tisíc, a tak lze samozřejmě postihnout jen malou skupinu těchto exponovaných chemikálií. V preparátu Antichemik jsou zahrnuty tyto látky: DDT a jeho deriváty, ftaláty a jejich deriváty, benzoapyren a jeho deriváty, dioxiny a jejich deriváty, a to dává dohromady přibližně kolem sta informačních složek.

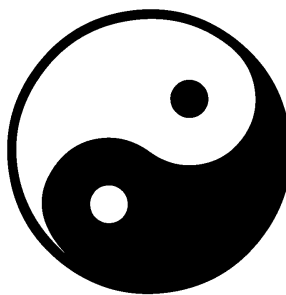
Preparát Toxigen mapuje padesát informací, chemikálií z jiné oblasti, například anilin, arsenik, azbest, benzantracen, benzin, benzol, berylium, dichlormetan, etylalkohol, ketony, kerozen, isopropanol, minerální oleje, petroleum, dehet, tabákové toxiny. Mimo tyto chemikálie se v preparátu objevuje několik desítek toxinů, které jsou v literatuře uváděny jako rizikové pro lidské zdraví.

Těžko říci, kde je počátek onemocnění zhoubným nádorem, ale rozhodně celý svět hledá tento počátek v poruše genetické obrany buňky před zvrhnutím. Genetickou obranu narušují karcinogenní látky, přičemž chemikálie patří mezi nejčastější z těchto jedů. I u jiných poruch, především poruch na buněčné úrovni, musíme hledat jejich příčinu v přítomnosti chemických látek. Je tedy třeba preventivně bránit organismus před nemocí způsobenou těmito látkami pomocí právě popsaných preparátů.

MUDr. Josef Jonáš

■ orgány čínského pentagramu

Mužské a ženské pohlavní orgány



„Muž a žena – jak by si ti dva mohli rozumět? Vždyť oba chtějí něco úplně jiného: muž ženu a žena muže.“

Frigyes Karinthy

Staročínská filozofie vycházela z předpokladu, že v přírodě existují dva protikladné principy – jin a jang. Princip jin představuje prvek jemný, něžný, ženský, zatímco v principu jang se schovává tvrdý a hrubší element mužský.

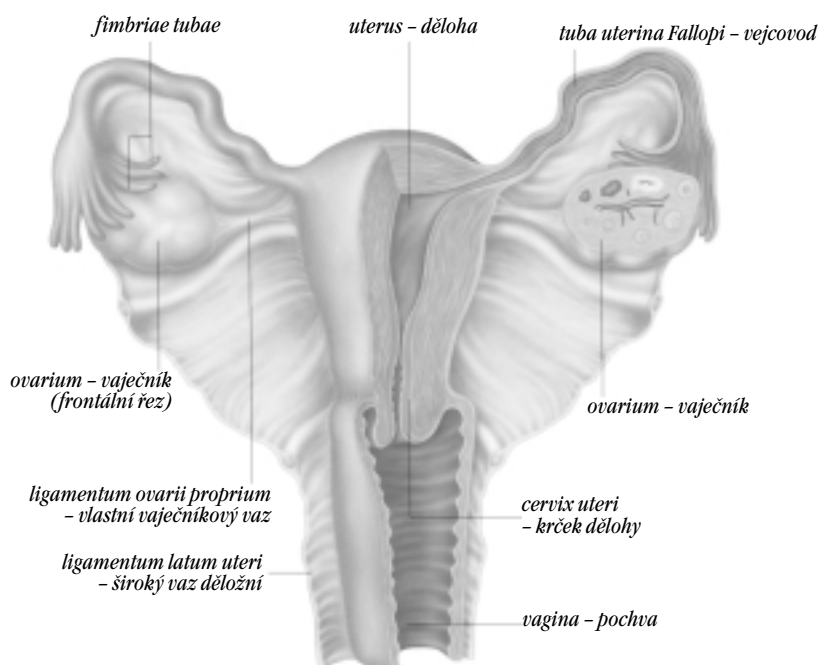
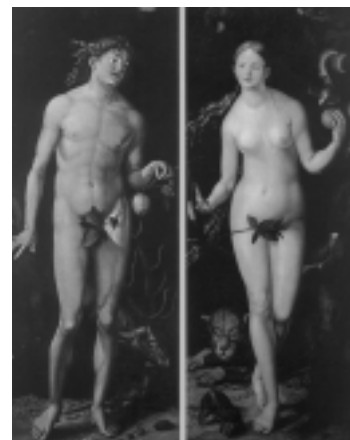
Bez těchto dvou protipólů (plusu a minusu) by v přírodě neexistoval žádný pohyb.

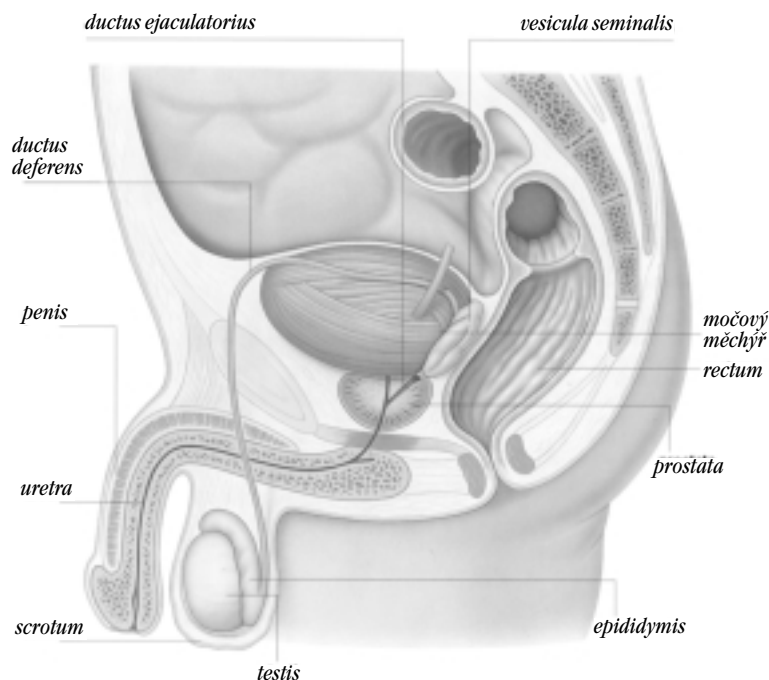
Žena je symbolické minus (ať dámy prominou), pasivní element, který reprezentuje alchymistické prvky země a voda, zatímco muž je symbolické plus a element aktivní, představující alchymistické prvky vzduch a oheň.

Mužské a ženské elementy se vzájemně přitahují a zároveň mezi nimi vzniká napětí, bez kterého by neexistoval proces plození nového života. Sexualitu zařazujeme do okruhu jater. Jaterní buňka reprezentuje proces tvoření: je neuvěřitelně promyšlenou továrnou na součástky, geneticky dané proteiny. Bez tohoto procesu by v organismu neexistovala výměna starého za nové, tedy regenerace.

K okruhu jater zařazujeme také všechny emoce, které jsou spojeny se zpracováním zrakové (chcete-li obrazové) informace. Mezi ně patří zejména závist, nenávisť, ješitnost, egocentrismus, narcismus, voyerismus, kritičnost, ale i pocit studu.

Pocity studu jsou spojovány mj. s lidskou nahotou, proto je zvykem ve společnosti zakrývat partie, kterými se mužské a ženské tělo liší. Rozdíly, které jsou na svlečeném těle vidět, jsou následující: u ženy klitoris, stydké pysky, pochva a prsa, u muže je to šourek a penis. Všechny tyto orgány patří do okruhu orgánů jater. Pohlavní orgány, které vidět nejsou, patří ale do okruhu ledvin. Jedná se u ženy o dělohu, děložní čípek, vaječ-





níky a vejcovody, u muže o prostatu, varlata, nadvarlata, chámovod a semenný váček.

U muže přitom převažuje jaterní okruh, u ženy ledvinový.

Po zavedení ztopořeného penisu muže do vagíny ženy a dosažením mužovy ejakulace dochází k výsevu ejakulátu do prostoru vagíny. Tento proces je řízen podněty vegetativního nervového systému vycházejícími z oblasti lumbálních obratlů. Ejakulát má objem zhruba 3 ml a obsahuje asi 300–400 milionů spermií. Pokud počet spermií v ejakulátu klesne pod 100 milionů, může mít muž problémy s plodností; klesne-li pod 20 milionů, je prakticky neplodný. Připomeňme, že vlivem kouření se může toxický kov kadmium usazovat ve varlatech, a tím může negativně ovlivňovat počet spermií.

Pokud má dojít ke vzniku nového života, musí spermie projít cestu z pochvy přes děložní hrdlo do dělohy a vejcovodu, kde dochází k oplození zralého vajíčka uvolněného z vaječníku. Spermie využívají ke svému pohybu bičík, v jehož struktuře jsou přítomny gene-

prvních 22 párů chromozomů.

U 23. páru chromozomů nastává zvláštní situace. Muž má vzhledem k ženě jaksi „cosi navíc“ v podobě proteinů zakódovaných na chromozomu Y. To ale znamená, že je daleko zranitelnější, pokud jde o chyby nebo polymorfismy v proteinech, které se zapisují na chromozomu X. Absence druhého chromozomu X totiž způsobuje, že případná chyba nemůže být eliminována. Doplňme ještě, že genové součástky (proteiny) se syntetizují z obou párů chromozomů současně (pokud zrovna nedojde k epigenetické změně, kterou si můžeme představit jako přilepení žvýkačky na schodišťový vypínač; odborně se jí říká metylace cytosinu na DNA). Množství takto syntetizovaných proteinů určuje pohlavní vývoj dítěte, mužské a ženské rysy formující se v období dospívání a v neposlední řadě také mužskou a ženskou psychiku.

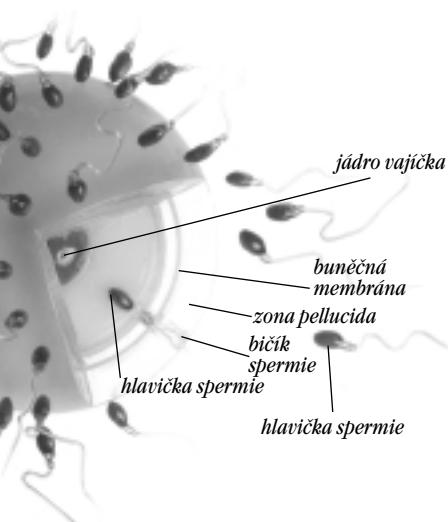
Jako názorný příklad nám může posloužit tzv. Klinefelterův syndrom. Jedná se o genetickou chybu postihující některé muže (odhaduje se výskyt u jednoho z tisíce narozených chlapců). U takto postižených mužů je poslední pár chromozomů chybně doplněn o další ženský chromozom X, a místo 23. páru (XY) jsou tedy chromozomy tři (v podobě XXY). Tím je z chromozomů X syntetizován větší počet proteinů, takže pak mají tito muži ženské rysy (širokou pánev, úzký hrudník a jemné rysy obličeje) a bývají většinou neplodní. Na tuto poruchu se často přichází až v dospělosti, když muž začne pátrat po původu své neplodnosti.

Z výše uvedeného vyplývá, že ženy mají (oproti mužům) lepší ty vlastnosti, které jsou kódovány na chromozomu X. Mají například lepší barevné citění. Je to způsobeno tím, že čidla (tyčinky neboli opsiny) na červenou a zelenou barvu, nacházející se v prostoru sítnice oka, jsou zakódovány právě na chromozomu X; ženy tedy mají těchto tyčinek víc. (Pro úplnost: existuje ještě tyčinka na modrou barvu, která je zapsána na chromozomu 7, a proto zde není zásad-



tický naprogramované proteinové „motory“ – kinesiny, které zajišťují pohyb bičíku, a tedy celkový pohyb spermie.

Z obrovského počtu spermií obsažených v ejakulátu oplodní vajíčko pouze jedna jediná. Ostatní spermie „pracují“ pro tuto jedinou spermii tím, že produkují enzymy, které dokážou jednak rozrušovat hlenové zátky dělohy a jednak pomáhat „vítězné“ spermii k proniknutí přes povrch vajíčka.



ní rozdíl mezi mužem a ženou. Dojem barvy se skládá pouze z kombinace těchto tří barevných složek.) Barvoslepostí na zelenou nebo červenou barvu proto trpí především chlapci. Tato vada se dědí po matce, která barvu vidí hůř kvůli mutaci v genu, ale chyba je u ní z velké části vykompenzována druhým chromozomem X.

Ženy mají také lepší periferní vidění. To se projevuje např. v tom, že žena snáze najde předměty rozmístěné v prostoru. Všimli jste si někdy, že pro muže jsou „neviditelné“ všechny potraviny v lednici, které nejsou umístěny ve výši jeho očí? Ze stejného důvodu také bourají muži auta více na bocích, zatímco ženy spíše vepředu a vzadu (protože zase nedokážou odhadnout prostor na parkování).

Pro detoxikaci pohlavních orgánů jak u muže, tak u ženy použijeme:

Joalis UrinoHelp
Joalis UrinoDren
Joalis LiverHelp
Joalis LiverDren

U muže speciálně:

Joalis TesteDren
Joalis ProstaHelp
Joalis ProstaDren
Joalis Antimetall
Joalis Antimetall Cd

U ženy speciálně:

Joalis GynoDren
Joalis MenoHelp
Joalis Fluorex
Joalis Candid
Joalis Ionyx
Čakra I (na detoxikaci kostrče – zvláště doporučujeme jako pomoc při řešení ženské neplodnosti)

Na okraj:

- Pro normální průběh tvorby spermií je nutná přesná regulace teploty ve varleti. Spermie dozrávají pouze při teplotě asi o čtyři °C nižší, než je teplota v břišní dutině.
- V kůře vaječníků ženy jsou již při narození uložena nezralá vajíčka. Při narození je to asi 700 000 vajíček, do začátku puberty se jejich počet sníží až na 100 000. Každé z těchto vajíček by mohlo v plodném období ženy dozrát, ale ve skutečnosti jich dozraje pouze 400–500.
- Dojde-li k oplození vajíčka ve vejcovodu, vajíčko se ještě ve vejcovodu začne dělit. Do dělohy přichází zárodek již ve formě několika desítek buněk. Není-li vajíčko ve vejcovodu oplozeno, zaniká a je vstřebáno buď sliznicí vejcovodu, nebo dělohy.
- Podle posledních výzkumů existuje za určitých okolností i u člověka tzv. provokovaná ovulace. Znamená to, že např. při silném pohlavním vzrušení dojde k náhlému uvolnění nejzralejšího vajíčka z folikulu s možností následného oplodnění.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: P. Abrahams, R. Druga: Lidské tělo
www.med.uni-giessen.de

Káva – ano či ne?

O tom, zda pití kávy našemu zdraví škodí, či prospívá, se často vedou diskuse. A jak to tak bývá, pravda je na obou stranách. Záleží totiž na tom, jakou kávu pijeme a v jakém množství.



Důvodů, proč pijeme kávu, je mnoho. Pro mnohé z nás je káva i jakýmsi rituálem – zvykli jsme si pít ji poránu, po obědě, nabízet ji jako pohostění návštěvám. Nejčastěji ji ale pijeme proto, že věříme, že nás dokáže zbavit únavy a ospalosti. Tím se však můžeme dostat do začarovaného kruhu.

Kofein (označovaný také jako guaranin či thein) patří mezi tzv. psychostimulancia, látky, které působí proti únavě a ospalosti a stimulují činnost mozku. Je obsažen např. v kávě, čaji, kakau, máté nebo guaraně. Pomáhá prokrvovat mozkové tkáně a povzbuzuje systém, který v mozku rozesílá signály. Zrychluje tepovou frekvenci a oddaluje tak únavu.

Kofein je však zároveň také diuretikum (odvádí vodu z těla). Pokud vypijete velké množství kávy a nedoplníte tekutiny, může se dostavit únava, tedy opačný efekt, než očekáváte. Nadbytek kofeinu v těle navíc způsobuje podrážděnost, nespavost, třes a nesoustředěnost. Stejně příznaky můžete pociťovat také v případě, že jste se stali na kávě závislí a náhle jste ji přestali konzumovat.

Pokud pijete jen kávu čerstvou, kvalitní, jemnou, pak je situace jiná. Jemná káva totiž obsahuje pouze nepatrné množství kofeinu, takže nebudete mít nepříjemné příznaky. Navíc může vašemu tělu poskytnout zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny, rostlinné oleje, antioxidanty, vitamíny a stopové prvky. Taková káva zlepšuje zažívání a podporuje očistu a uvolnění organismu.

Součástí kávových zrn je také lipidová složka, která obsahuje terpeny. Jedním z nich je i kafestol. Ze všech látek, které jsou obsaženy v potravinách a zvyšují cholesterol, je kafestol údajně látkou nejučinnější. Amsterdamská univerzita provedla výzkum s kávou z „francouzského lisu“, což je nhrubo pomletá káva přelitá horkou vodou, která se v konvici asi po pěti minutách stlačí dolů jemným nerezovým sítkem jako pístem a servíruje se přímo z této konvice (jde tedy o způsob přípravy velmi podobný →

našemu „turkovi“). Pokud po dobu čtyř týdnů pijeme pět šálků této kávy denně, stoupne nám obsah cholesterolu v krvi o 6–8 %. Pro ty z vás, kteří jsou na kávě závislí, existuje řešení – vyměňte turka za překapávanou kávu. Kafestol je totiž látka, která se ochotně váže na papírový filtr.

Na druhou stranu – podle amerických odborníků pití velkého množství kávy (6 šálků denně) snižuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, a to u žen o 30 %, u mužů dokonce o 50 % ve srovnání s vrstevníky, kteří kávu nekonzumují. Toto riziko bylo nižší i u osob, které pily kávu bez kofeinu, i když ne tak výrazně (15 % u žen, 25 % u mužů). Vědci však zatím neznají mechanismus, jakým káva v prevenci cukrovky působí.

Ženy, které si bez kávy nedovedou svůj život představit, by neměly zapomínat na to, že kofein obsažený v kávě proniká přes placentu k plodu. Metabolismus plodu ale není schopen tuto drogu zpracovat. Kofein navíc ovlivňuje vývoj buněk a snižuje průtok krve placentou, což může vývoj plodu negativně ovlivnit. Kromě toho dva šálky kávy denně zvyšují dvakrát riziko potratu. Hojná konzumace kávy může také u žen způsobit problémy s otěhotněním, u mužů snížit pohyblivost spermií.

Pravidelné pití přiměřeného množství kávy snižuje u žen riziko vzniku rakoviny prsu. Její nadměrné pití (3 a více šálků denně) však podle švédských vědců zmenšuje objem prsou o 17 procent. Látky obsažené v kávě totiž ovlivňují hormony v ženském těle.

Ve výčtu kladných a záporných vlastností kávy bychom asi mohli pokračovat ještě dlouho. Nejste-li si nyní jisti, zda kávu pít, nebo ne, bude nejlépe držet se hesla „všeho moc škodí“. Neberte kávu jako univerzální povzbuzující prostředek – od únavy vám (mnohem lépe a zdravěji) pomůže správná životospráva, dostatek spánku a pravidelný pohyb. A šálek dobré, kvalitní kávy, připravené správným způsobem, si v klidu vychutnejte třeba při posezení s přáteli.

Zdroje:

<http://zdravi.idnes.cz>

<http://kava.cz>

www.osel.cz

www.novinky.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Toxičtí lidé 8

Společenský analfabet

Každou chvíli se „vypne“, a pak se navíc zapomene „zapnout“.

Nechybí mu dobrý úmysl, chybí mu prostě úsudek. Je mlčenlivý, mluví málo a špatně volí slova. Trpí chronickým nedostatkem taktu

Společenský analfabet je nevládný, nedokáže se srovnat s lidmi, je nesolidní, otravný, neatraktivní, bezvýrazný, trpí nedostatkem představitosti. Je nedůvěryhodný, zanedbaný, krutý, smělý, drzý, příliš upřímný, nedbalý, samolibý, pomalý, zaostalý. Snadno se rozzuří a je útočný.

Společenský analfabet si naprosto neuvědomuje, co dělá, a vůbec nedbá o své okolí. Říká lidem do očí drzosti a nebere v potaz jejich pocity. Tyto typy poznáte mimo jiné pod-



le toho, že se vyhýbají kontaktu očima, mají slabý stisk ruky, mizerné držení těla, strojenou intonaci – zkrátka společenské kouzlo veškeré žádné.

V podstatě se jedná o nevypělé jedince, kteří stejně jako čtyřleté děti neberou v potaz city druhých a melou, co jim slina na jazyk přinese. Vyvádějí své okolí z rovnováhy, protože říkají věci, které se normálně neříkají. Bez ohledu na to, jestli jsou inteligentní nebo talentovaní, necítí úctu a zdvořilost k nikomu – na to jsou příliš nedbalí a líní.

Gordon navštěvoval soukromou střední školu pro nadané děti. Byl sice neobyčejně inteligentní, ale naprosto mu chyběl společenský takt a chování. Když začal pracovat jako programátor, dělal jednu botu za druhou, až otrávil všechny kolem sebe. V žádné firmě →

telegraficky

Kapusta je plná vitaminů i minerálů, navíc moc nestojí

Na dvorních hostinách v mezopotámském Babylonu nikdy nechyběla kapusta. Král Nabuchodonozor na ni totiž nedal dopustit, neboť mu pomáhala zbavit se kocoviny. A tu on mívá dost často. Jeho víra měla opodstatnění. Kapusta obsahuje velké množství minerálů, vitaminů i vody, jež tělo potřebuje, aby rychleji zvládlo důsledky požití nadměrného množství alkoholu.

Zdroj: www.novinky.cz

Nově na zubní kaz

Spravit menší zubní kaz nebude v budoucnu problém. Žádné bolestivé vrtání, žádné plomby. Zub se uzdraví sám. Dentista na něj štětečkem aplikuje roztok obsahující peptidy, které jsou základním kamenem proteinů. Ty vytvoří působením kyselého prostředí v ústech v zubu mřížku. Na tu se pak bude usazovat vápník a ionty draslíku a v kombinaci s vodou vytvoří novou zubní sklovinu. Už po hodině je kaz zacelen a zcela pevná a nová sklovina se →

se neohráhl, vždycky nakonec něko-
ho urazil a dostal výpověď. Vyobco-
vaný jako bytost z jiného světa žil ja-
koby v husté mlze. I když ho vyhodi-
li z práce pětkrát za sebou, nechá-
pal, v čem je problém.

Často se jako společenský analfa-
bet projeví úplně cizí člověk, který
vás zaskočí tím, že řekne něco velmi
nevhodného, a vy si pomyslíte: „Co
to ten člověk povídá?!“ A to je přes-
ně jejich styl.

Případ pro psychiatra

***Nemůžeš mu říci, že je blázen:
bude si myslet, že nejsi
normální. Není divu, že se
chová nepředvídatelně: má
o kolečko víc. Jeho mozek
potřebuje údržbu.***

Případ pro psychiatra bývá nevypo-
čitatelný, exaltovaný a záhadný.
Trápí své okolí, budí strach. Je nedů-
věryhodný, násilný, nespolehlivý,
hrubý, zahořklý, užvaněný, nepřívě-
tivý. Straní se lidí, je zachmuřený, paranoidní, dělá naschvály, je těž-
ké s ním vyjít. Je rigidní, drzý, plný nenávisti, popudlivý a dětinský.
Rád zastrašuje. Je nesoudný, povrchní, samolibý, přecitlivělý, kon-
fliktní, sadistický, umíněný, podlý, zbabělý a mívá masochistické
sklony.

Veškerý kontakt s případem pro psychiatra představuje zkoušku
nervů a bývá to opravdu otřesná zkušenost. Tito lidé vykazují men-
tální poruchu, často v kombinaci s poruchou emocionální. Jsou pro
ně příznačné duševní nemoci (schizofrenie nebo maniodepresivní
psychóza), které způsobují ztrátu kontaktu s realitou. Často mívají
i závady ve struktuře osobnosti, ohrožující život jejich i životy ji-
ných lidí v jejich okolí.

K případům pro psychiatra řadím také alkoholiky a narkomany,
protože jejich zlozvyky s sebou nesou mentální poruchy. Závislí



mohou být příjemní a na první po-
hled zdraví, ale po požití alkoholu
nebo drogy se mění na nevypočita-
telné tvory.

Případ pro psychiatra se přímo
před vašimi očima mění z doktora
Jekylla na pana Hyda. Kontakt s tě-
mito lidmi na jakékoliv úrovni je ne-
smírně obtížný, protože – podobně
jako u drímajícího vulkánu – nikdy
nevíte, co si myslí a kdy nastane ex-
ploze.

Bethany, atraktivní třicátnice, si
dala inzerát do novin, a tak se po-
znala s Warrenem, který se zpočá-
tku zdál ztělesněním její touhy –
vysoký, pohledný, zámožný, podni-
kavý čtyřicátník. Během prvního
setkání si všimla, že mluví trochu
překotně a přeskakuje z jednoho té-
matu na druhé, ale považovala to za
projev rozčilení a nezabývala se tím.

Jeho chování na druhé schůzce ji
už dost znepokojilo. Mluvil nesou-
visle a občas nesmyslně. Byl ale tak
atraktivní, že to Bethany nebrala
vážně a stále to přičítala faktu, že se

Warren jen stůj co stůj snaží, aby na ni udělal dojem.

To, že Warren trpí mentální poruchou, si uvědomila až během třetí
schůzky, kdy ji před vchodem do restaurace bezdůvodně napadl
a křičel na ni, že je děvka a svině. Naštěstí přijela svým autem, a tak
do něj rychle nasedla, zablokovala dveře a ujela. Její kamarádka,
která se s Warrenem seznámila několik let předtím na taneční zá-
bavě, jí řekla, že Warren trpí maniodepresivní psychózou a že ona
s ním zažila něco podobného jako Bethany.

Vezmeme-li v úvahu statistiky, které uvádějí, že 1 % populace trpí
schizofrenií, a připočteme-li k tomu počet alkoholiků a narkomanů,
lze se domnívat, že se s tímto typem budeme v budoucnu setkávat
stále častěji.

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

naskládá zhruba za týden. Postup by měl být u zubařů běžně užíván
zhruba do pěti let.

Zdroj: 100+1, 21/2008

Astmatiků přibývá, za sedm let o tři čtvrtiny

Astmatiků v Česku výrazně přibýlo – za posledních sedm let o tři
čtvrtiny. Pacientů, kteří se léčí s astmatem, je už 156 tisíc. Pacientů,
kteří kvůli nemoci museli do nemocnice, však za posledních deset
let ubylo přibližně o 80 procent. Podle lékařů je to především díky
tomu, že se zlepšila péče o astmatiky.

Zdroj: MF Dnes, 20. 11. 2008

Zamilovanost podporuje imunitu

Organismus zamilovaných běží po dlouhé týdny na plné obrátky.
Krví koluje koktejl štěstí v podobě hormonu serotoninu, adrenali-

nu a dopaminu. To má za následek posílení imunitního systému
a účinnou obranu před nemocemi. Na nějaký kašel nebo rýmu teď
opravdu není čas! Kromě toho tato hormonální kombinace vyvolává
trvalý úsměv na tváři a opojení štěstím. Ale pozor! Dlouhotrvající
zamilovanost je pro organismus extrémně náročná!

Zdroj: www.prozeny.cz

Čokoláda s příchutí slaniny

Obchodníci tvrdí, že čokoláda s příchutí slaniny se prodává překva-
pivě dobře. Čokoláda jménem Mo's Bacon Bar obsahuje kousky sla-
niny uzené na jablonořovém dřevě, uzenu sůl a mléčnou čokoládu.
Čokoláda není právě nejlevnější, ale přestože stojí 5,99 libry (178
Kč), obchody Selfridges, které ji zatím jako jediné prodávají, uvá-
dění, že se zcela vyprodala během 48 hodin.

Zdroj: www.novinky.cz



Mgr. Yveta Hánlová – Smutek

Jedním z cílů, ke kterým detoxikační terapie směřuje, je naučit člověka, aby uměl ovládat své emoce. Zvládnout vlastní emoce znamená obstat v mezilidských vztazích, ba dokonce stát se vyhledávaným společníkem. Znamená to také pochopit různé manipulační techniky, kterými se lidé navzájem ovládají za jediným cílem – využít energii druhého člověka ve svůj prospěch. A konečně – znamená to těmto technikám, často mimovolně používaným, se ubránit.

Prvním krokem ke zvládnutí emocí je projít detoxikací, která by měla trvat jistě několik let. Na vznik negativních emocí totiž mohou mít vliv infekční ložiska uložená v různých orgánech, zejména v nervové soustavě. Jejich odstraněním vytvoříme podmínky pro získání emocionální rovnováhy a zároveň emocionální dynamiky.

Základních lidských emocí je pět.

Dnešním tématem je smutek. Smutek je pocit psychického propadu, který vnímáme

Smutek

Lidské emoce jsou jedním z rozhodujících faktorů, které určují, nakolik jsme se svým životem spokojeni, nakolik jsme šťastni. Proto jsme se rozhodli uvést nový seriál, ve kterém postupně probereme všech pět základních emocí, z nichž se skládá náš emocionální svět.

uvnitř hrudi, plícemi. Souvisí s lidskou vůlí. Člověk pociťuje smutek nejčastěji z toho, že:

- mu zemřel někdo, kdo mu byl velmi blízký,
- že ho opustil/a partner/ka,
- že ho nikdo nemá rád (sebelítost),
- že není dostatečně hezký/á (nízká sebedůvěra),
- že není dostatečně schopný/á (nízká sebedůvěra),
- že se mu nic nedaří (nízká sebedůvěra),
- že je sám/a a nedaří se mu navázat kontakty s lidmi.

- nic nemá cenu,
- zůstal jsem sám,
- ujel mi vlak,
- všechno se... (pokazilo),
- stojí to za... (dosad'te výraz dle svého uvážení).

Hlasitý projev smutku je vzlykání nebo pláč. Spontánní pláč, vyprovokovaný užíváním specifických detoxikačních preparátů, má velký terapeutický efekt.

Smutek je ve své podstatě kladná emoce. Slouží totiž k opouštění starých a již nefunkčních citových vazeb. Pokud silně cítíme, že nás určité vztahy (například pracovní) nenaplnují a vyvolávají v nás spíše lítosti a smutky než radosti, měli bychom se rozhodnout, že tyto vztahy nebudeme již déle prodlužovat. Naše tělo nám tím totiž chce něco naznačit, a proto bychom ho měli poslechnout.

K okruhu orgánů plic patří též lidské svědomí. Očistíme-li své svědomí, pomůže nám to svobodněji dýchat. K tomuto očistění přispívají zdravé pocity viny (tj. např. uznání své vlastní chyby nebo mylného názoru před ostatními, pokud jsme si takové viny vědomi). Těžká provinění na sobě nebo na druhých s sebou často lidé nesou celý život a máloco jim pomůže taková provinění z jejich svědomí odstranit.

Permanentní pocity viny patří k patologickým emocím. Jejich prostřednictvím lze velmi snadno s člověkem manipulovat. Když se někomu podaří vyvolat ve vás neoprávněně pocity viny, má to za následek, že se budete snažit vzniklou situaci napravit. Z toho však nebudete mít prospěch vy, ale druhá strana. Tento člověk jenom využil vaší energie ve svůj prospěch.

Člověk, který trpí chronickými pocity viny a nízké sebedůvěry, říká často tyto fráze:

- nejsem dost dobrý,
- na tom nic není, to by dokázal každý,
- všechno je moje chyba (vyslovováno chronicky často),

Silně prožívaný smutek označujeme jako trýzeň. Člověk je také nadán schopností vcítit se do pocitů druhého člověka: soucit se smutkem někoho jiného nazýváme soustrast.

Od člověka, který právě prožívá smutek, můžeme často slyšet tyto promluvy:

- je to špatný,
- vidím tobledě,
- vidím to černě,



- za všechno můžu já (vyslovováno chronicky často),
- to nedokážu (vyslovováno chronicky často).

Pro svoje duševní zdraví uděláme mnoho, jestliže se naučíme smutek a pocit viny v sobě rozeznávat a poté s těmito pocity pracovat.

Problém, který se týká určitého prvku nebo živlu, můžeme překonat podle jistých zákonitostí pomocí elementu jiného. Ke smutku patří prvek kov (představme si například ostrý meč). Tento prvek se překoná-

Cvičení č. 2: Představte si nějakou situaci, ve které můžete vidět rozžhavené železo v ohni (např. kovářská výheň). Podržte tento obraz v paměti co nejdéle tak, aby představa nebyla rušena jinými myšlenkami.

Cvičení č. 3: V denní situaci, kdy pociťujete smutek (už jste se jej naučili poznávat v prvním cvičení), si okamžitě vizualizujte scénu tavícího se železa ze cvičení číslo dvě. Ucíťte, že vás smutek jako zázrakem přejde – je roztaven, neboť živel ohně (radost, spokojenost, štěstí, láska) přemáhá prvek kovu (smutek, bolest, lítost).



Mgr. Yveta Hánlová – Lítost

vá (přemáhá) živlem ohněm, protože je-li ohně dostatečně silný, dokáže železo roztavit. Archetypy živlů bytostně souvisí s prožíváním lidských emocí. Depresi a smutek tedy zaženeme a překonáme radostí nebo láskou. Proto si často ženy, které opustil partner, libují v častých nákupech: působí jim to potěšení a zahání pocity smutku.

Vizualizační technika na překonávání každodenních smutků

(Hodí se pro člověka pokročilého ve vlastních detoxikačních terapiích.)

Cvičení č. 1: Pozorujte své emoce během dne a zkuste si přesně určit, v který okamžik a jak dlouho pociťujete smutek. Tyto okamžiky si запиšte a na konci dne spočítejte. Jednotlivé emoce definované pentagramem jsou od sebe tak ostře odlišitelné, že byste po určité době pozorování měli být bez váhání schopni tento svíravý pocit na hrudi přesně rozlišit. Zkuste také definovat příčinu svého smutku. (Pozor, nepleťme si smutek a tíseň se strachem a úzkostí; pro začátečníka bývají někdy tyto pocity v jemných odstínech těžko rozlišitelné.)

Uvědomme si, že hluboké negativní emoce jsou darem, jsou-li včas a správně přeměněny na jinou hodnotnou emoci. Hluboký zármutek se může stát rychle hlubokou radostí, ovšem jen za předpokladu, že dokážeme pracovat i s ostatními emocemi, jsme dostatečně spojeni s přírodními živly a známe další vztahy pentagramu. Navíc je k tomu třeba, aby měl člověk čisté svědomí, to znamená, že si své svědomí uvědomuje a ví, co je pocit viny.

Ke smutkům (a tedy zároveň k orgánům plic) se řadí následující snové archetypy:

- sny o létání,
- sny o létajících předmětech a objektech (např. o letadlech nebo vrtulnících; stačí, že se ve snu objevuje scéna „na palubě letadla“),
- sny o balonech, padácích, vzducholodích,
- sny o kosmických raketách,
- sny o ptácích,
- sny o oknech,
- sny o horách,
- sny o kovových předmětech a nástrojích (například o cirkulárce, tanku, noži),

- sny o pohřbu (které nejsou bezprostředně spojeny s umíráním konkrétní osoby),
- sny o létajícím hmyzu (např. o motýlech, mouchách nebo včelách).

Pro detoxikaci nezdravého emocionálního stavu smutku použijeme zejména následující preparáty:

Joalis RespiHelp
Joalis RespiDren
Joalis Pulmo
Joalis Emoce
Joalis NoDegen
Joalis Streson
Joalis MindHelp
Joalis MindDren
Joalis Cranium
Joalis NeuroDren
Joalis Vegeton
Joalis Enternal

Mnoho štěstí a úspěchů při „přetavování“ smutků v radost přeje

Ing. Vladimír Jelínek

telegraficky

Víno pro omlazení

Červené víno je nejen zdravé, ale obsahuje i zázračnou látku resveratrol, která v budoucnu zřejmě dokáže udržet genetické mládí srdce. Podle expertů z americké University Wisconsin-Madison má totiž v určité koncentraci schopnost zastavit změny spojené se stárnutím. Vyskytuje se hlavně v červeném víně, grapefruitech, granátových jablkách a v menším množství i v bílém víně. Resveratrol se už dnes používá pro své antioxidační a antibakteriální účinky jako doplněk stravy. Dobrou zprávu kazí jediné ALE: kdo by chtěl pít víno pro jeho omlazující účinek, musel by ho denně vypít desítky litrů, což by ho zabilo dřív, než by se omlazení dožil. Vývoj kouzelné tabletky pro mladé srdce je zatím na úplném začátku.

Zdroj: Lidové noviny, citováno v Reader's Digest (10/08)

Mrkněte na nehty

Plísňové nehty, tedy zarudlé, mokvavé nebo drolivé nehty na ruce i nohou, trpí v Česku až 8 % populace, což je na 800 000 lidí, a jejich počet roste.

Zdroj: Právo, citováno v Reader's Digest (10/08)

*Plures perire crapula quam gladio.***Více lidí hyne od nemírného žrádla, nežli od meče.**

Vážení čtenáři,

v tomto čísle jsme se rozhodli rubriku, ve které obvykle nacházíte recepty paní Mgr. Evy Jonášové, pojmout poněkud netradičně. Vánoční svátky spojené s oslavami příchodu nového roku bývají obvykle ve znamení nemírného jídla a pití. Že to lidskému zdraví neprospívá, není myšlenka nikterak nová. Následující řádky otevírají pohled na zdravé stravování očima Henrycha Rankova, „statečného rytíře, místodržícího krále dánského a velmi váženého i císařem a králem Rudolfem II.“ Některé z jeho rad jsou jistě úsměvné, v jiných však najdeme ukrytá pozorování našich předků, jejichž platnost je možné pomocí moderní vědy potvrdit. A na závěr připojujeme ještě naučení o moudré životosprávě z pera učených mužů ve škole Salernské.

O pokrmu a jídle

Oznámivše vedlé předsevzetí našeho, což dosti bylo o povětrí, vodě a ohni, již tu k pokrmu a nápoji přistoupíme. Cožkoli suchého tělu člověka z podstaty jeho uchází a ubývá, to se zase každého dne pokrmem nahraňuje: jako nápojem navrácuje se to, což se z podstaty vlhké potratilo. Však nejvíce potřebí jest šetřiti při tom, jakých pokrmů, jak mnoho, kdy kterého času a jakým pořádkem požívati máme. Protož obíráti se má pokrm podstaty prostřední a mírné, a kterýž by v těle dobrou krev dělal. Nebo jestliže se tělo krmí a naplňuje zlým a zkaženým pokrmem, nemůže se než samo také pokaziti a zle míti: protože z pokrmů dobrých a jadrných rodí se dobrá krev, z porušených pak a zlých zlá krev se rozmáhá.

Jsou pak pokrmové nejednostejní, ale rozdílní: někteří jsou subtylní, někteří prostřední a jiní hrubí. Subtylní a lehčí dávají krev subtylnou, jako kuřata dobře vykrmená, vejce výborná, pšenice, maso vepřové nové. Mezi prostředními jsou maso beránkové aneb jelenčí, skopové a telecí. Hrubí a těžcí pokrmové sluší na ty lidi, kteříž jsou horkého přirození a s hmotnými pracemi se obírají, jakož jest maso hovězí, kravské, svinské, zaječí, jelení a jiné zvěři, kteráž se myslivostí loví a zdá se mnohých zdravější býti nežli maso pitočných a doma chovaných hověd.

Abyšte pak věděti a znáti mohli, kteříž se pokrmové lehce aneb zase těžce zažívají, pořádně vám je představím.

Snadné k zažití jsou fíky, rozinky, mandly sladké, locika, apich, ječmen svařený, maso vepřové, kuřata, koroptvy, drozdi, vejce slepičí a ptačí, rybičky, kteréž se rády v kamení a v místech skalnatých drží, ptáci etc.

Těžcí pak pokrmové k zažití jsou chléb nekvašený, bob, šocovice, cizrle, kdoule, kaštany, lískoví ořechové, olivovky, vokurky, zelí, houby, řípa, maso kozlové, hovězí, jelenina, ryby tvrdé a klejovaté aneb lepké, ptáci, kteříž se rádi drží v bahništích a močidlách, kačata, husy, holoubátka, jeřábi, pávi, raci. Item někteří oudové od ptákův, jako krk, játra, slezina, ledvina, žaludek, pupek a střeva, sejr – jak starý, tak i nový.

Mléko mandlové s cukrem má vždycky bývati na stole vašem, též i mléko kozí s cukrem a vlaským koprem na lačný život přijaté starým lidem nezle prospívá. Cukr od přirození zahřívá a obvlažuje, v mírnosti posilňuje, zažívá, vyčišťuje, žaludku pomáhá: ale však užívá-li se ho nad míru, zacpává, jakž smyslnil Avicenna, a velmi snadně v choleru aneb pěnohorkost proměňuje. Žloutek od vejce velmi snadně a téměř všechen v krev se obracuje.

Chválu má i svinské maso, protože mírně zahřívá a obvlažuje a nad jiné pokrmy mnoho potavy dává: však že jest flegmatické a vodokrevné, ne každému k zdraví slouží. Máť pak veliké podobnosti s tělem a masem člověčím aneb lidským.

Jelenina ač jest nezáživná, však proto vši svou mocí a podstatou odpirá jedu, kromě ocasu, kterýž sám také jedovatý jest. Já za to mám, že maso jelenů mladších dobré jest proti zimnici, anobrž i zdravé zvláště těm, kteříž snadně zažívají. Růžků jeleních malých a mladistvých knížata v pokrmu užívají a jsou mocní proti jedu, jako i kost, kteráž se v srdci jelením zarozená nachází.

Mezi rybami obírány býti mají drobné, kteréž se v kamení drží, šupinové a neklejovaté, kteréž plovají v řekách a v čistých vodách. Veliké ryby přinášejí zdraví veliké škody. Chválím štika, ale ouhoře a líně soudím za nezdravé a zavřené. A jakož všeliký tuk škodlivý a zlý: tak rybí tuk jest nejškodlivější a nejhorší. *Omnis pinguedo mala, piscium pessima.*

Všeliké pak vesměs maso i ryby když se pekou, nabývají tvrdosti, horkosti a suchosti nějaké a tělům lidským více potavy i síly dávají, nežli maso aneb ryby vařené.

Chléb jezte bílý aneb pšeničný, dobře vypečený, nezhola od votrubů vyčištěný, dělaný z nového obilí, nepřilíš zatvrdlý ani starší přes tři aneb čtyři dni. Chléb teplý a vnově pečený jísti velmi bývá škodlivé. Ale střída ještě horkého chleba vložená do vína užitečná jest, aby k ní voněli, nebo srdce občerstvuje a posilňuje a duchy vnitřní zachovává. Kuora od chleba dobrá jest těm, kteříž mají žaludek zbytečnými vlhkostmi naplněný. Chléb pak nezažitý více škodí přirození nežli maso – vedlé obyčejného přísloví:

Omnis repletio mala, panis vero pessima.

Každé přeplnění jest zlé, ale od chleba nejhorší.

Suol jest z přirození horká a suchá, dává chuť každému pokrmu, chtivost k jídlu vzbuzuje: ale nemírné její užívání jest nám škodlivé, protože připaluje krev, škodí zraku a svrab aneb prašivost přináší.

Mléko jest přirození horkého a vlhkého, jest příbuzné a užitečné lidskému přirození: nejvíce slouží malým dětem a starým lidem; ale těm, kteříž na zimnici stonají, nemnoho prospívá.

Což se ovoce dotýče, dostatečně vám zapovídám, moji synové, abyšte ho nepožívali a nejedli. Nebo více zlého a nezdraví, nežli dobrého a zdraví přináší. Však z ořechů a fíků strojívá se lékařství, o němž vám potom oznámím. Chválím rozinky a cibeby, kdož by jich ráno, prvé než by co jiného jedl, požíval. Může se jich užívat i při vaření jiných pokrmů pro lepší chuť, jako i jiných ovocí, nebo tím způsobem přirozenou jedovatost potracují.

Dokudž pak zdraví a čerství jste, dotud pokrmů, kterýchž nad jiné žádostivi jste, a k nim chuť máte, však mírně užívejte. Nebo kteréž pokrmy člověk s chutí a s libostí jí, ty také žaludek chtivěji v sebe přijímá a rychleji i dostatečněji zažívá: Ale proti tomu před pokrmy nelibými a odpornými se odvrácuje a je sobě zošklivuje.

Tak mnoho jísti a pítí náleží, aby přirozená horkost v těle našem, na níž život založen jest, ani pro nedostatek potavy neuhasla, ani přílišnou hojností udušena nebyla, ale aby vždycky vítěziti a přemáhati mohla. Nebo kdež se tomu na odpor děje, to jest že se aneb příliš málo pokrmů žaludku dodává, tu tělo hyne a přirozená moc jeho se zemdluje: aneb že se do něho příliš mnoho dcpá, tu se přičina dává ku porušení a zacpání. Nemírnost pak poznána bývá, →



když se dýchání, puls, moč a stolice mění. A protože tak mnoho jísti a pítí máme, jak mnoho žaludek sněsti a snadně zažítí může, aby síla naše se obnovila, ne udusila. Nebo tak jísti náleží, abychom zase zlačněli, a tak pítí, abychom zžízneli. A opatrování zdraví (jakž Hippocrates učí) na tom záleží, abychom sytosti pokrmů varovali a čerstvosti ku pracem nabývali. Aniž se z ničehož zrodilo všechněm známé přísloví: že více lidí hyne od nemírného žrádla, nežli od meče – *plures perire crapula quam gladio* – a že samo nenasyčené hrdlo člověka jest matkou téměř všech nemocí a neduhů a že pro ně a skrze ně častokráte běh života lidského se přetrhuje a ukracuje. Nechtě tedy čeká pokrm, až zlačníme, a nápoj, až zžízníme: však aby po jídle k obojímu ještě chuť a žádost pozůstala a nechut i sytost daleko od nás byla. Jakož pak nemáme do sebe více pokrmů dcpáti, nežli přirození potřebuje. Tak také bezpečnější bývá skrovnější strava, nežli nětco hojnější. Nebo nejednou se přihází, že kdož se hojnějším pokrmem přeplnil a času prodloužením snadně jej stravuje a zažívá:

a byť také co i přebývalo, však přeplnění postem a zdržením se od pokrmů zhojeno býti může. Zatím na to pamatovati máte, že všecko přílišné a nemírné jest přirození odporné a záhubné: odměna pak a mzda střednosti že jest zdraví a síla.

Jakož pak při všech jiných věcech, tak i v přijímání pokrmu a nápoje dobrého pořádku nikoli rušiti nesluší. A proto napřed dávání býti mají pokrmové subtýlní a lehčí, vaření v jíchách, vlhčí a k zažití snadní: a po těch teprva hrubí, tvrdí, hustí, těžcí a nezáživní: aby snad měkčí pokrmové pro tvrdé ven proniknouti a projíti nemohli, a tak obojí by se zkazili podle starého veršíku: *Praemittas calidum frigidis et mollia duris*.

Dvakrát za den jíte: ale kteříž z vás ještě mladí jsou a věku dospělého nedošli, ti třikrát a čtyřikrát za den jísti mohou, což také i cholerici a starým lidem k zdraví sloužití bude.

Abyště sobě jisté hodiny obědu aneb večere ukládati měli, k tomu vám neradím, a to pro domácí i obecná zaneprázdnění. Nebo poně-

vadž pro rozličné příležitosti odjezdů a myslivosti ne vždycky můžete pohodlí učiniti tělu svému, ale někdy obědu i večere do jiného času poodložití musíte: raději chci, abyště se v této věci poněkud od

Moudrá životospráva

Vlhkosti třeba je k pítí a umýt si musíš i líce, v létě vhodná je chladná, leč v zimě var prospěje více. Jestli hned po jídle lehneš, tu tělo se mlácením ruší, jdeš-li s vopící spát, tu rádně ti zalehnou uši. Strašit se, hladovět, padat pak na zem a tlouci se o ni, ožrat se, zvracet a mrznout – no, nediv se, v uších že zvoní. Lázně, víno a freje, větrat se, vrhábý v čmoudu, pórek s cibulí, čočka a hořčice, tejrání oudů, slunění, ženštiny, úpal a bendění – prašit si boudu, pepřit si, kořenit fazole, nespát pak – uchystá zhoubu, brečet – to vyloupá oči a do rána zdraví je v čoudu! Fenykl, růže a vlašťovčí bylina, routa a sporýš, z těch je léčivá voda, již oční si choroby zhojíš. Šetři si zuby, tož pórková zrněčka nasbírej valem, připrav z nich hustoučký lektvar, však blín v něm musí být spálen; inhaluj z tohoto moku, však zub ať je v kouření stálém. Oříšky, oleje, chlastání, prostydllost, úhoři v moři, nacpat se syrových jablek – to hlasivky chřaplavě zmoří. Posti se, vstávej a teple jen pojídej, věnuj se práci, dýchej teploučký vzduch a nechlastej – pšouk se tak ztrácí. Nechytíš revma, je zachovej příkaz – toť nejlepší péče – nemoci říká se „katar“, když sliz ti do prsou teče, do krku leze zas „bronchis“ a do nosu „chřipka“ se vleče. Arsenik zamíchej k síře, – jen napínej paměť i uši – do téhle směsice přidat i vápno a mýdlo se sluší. Z takové čtveřice léků když nasypeš čtyřikrát míru, zacpeš i čtyřikrát „fistuli“, neboli hnisavou díru.

lékařských regulí uchejlili a větší pozor měli na to, což potřeba ukazuje, nežli taková jejich naučení. Čas pak k jídlu nejprůhodnější jest, když by se pokrmů zaživení vykonalo, což sama lačnost ukazuje: aniž dobré jest jiné pokrmů do sebe dcpáti, prvé nežli by první docela zaživen a stráven byl.

Když jíte, nedlouho se meškejte, ale všechny krmě pojednů sobě předložití rozkažte a z těch což se vám a žaludku vašemu nejvíce líbiti bude, obírejte. Pokrmů také než byště pozřeli, nejprvé dobře zžvýkejte a mezi třenovnými zuby dokonale zetřete. Po jídle znenáhla se procházejte, potom pak se usadte: podle veršíku:

Post pastum stabis, passu mollive meabis.

Po jídle státi budeš, aneb se málo průjdeš.

Dokavad jste mladí, v zimě, kdy jsou dlouhé noci, můžete a máte štedřeji a více večereti, nežli obědvati. Jináč, když byště těžkost nějakou měli od

reumy, od flusuov, a nočních neduhov, suché pokrmů s měkkým a s nápojem v jedné váze srovnejte. Mezi jídlem často a pomalu se napájejte. Mezi obědem a večerí zdržeti se od pítí velmi prospívá k strávení a k zažití pokrmů. Ale však děti a kteří jsou pěnohorkého přirození, ti se k tomu tak tuze nezavazují. Od oběda k večerí nechť při nejmenším projde šest hodin, aby se v tom času přední svaření a zažití pokrmů vykonati mohlo. V zimě lépe učiníte, když užívati budete pokrmů v moci a v skutku teplých, v létě pak studených.

Zdroj: Regiment zdraví od Henrycha Rankovia rytíře k vlastní potřebě synům jeho v řeči latinské sepsaný potom pak pro obecný užitek v jazyk český přeložený a vydáný od Adama Hubera z Risenbachu v umění lékařském doktora (Avicenum, 1982)

Zdroj: Regimen sanitatis Salernitanum v překladu Pavla Kucharského (Avicenum, 1982)

Ilustrace: Regiment zdraví Henrycha Rankovia / Regimen sanitatis Salernitanum (ed. Pavel Kucharský)

telegraficky

Kardiaci, nešetřete se

Pradávné doporučení pro lidi s nemocným srdcem už totiž neplatí. Výzkum zaměřený na seniory ve věku od 60 do 75 let na Washingtonové univerzitě v americkém St. Louis prokázal, že po roce pravidelného tréninku zahrnujícího chůzi, běh a jízdu na kole srdeční sval omládne a může se dostat na úroveň mnohem mladších lidí. „Vidíme, že senioři mohou jen získat, když budou co nejaktivnější,“ dodává Pablo Soto, vedoucí výzkumného týmu.

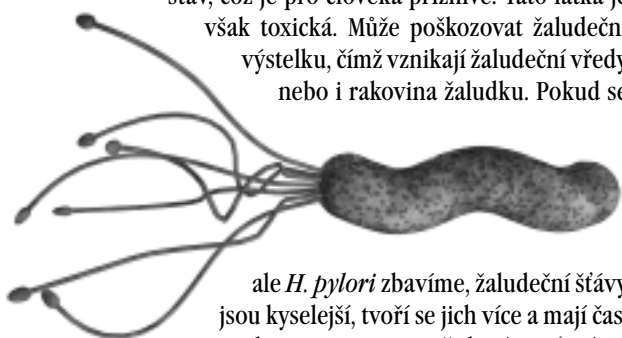
Zdroj: Lidové noviny, citováno v Reader's Digest (10/08)

Helicobacter pylori

– pomocník, nebo škůdce?

*V roce 2003 vědci z pařížského Pasteurova ústavu objevili bakterii *Helicobacter pylori*. Tato bakterie byla záhy prohlášena za původce žaludečních vředů a rakoviny žaludku. Současně oznámili japonští výzkumníci, že se jí lze velmi snadno zbavit pomocí antibiotik během několika málo dnů. Vědci proto navrhovali plošné vyhubení této bakterie.*

Helicobacter pylori žije s člověkem v symbióze nejméně sedesát tisíc let. Vylučuje látku, která snižuje kyselost žaludečních šťáv, což je pro člověka příznivé. Tato látka je však toxická. Může poškozovat žaludeční výstelku, čímž vznikají žaludeční vředy nebo i rakovina žaludku. Pokud se



ale *H. pylori* zbavíme, žaludeční šťávy jsou kyslejší, tvoří se jich více a mají časovou tendenci vystupovat až do jícnu (známé „pálení žáhy“). Tím může vzniknout rakovina jícnu. Tyto souvislosti jsou však ještě mnohem složitější. V minulosti měla *H. pylori* většina lidí (uvádí se, že ještě před 50 lety to bylo 70–80 % lidí), a to po celý život, ale žaludeční vředy nebo rakovinu žaludku měla jen malá část z nich. Vředy se navíc objevují třikrát častěji u mužů než u žen, ale *H. pylori* se vyskytuje u obou pohlaví stejně.

Tým Martina Bläsera, mikrobiologa z newyorské lékařské fakulty, který se touto problematikou zabývá, dále zjistil také to, že u dětí ve věku od tří do třinácti let, které s touto bakterií žijí, je o šedesát procent nižší pravděpodobnost, že onemocní astmatem. Je to dáno tím, že lidé žijící s *H. pylori* mají mnohem výkonnější imunitní systém. Funguje to podobně jako v případě nadměrné hygieny (viz článek „Ve sterilním prostředí se imunitní systém nudí“).

Byla také objevena souvislost mezi *H. pylori* a obezitou. Tato bakterie totiž ovlivňuje úroveň grelinu, který vyvolává pocit hladu, a leptinu, který zase pocit hladu tlumí. Lidé žijící s *H. pylori* mají více grelinu a méně leptinu, což znamená, že mají mnohem intenzivnější pocit hladu a větší chuť k jídlu. Snížení výskytu *H. pylori* může mít tedy přímou souvislost s celosvětovou epidemií obezity, kterou se nedaří nijak zastavit.

Vzhledem k těmto objevům navrhuje Martin Blaser nikoliv globální tažení proti této bakterii, ale diferencovaný přístup. *H. pylori* je podle něj vhodné likvidovat u osob, které jsou geneticky náchylnější k rakovině žaludku, a naopak by se jí neměli zbavovat ti, kdo mají predispozice k astmatu a alergiím. Blaser navrhuje také to, že by měl k prvnímu vyšetření kojenců patřit test, který by tyto genetické dispozice zjistil. Podle toho by pak v některých případech mohl být *H. pylori* do žaludku uměle vpraven, a nebo by se v jiných případech měl jeho výskyt sledovat (s touto bakterií se člověk nerodí, ale získává ji až během života) a event. regulovat pomocí antibiotik.

Zdroj: 100+1, 20/2008

Ilustrační foto: www.hpylori.com.au

Nebezpečí pro adolescenty

Konopí bývalo v minulosti oblíbeným lékem na řadu neduhů. Od poloviny 90. let 20. století se zájem o jeho terapeutické využití obnovuje. Konopí je však halucinogenní droga, jejíž užívání má mnoho vedlejších negativních účinků, a proto je ve většině zemí zařazena mezi zakázané drogy bez lékařského využití. Možná právě příchut' zakázaného je to, co nejvíce láká adolescenty. Všichni vědí, že je užívání této drogy nelegální, všichni jsou si vědomi jejích účinků na zdraví. Přesto se pokařování jointů s kamarády v lesíku za školou stává mezi mládeží téměř samozřejmým standardem.

Pojmem konopí (kanabis) nebo konopné drogy jsou v literatuře označovány různé formy psychoaktivních fytoakanabinoidů:

- **bhāṅg** – směs květů, listů a stonků konopí (též označována jako marihuana, dagga, kif, grass, tráva atd.);
- **ganja** – neoppylené horní květy samičích rostlin po usušení a slisování;
- **charas** – koncentrovaná pryskyřice z konopí získaná z květů konopí mnutím a proséváním (více znám jako hašiš).

Za psychotropní vlastnosti konopí jsou odpovědné především tetrahydrokanabinoly (především Δ^9 -THC). Obsah Δ^9 -THC je kolem 1–3 % v sušených listech a stoncích konopí, 3–20 % v květenství a 5–20 % v hašiši. Vedle Δ^9 -THC je hlavní složkou konopí také kanabidiol (CBD); ten psychotropní účinky nemá, naopak vykazuje účinky terapeutické.

Užívání konopí má celou řadu efektů jak fyzických, tak psychických. Mezi fyzické účinky patří např. snížení tělesné teploty, tachykardie, zvýšená potřeba kyslíku, vasodilatace, ortostatická nebo posturální hypotenze, hypertenze (u nezkušených uživatelů). Zarudlé oči, snížený tok slz, snížení nitroočního tlaku, bronchodilatace, hyposalivace →

příležitostné

Ve sterilním prostředí se imunitní systém nudí

Člověk se již od prvopočátků svého vývoje pohybuje v prostředí plném různých virů, bakterií či nebezpečných chemických látek. Proto máme imunitní systém. Jeho funkcí je likvidovat nebezpečné vetřelce, kterým se podaří do našeho těla proniknout.

Pokud však nemáme dostatek těchto nepřátel, například v důsledku přílišné hygieny nebo po užívání antibiotik, mohou se buňky imunitního systému obrátit proti vlastnímu organismu. Tím se otevírá pole pro alergické reakce nejrůznějších druhů. Mohou také vznikat různé autoimunitní choroby, např. diabetes prvního typu, artróza nebo roztroušená skleróza.

K pochopení všech souvislostí zatím chybí vědcům potřebné podklady. Existuje například průkazná souvislost mezi častým výskytem parazitních červů a nízkým počtem alergií, avšak její důvod zůstává nejasný. Tělo totiž reaguje na výskyt červů zvýšenou aktivitou buněk Th-2, které za jiných okolností mohou vyvolat alergické reakce. Teorií, jak tuto dysproporci vysvětlit, je několik, faktem však zůstává, že oblasti s vyšším počtem parazitních onemocnění a infekčních nemocí jsou současně oázami s nejnižším počtem alergií. →

a sucho v ústech, změny v imunitním a hormonálním systému a další. Hlavní psychické účinky jsou euforie, zvýšené vnímání vnějších podnětů i vlastního těla, pocit plouvajícího těla, padání, narušené vnímání času a prostoru, poruchy paměti, problémy s koncentrací.

Za chronické účinky kanabinoidů jsou považovány chronická bronchitida, syndrom závislosti na kanabinoidech, narušení pozornosti, narušení krátkodobé paměti, narušení schopnosti organizovat a integrovat komplexní informace. Poslední studie potvrzují, že užívání konopných drog je spojeno také s narušením paměťových funkcí (kódování, ukládání, zpracování, vyvolávání). Adolescenti jsou přitom ovlivněni více než dospělí.

Ačkoliv se dlouhou dobu tvrdil opak, užívání konopných drog je návykové (závislost je psychická, nikoliv fyzická). Proces vzniku závislosti zahrnuje poškození funkčních systémů pro motivaci-odměnu, regulaci pocitů a inhibici kontroly chování. Náchylnost ke vzniku závislosti na konopí je relativně malá ve srovnání s opiáty, kokainem, alkoholem, tabákem nebo benzodiazepiny. Riziko vzniku závislosti se zvyšuje zvláště u osob, které užívaly kanabinoidy ve věku pod 16 let.

Terapeutické účinky látek obsažených v konopí se dlouhodobě zkoumají. Za prokázané lze považovat příznivé účinky kanabinoidů na nevolnost, zvracení, anorexii a kachexii. Relativně dobře potvrzené jsou i účinky na spasticitu (způsobenou roztroušenou sklerózou nebo poraněním míchy), neurogenní bolest, poruchy pohybu (Tourettův syndrom, dystonii, Parkinsonovu chorobu, třes, tardivní dyskinezu), astma a glaukom. Méně potvrzené jsou účinky na alergie, záněty, infekce, epilepsii, závislost a abstinenční syndrom (při závislosti na benzodiazepinech, opiátech nebo alkoholu). Z psychiatrických symptomů je to vliv na reaktivní depresi, poruchy spánku, úzkostné poruchy a bipolární poruchy.



Možnosti lékařského využití kanabinoidů brání fakt, že se doposud nepodařilo eliminovat nežádoucí psychotropní účinky. Převažuje ale názor, že nežádoucí účinky kanabinoidů nejsou v indikovaných případech a při kontrolovaném podávání škodlivější, než je tomu u řady běžně užívaných léčiv, např. při léčbě bolesti a spazmu. Je však nezbytné zvažovat případ od případu, kdy pozitivní efekt převáží vzniklé škody. Zdá se, že zákaz lékařského využití kanabinoidů ve většině zemí dopadá více na dospělé pacienty s těžkými onemocněními než na nezákonné obchodování a užívání konopných drog adolescenty.

*Zdroj: Fišar Z.: Kanabinoidy a duševní poruchy
(Česká a slovenská psychiatrie)*

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

V roce 2005 byli v USA aplikováni živí parazitní červi u pacientů s chronickým autoimunitním zánětem střev. U 43 procent pacientů se ukázaly pozitivní výsledky (placebo zlepšilo stav pouze u sedmácti procent zkoumaných osob). V Argentině zase badatelé zjistili, že u pacientů s roztroušenou sklerózou, kteří byli napadeni parazitními červy, postupovala nemoc pomaleji a docházelo k menšímu poškození mozku.

Dalším příkladem může být diabetes prvního typu. Toto autoimunitní onemocnění se často vyskytuje především v zemích, kde je bezproblémový přístup k pitné vodě, jako např. v západním světě, v Saúdské Arábii nebo v Kuvajtu. Naopak v Afghánistánu, kde má pitnou vodu jen asi deset procent obyvatelstva, je diabetes prvního typu prakticky neznámou věcí.

Největší počet alergiků se podle výzkumu z roku 1998, který byl provedený u půl milionu dětí z 56 zemí, vyskytuje ve Velké Británii, Irsku a Austrálii, nejméně ve východoevropských zemích, v Číně a Indii. V této souvislosti je zajímavým příkladem porovnání nedávného vývoje v západním a východním Německu. Před pádem Berlínské zdi trpělo v západní části Německa alergií pětadvacet procent populace, zatímco na východě byl podíl alergiků sotva pěti-procentní. Deset let po sjednocení se počet alergiků na východě zvýšil pětinašobně a prakticky se vyrovnal poměrům na západě.

Lepší stav populace v bývalé NDR by podle odborníků mohl souviset s nižšími hygienickými normami a větším počtem dětí v předškolních zařízeních.

Z výzkumů provedených v různých zemích vyplývá, že na četnost alergických potíží má vliv celá řada faktorů. Svou roli tu hraje bydliště, životní prostředí, dědičnost, životní styl i rodinné zázemí. Alergie se méně často vyskytují u dětí z početnějších rodin a dále u těch, jež vlastní domácí zvíře nebo navštěvují společná předškolní zařízení.

Ačkoliv je vztah hygieny a alergických potíží jen jednou z hypotéz, které se snaží vysvětlit prudký nárůst alergií v moderním světě, je zřejmé, že sterilní prostředí nevytváří vhodné podmínky pro stimulaci imunitního systému. Tím rozhodně není řečeno, že bychom se alergií zbavili zanedbáváním osobní hygieny a válením se ve špíně. Vhodné podněty pro náš imunitní systém poskytne např. pravidelný pobyt v přírodě.

Zdroj: 100+1, 19/2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Konopí jako...

... **potravina**. Semena konopí (obsahující konopný olej) mají zastoupení všech esenciálních aminokyselin a nenasycených mastných kyselin srovnatelné se sójou. Hrst těchto semen dokáže pokrýt potřebu proteinů a mastných kyselin dospělého člověka na jeden den. Vyrábí se z nich např. mouka, pečivo, neživočišné mléko, sýr a pomazánky, müsli tyčinky, těstoviny, ingredience do salátů, jedlý olej a margarín.

... **kosmetika**. Konopný olej má obdobné účinky na pokožku těla a vlasy jako olej z avokáda, mandlí nebo jojoby. Pomáhá udržovat pleť hladkou a vláčnou a vlasy pevné a lesklé. Chrání pokožku před vysoušením, předčasnou tvorbou vrásek, pomáhá při léčbě lupénky, ekzémů či lupů. Vyrábí se u něj řada kosmetických produktů.

... **krmivo pro zvířata**. Ptáci krmení konopnými semeny se údajně dožívají o 20 % vyššího věku než průměrní jedinci.

... **podestýlka pro zvířata**. Podestýlka z konopí je chovateli ceněná zejména pro vysoký obsah celulózy, který způsobuje vysokou savost.

... **zdroj paliva a energie**. Rostlinná buničina obsažená ve stoncích konopí je vhodná pro výrobu biomasových paliv, která jsou dvakrát výhřevnější než hnědé uhlí, přičemž mají nižší obsah popelovin. Rostlinu lze použít také k výrobě alkoholových a motorových paliv. Všechna tato paliva mají téměř nulový obsah síry a znečišťujících látek, takže při jejich spalování není poškozováno životní prostředí.

... **plasty**. Plasty vyrobené z uhlovodíků obsažených v konopí jsou recyklovatelné a v přírodě snadno rozložitelné.

... **papír**. Jeden hektar konopí poskytuje stejně vláknin jako čtyři hektary lesa. Papír a karton z konopí je navíc trvanlivější, odolnější, přirozeně pružný a částečně i odolný vůči vlhku.

... **textilie**. Konopné tkaniny jsou odolné vůči horku, výborně sají vlhkost, zadržují 95–100 % UV záření, jsou pevné, pružné a odolné vůči hnilobě. Využívají se proto především pro výrobu krycích plachet, hadic, koberců, stanových dílců, provazů, lan apod. Z dlouhých pružných vláken konopí je však možné utkat také látku podobnou lnu nebo surovému hedvábí, s lepšími vlastnostmi, než má bavlna. Z této látky se vyrábí mnoho druhů textilií, →



NUTRIOSE® FB – průlom mezi potravinovými doplňky

Již mnohokrát jsme mluvili o tom, že tzv. civilizační choroby mají svůj původ v dramatické změně životního stylu, která se odehrála během posledního století. To se odrazilo i na naší stravě, konkrétně (mimo jiné) na množství přijímané vlákniny; doporučená denní dávka je 30 g/den, ale v západní Evropě činí denní příjem vlákniny jen 15–20 g/den. Tento stav bývá často řešen přidáváním vlákniny do různých potravinových výrobků, což mnohdy přináší jak problémy s chutí a stravitelností výrobku, tak technologické problémy při výrobě.

Průlom v této oblasti představuje vláknina NUTRIOSE® FB, vyvinutá francouzskou firmou Roquette. Jedná se o látku z nové generace dextrinů, jejíž molekula je více rozvětvená a obsahuje více nestavitelných vazeb než molekula tradičních dextrinů a škrobů, což způsobuje, že funguje jako vláknina (škrob obsahuje 0 % vlákniny, běžný dextrin do 40 %, NUTRIOSE® FB 85 % vlákniny). Molekulová váha byla speciálně stanovena pro optimální trávení a optimální viskozitu. Její trávení probíhá po celé délce trávicího traktu – kolem 10–15 % je rozpuštěno na konci tenkého střeva, kolem 75 % je fermentováno v tlustém střevě, zbylých asi 10–15 % je vyloučeno z těla ven. V tlustém střevě nedochází, jako je tomu u jiných vláknin, k náhlé a nadměrné fermentaci, takže NUTRIOSE® FB nezpůsobuje nadýmání, bolesti břicha nebo průjem.

NUTRIOSE® FB je výborně snášena. Má nízký glykemický a inzulinový index, reguluje činnost střev a příjem energie, prodlužuje dobu uvolňování energie, má prebiotické vlastnosti, nízký počet kalorií (2 kcal/g) a je bezpečná pro zuby. Pomáhá také snižovat hladinu cholesterolu.

Kromě toho má vynikající technologické vlastnosti. Je stabilní v kyselém prostředí, které je nezbytné pro kyselé potraviny (např. nealkoholické nápoje), i při většině postupů zpracování jako vaření, pečení, pasterizace ad.

NUTRIOSE® FB se dá použít např. v těchto výrobcích: sušenky, celozrnné tyčinky, pečivo, ovocné nápoje a přesnídávky, sportovní nápoje, polévky a nízkokalorické marmelády, žvýkačky, želé, tvrdé bonbony, čokoláda, kysané i trvanlivé mléko, nízkotučné jogurty, koření, sladidla, masové výrobky či směsi.

Tuto látku jsme použili jako nosné médium v preparátu Minemax® (viz bulletin září–říjen) místo tradičního invertního sirupu. Díky svým vlastnostem umocní NUTRIOSE® FB působení aktivních látek i informační složky v organismu. Preparát Minemax® je k dispozici již od začátku října, a vy tak můžete jeho účinky posoudit sami.

*Zdroj: Appetizer, bulletin Alsiano, leden 2003
www.agronavigator.cz*

... které jsou zvláště ceněné také proto, že na ně nevzniká alergie.

... **barvy, laky, tenzidy.** Konopné semeno obsahuje až 35 % oleje, který se používá k výrobě netoxických barev, laků a fermezí.

... **stavební materiál.** Z konopného vlákna je možné zhotovit desky „sendvičového typu“, které jsou několikrát pružnější a pevnější než jejich dřevěné alternativy. Rozdrcené konopné stonky lze použít také jako stavební nebo izolační materiál. Existuje už i patentovaný materiál z konopí sloužící jako náhražka betonu.

... **„čistič“ půdy.** Konopí má protizvrzlinové účinky na půdu. Svými kořeny také vytahuje z půdy těžké kovy a ukládá je ve stonku, kontaminovanou půdu dokáže tímto způsobem vyčistit během několika sezon. Tyto stonky se dokonce dají dále zpracovávat, ovšem za předpokladu, že při tom nebudou spalovány.

Zdroj: www.biotox.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

příležitostné

Zrádná pomazánková másla

Test MF DNES odhalil čtyři pomazánková másla, ve kterých je smetana nahrazena levnějšími rostlinnými tuky. Kromě toho, že byly obaly výrobků nesprávně označeny, zmíněná pomazánková másla i některé pomazánky s rostlinnými tuky obsahovaly také větší množství transmastných kyselin. A ty mohou být škodlivější než živočišné tuky, které zvyšují cholesterol. Pokud si jimi někdo namaže dva krajíce chleba k snídani, spotřebuje dvě třetiny maximální denní dávky. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby transmastné kyseliny tvořily nanejvýše jedno procento z energie, kterou člověk denně přijme z tuků.

„Tělo totiž nemá enzymy pro odbourání transmastných kyselin. Ty se pak usazují do tukové tkáně a zvyšují riziko aterosklerózy, zatěžují cévy a zvyšují riziko infarktu či cévní mozkové příhody,“ říká lékařka Erika Matějková. Vyvrací tak rozšířenou představu, že rostlinný tuk je vždy zdravější než živočišný.

Zdroj: MF DNES

příležitostné

Muži a ženy mají jiné mozky

Až donedávna si vědci mysleli, že struktura mozku muže a ženy je totožná. Za pravdu jim dávaly i výsledky inteligenčních testů a testů poznávacích schopností, v nichž muži i ženy dosahovali stejných výsledků.

Richard Haier, profesor psychologie na University of California, se svým týmem zjistil, že muži mají šestapůlkrát více šedé hmoty mozku, zatímco ženy mají desetkrát více bílé hmoty mozku. V šedé hmotě jsou přitom centra, která zpracovávají informace, zatímco o bílé hmotě se soudí, že má na starosti jejich propojování. Rozdíly jsou také v umístění mozkové hmoty. 84 % všech oblastí šedé hmoty a 86 % oblastí bílé hmoty se u žen nachází ve frontálních lalocích mozku, zatímco muži mají ve frontálních lalocích jen 45 % inteligenčních center šedé hmoty a nemají zde žádná centra bílé hmoty. Mužská intelektuální centra šedé hmoty jsou tedy jakoby více rozeseta do různých koutů mozku, ženská inteligence je centralizovanější. Jestliže tedy odlišně strukturované mozky dokážou zajistit stejné intelektuální výkony, znamená to, že neexistuje jediná neuroanatomická struktura, která by určovala inteligenci.

Rozdíly ve struktuře mužského a ženského mozku by také mohly vysvětlit, proč bývají muži lepší v řešení úkolů zaměřených na zaměstnání jednoho mozkového centra (např. v matematice) a ženy se zase lépe vypořádávají s vyhodnocením nabytých informací a dáváním věcí do souvislosti (např. učení se cizím jazykům, kde jsou slovní zásoba a gramatika záležitostí odlišných mozkových lokalit).

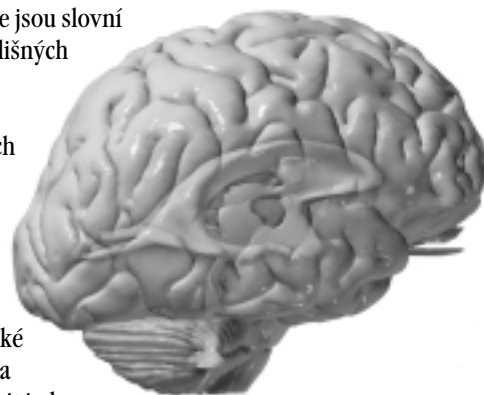
Mozek mužů a žen se liší i v dalších ohledech. Například když mluví muž, sděluje informaci a pracuje při tom jen jedna mozková hemisféra. Mluví-li žena, odpočívá a její mozek funguje v obou hemisférách. Ženy mají také o 30 % více propojení mezi oběma hemisférami, takže dokážou mluvit jedna přes druhou a zároveň si vzájemně naslouchat. Když mlčí muž, odpočívá, když mlčí žena, znamená to, že se cítí zraněná a muž by měl přijít s květinou nebo omluvou či pohlazením.

Odlišnosti ve struktuře i funkci mužských a ženských mozků jsou patrně dány odlišnou specializací po desetitisíce let. Muž byl odjakživa lovec. Když byl na lovu, jeho mysl se soustřeďovala pouze na jedinou věc. Pak zvíře ulovil, přinesl ho domů, najedl se, lehnul si, aby si odpočinul, a přitom se díval na hvězdy nebo do ohně a mlčel. V současném světě přijde muž domů z práce (tedy z lovu), nají se, lehne si, aby si odpočinul, a přitom se dívá na hvězdy... stříbrného plátna nebo čte noviny a mlčí. Pokud po něm žena v tuto chvíli něco chce, například aby si svlékl špinavé triko, zatímco leží u televize, není toho schopen, nemůže dělat dvě věci najednou. Žena si navíc chce povídat a mužovo mlčení nechápe – vysvětlí si ho tak, že ji muž nemá rád. Pak řekne muži „Sbal se a vypadni!“ a je překvapená, že se muž, který to pochopil jako instrukci, opravdu sbalí a vypadne. Nejdřív do hospody, pak třeba napořád.

Muži a ženy zkrátka hovoří jiným jazykem, a proto mezi nimi dochází k „překladačským“ nedorozuměním, která mají (pokud je pár dlouhodobě neřeší) hlavní podíl na zvyšující se rozvodovosti. Přitom by stačilo „nastudovat“ ony vzájemné odlišnosti a pak se obdivovat tomu, jak je ten druhý jiný a jak se oba vzájemně doplňují.

Zdroje: www.osel.cz; <http://marek.blog.respekt.cz>

Ilustrační foto: T. McCracken: 3D nový atlas anatomie člověka



Epilepsie?

Vážení kolegové, dobrý den z Brna. Mám radost, že mám opět možnost se s vámi podělit o zkušenosti s detoxikací. Během své dlouholeté praxe jsem se setkal s celou řadou velmi zajímavých případů, o kterých by se dalo dlouho psát. Ale možná jste již sami zjistili, že to psaní není vůbec jednoduché. Do detoxikace totiž často zasahují i složité lidské osudy. Obdivuji literární potenciál pana doktora Jonáše a pana inženýra Jelínka. Já sám mám raději mluvené slovo, přesto mi dovolte, abych se s vámi touto formou podělil o následující zkušenost.

Případ, který bych vám chtěl trochu podrobněji popsat, se týká problematiky epilepsie u dětí. Tato diagnóza je dnes možná více frekventovaná než dříve; možná je to také tím, že se o ní více hovoří. Každopádně v mé poradně se objevuje poměrně často.

Základní problém epilepsie u dětí je podle mého názoru objektivně rozpoznat, zda se vůbec jedná o epilepsii, nebo zda jde o nějaké jiné onemocnění. Příznaky epilepsie se v lékařské praxi v některých případech začínají řešit pokusně, tzn. antiepileptickými léky. Teprve podle reakcí na tuto léčbu se stanoví další postup. Ne vždy se ale musí jednat o epilepsii a dítě vystavené těmto lékům jimi může být negativně ovlivněno (např. je více spavé, hůře prospívá ve vývoji, nekomunikuje).

Na případu dvojčat Anežky a Elišky bych vám chtěl přiblížit, jaký byl průběh jejich léčby při podezření na epilepsii, a dále vám předložit výsledek jejich přibližně tříleté detoxikační terapie. Rodiče přišli do mé poradny v roce 2005 na doporučení jednoho z lékařů, který se na léčbě dvojčat podílel. Jako jediný měl dojem, že se u děvčat nemusí jednat o čistou epilepsii a že může jít o jinou diagnózu. Opíral se o výsledky kontrolních vyšetření, které jasně ukazovaly odchylky od běžného „standardu“ epilepsie, a kromě toho se u dvojčat začaly objevovat i drobné rozdíly v projevech nemoci. Některý z jeho pacientů se mu tehdy zmínil o metodě doktora Jonáše, která by prý mohla být schopna vytestovat příčinu

těchto problémů. Po příchodu ke mně do poradny jsme spolu s rodiči probrali dosavadní léčbu a provedli první přeměření.

Je potřebné ještě popsat, jaký byl můj dojem z děvčat, když jsem je viděl poprvé. Rodiče donesli obě děvčata na rukách, dívky byly apatické, velice špatně komunikovaly. Frekvence epileptických záchvatů byla až dva ataky během jednoho týdne. Spouštělo je nahodile cokoliv. Po prvním přeměření jsem u Elišky zjistil problémy související s alergií na mléko a lepek. Reakce se velice silně projevovaly ve vegetativním nervovém systému. Její „epileptické“ záchvaty byly doprovázeny i zvracením. U Anežky jsem naměřil vývojové vady v CNS, nedostatek železa, kyslíku a vitaminů řady B. Anežce antiepileptická léčba také více nevyhovovala. Dost často ji bolela hlava, byla neustále ospalá, odmítala tekutiny. Obě děti měly naměřenu zátěž léky. Eliška navíc FSME a Anežka borelie.

Při měření rodičů jsem zjistil, že i otec má problém s metabolismem lepku. Matka zase měla problém se železem (byla během těhotenství chudokrevná). Byla i často unavená, bolívala ji hlava, zjistil jsem také přítomnost FSME a borelií. Rodičům jsem doporučil, aby u Elišky vysadili mouku a mléko. U Anežky jsem doporučil kontrolovat přísun tekutin. Elišce jsem dále předepsal Gli-Glu, Metabex, VelienDren, Vegeton a Anežce Fatig, Cranium, UrinoDren a NeuroDren. Dále jsem dodal lékaři, který ke mně děti poslal, výsledek naměřených zátěží a poprosil jsem jej o zvážení léčebných postupů ze strany klasické medicíny v souvislosti s naměřenými zátěžemi. Též jsem doporučil, aby zvážil odeslání všech na genetiku, protože toto vyšetření nebylo doposud provedeno.

Ošetřující lékař byl velice vstřícný a doporučil postupně a pod dohledem snižovat dávky antiepileptik. Odeslal rodinu i na genetiku. Dvojčata přišla po osmi týdnech užívání detoxikačních preparátů na kontrolu a velice mě překvapilo, že obě dívky byly sice stále unavené, ale usmívaly se a živě se zajímaly o dění v ordinaci. Rodiče mi hned ve dveřích hlásili, že za dobu, co jsme se neviděli, neměla děvčata žádný další silný atak, a pokud nějaký byl, tak

velice slabý. Také se prý potvrdila alergie na lepek a mléko u Elišky. Anežka zase měla potvrzený výrazný nedostatek železa a kyslíku s přímým dopadem na vývoj CNS. Lékař doporučil další detoxikaci, ale s tím, že se s ním bude každý další krok nejdříve konzultovat, protože má o detoxikační metodu a její možnosti při diagnostikování velký zájem. Rovněž jej zajímal její terapeutický dopad na organismus. Dosavadní zlepšení stavu ho celkem překvapilo.

S Anežkou a Eliškou jsme se postupně dostali do situace, že nebylo potřeba užívat žádná antiepileptika, a též se postupně potvrdila původní domněnka jejich ošetřujícího lékaře, že se nemusí jednat o epilepsii jako takovou, ale že příčiny potíží mohou být jiné. Pozdější podrobné vyšetření u Elišky epilepsii zcela vyloučilo a u Anežky určilo pouze nevýrazné epileptické stopy. Od doby, kdy se začalo s její detoxikací a kdy jsme provedli určitou změnu v přísunu živin, se již nedostavil ani jeden epileptický záchvat.

Eliška prozatím musí i nadále dodržovat omezení přísunu lepku a mléka. Jinak neužívá žádné léky. Anežka v současné době chodí na kyslíkové terapie, bere přírodní preparáty, které obsahují železo a vitaminy řady B. Obě dnes chodí do speciální školy, kde se jim celkem bez problémů daří zvládat učivo a hlavně se dokáží dostatečně soustředit. Je však nutné říci, že jsou trochu opožděnější ve vývoji. Lékař připouští možnost se domnívat, že především u Elišky se vývoj výrazně zkomplikoval nevhodně nasazenou antiepileptickou léčbou. U obou dívek se pak potvrdila vrozená zátěž boreliemi.

Závěrem chci uvést, že v dnešní době se v celé populaci vyskytuje poměrně silná toxická zátěž bílou moukou (lepek) a mlékem (mucin). Toxické stopy po těchto nestrávených potravinách jsou velice agresivní ve vztahu k nervovému systému a dokáží výrazně ovlivnit i celkový vývoj dítěte. Zdravotní potíže jimi vyvolané se mohou projevovat jako epilepsie nebo jiné neurologické nemoci. Pro zdravý vývoj CNS je nezbytný dostatečný přísun železa, kyslíku, B vitaminů, tekutin a dále kvalitní metabolismus, trávení a vstřebávání →

v oblasti zažívacího traktu. Jakékoliv odchylky mohou vést k závažnému poškození buněk, zejména u dětí v období jejich vývoje. Z těchto důvodů je podle mě velice důležité brzy stanovit přesnou příčinu zdravotních potíží a zvolit účinné řešení, avšak co nejšetrněji ve vztahu k tak malému klientovi. V případě chudokrevnosti či jiných zdravotních obtíží budoucí matky je pak velmi důležité začít s preventivní detoxikací s dostatečným předstihem ještě před početím. Především preventivní detoxikace může v rámci možností vytvořit co nejlepší podmínky pro samotné těhotenství. Lze také výrazně eliminovat případné vrozené komplikace a zátěže.

Z popsaného případu je zřejmé, jak je při naší práci důležité nedat na první dojem. Je naprosto nezbytné ponořit se do podrobného měření a snažit se o co nejpresnější stanovení příčin a souvislostí, a to podle pravidla, že „nic nemusí být tak, jak to na první pohled vypadá“. Nebojte se jít do jakéhokoliv problému, nebojte se, že nepřijde řešení. Teprve čas a pečlivá práce vám ukáží, zda a jak jste byli úspěšní. Přejí vám hodně úspěchů ve vaší práci a těším se na vás při následcích či konzultacích v poradnách nebo na tematických seminářích.

Váš Pavel Jakeš
(redakčně upraveno)

příležitostné

Karob jako zdravější alternativa čokolády

Karobový prášek je získáván z plodů (resp. lusků) rohovníku obecného (*Ceratonia Siliqua*), stálezelené rostliny rostoucí ve Středomoří, známé také jako svatojánský chléb. Oproti kakau neobsahuje kofein, alergenní látky, methylxanthiny ani theobromin. Naopak je bohatý na bílkoviny, minerály (hořčík, vápník, železo, fosfor, nikl) a vitaminy (A, B, D). Kromě toho je přírodním zdrojem aminokyselin (alaninu, prolinu a valinu) a vlákniny.

Další rozdíl mezi kakaem a karobem spočívá v obsahu tuků a cukrů. Kakao obsahuje 23 % tuku a pouze 5 % cukru, karob 7 % tuku a až 48 % cukru, proto není nutné ho uměle doslazovat. Kalorická hodnota karobu je přitom asi o třetinu menší než u kakaa. Karob má navíc příznivý vliv na trávení, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a na rozdíl od kakaa jeho požití nevyvolává zrychlený tep, poruchy spánku nebo hyperaktivitu.

Zdroj: www.celostnimedicina.cz

Češi jsou třetí nejtlustší v Evropě

Před námi jsou jen Jugoslávci a Řekové. Uvedl to Petr Sucharda, primář 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, který se výzkumem a léčbou obezity dlouhodobě zabývá. „Za posledních dvacet let se počet obézních v Česku zdvojnásobil a bohužel stále stoupá,“ řekl Sucharda. Dodal, že pětina národa je už dnes obézní a dalších 30 procent má nadváhu.

Bohužel se to nevyhýbá ani dětem, ba naopak, přebírají návyky svých rodičů a hrozí jim riziko tloustnutí. „Nadváha i obezita přináší obrovská zdravotní rizika. Hovoříme už o obezitě jako o epidemii. Ruku v ruce s ní jde cukrovka, jejíž výskyt u silnějších lidí je téměř čtyřnásobný vůči těm, kteří svoji váhu mají v normě,“ řekl Sucharda. Dodal, že velkým rizikem obézních lidí je vysoký krevní tlak, dále nemoci srdce a cév a degenerativní onemocnění kloubů. „Silní lidé mají třikrát častěji nemocné srdíčko a cévy než lidé s normální váhou. Jsou častěji vystaveni infarktu a mrtvici,“ doplnil Sucharda. Dodal, že náklady na léčení nemocí spojených s obezitou jdou ročně do desítek miliard korun.

Zdroj: Právo, www.celostnimedicina.cz

aktuálně

Oficiálně (podle údajů z roku 2006) je v České republice asi 2,5 milionu alergiků, z toho údajně 800 000 lidí trpí astmatem. Odhaduje se, že ještě dalších čtvrt milionu lidí žije s astmatem, aniž by měli tuto diagnózu stanovenou lékařem. Alergickou rýmu má asi 1,5 milionu lidí, atopickým ekzémem trpí jeden milion lidí. Většina těchto onemocnění postihuje nemocné kombinovaně, mají například astma i ekzém. Statisticky lze říci, že každý druhý obyvatel ČR má některý typ alergie. Nejvíce jsou přitom postiženy děti a jejich počty stále stoupají.

Současná medicína tyto nemoci léčit neumí, pouze pomocí léků tlumí a zabraňuje

zhoršování těchto chorob; radí pacientům, jak žít a čeho se celoživotně vyvarovat. Pomocí diagnostických metod hledá podněty – alergeny, které nemoci zhoršují a kterým by se měl alergik vyhnout. A to je v současném životním stylu obtížné. Nikdo se nemůže zavřít na pustém ostrově bez přírody, aby se celoživotně vyhýbal prašnému prostředí, smogu, dráždivým plynům, chladu, fyzické námaze, stresu, pylovým zrnům či zvířecím roztočům a všem dalším alergenům.

Alergiemi se zabývá intenzivně již patnáct let. Pomocí svých preparátů umím tyto nemoci nejen léčit, ale také vyléčit. Aby však bylo možné toto tvrzení doložit

oficiálními výsledky, je potřeba účinky preparátů ověřit pomocí klinických studií. Proto vznikla společnost Stop dětské alergie. Celkové náklady na realizaci klinických studií však dosahují částky téměř jednoho milionu korun. Dovolujeme si tedy požádat vás, abyste zvážili možnost finanční podpory tohoto projektu. Případné příspěvky můžete posílat na číslo účtu 68335050/2700. Za projevenou podporu předem děkujeme.

za společnost Stop dětské alergie
MUDr. Josef Jonáš



Nový systém vzdělávání Joalis – část III

V následujícím článku pro vás máme „návod“, jak se můžete stát on-line účastníkem seminářů, které budou probíhat v rámci nového systému vzdělávání.

1. Otevřete stránky www.joalis.eu a přihlásíte se pod svým uživatelským jménem. Pokud ho nemáte, je třeba si ho vytvořit, jinak se nebudete moci semináře účastnit.

2. Kliknete vpravo na tlačítko „Akreditovaný systém vzdělávání on-line“. Na obrazovce se objeví následující nabídka:

- a) Harmonogram 2009
- b) Jak se mohu zúčastnit seminářů?
- c) Vstup na seminář
- d) Stáhnout skriptu k semináři



Úroveň pokročilosti	Začátečník	Mírně pokročilý		Pokročilý
Nutno absolvovat / podmínky	Seminář I	Seminář II	Zkouška 1. stupně	Seminář III A – teorie B – praxe
Získané osvědčení	Potvrzení účasti na Semináři I	Potvrzení účasti na Semináři II	v případě úspěšného složení zkoušky: Certifikát zkoušky 1. stupně	Potvrzení účasti na Semináři III
Platná forma absolvování	on-line	on-line	e-mailem korespondenčně	Potvrzení účasti POUZE pro přímé účastníky v ECC Praha (každý termín 5–10 osob), možnost pasivního sledování on-line
Téma	základní seznámení s metodou, pentagram a souvislosti, typy toxinů, výsledky práce terapeutů	detoxikace v širších souvislostech, anatomie, fyziologie, mikrobiologie		A – teorie měření na Salvii, ampule, EAM set B – praxe měření na Salvii, ampule, EAM set
Délka trvání	2 hod.	4 hod.		A – 5 hod., B – 5 hod.
Termíny konání	dle harmonogramu	dle harmonogramu	dle harmonogramu	dle harmonogramu
Přednášející	MUDr. Jonáš, Ing. Jelínek, pí Dolejšová, pí Málová ad.	MUDr. Jonáš, Ing. Jelínek, pí Dolejšová, pí Málová ad.	zaměstnanci ECC	Mgr. Vilánková, pí Dolejšová, pí Málová ad.
Materiály k dispozici	prezentace, Anatomie I, Fyziologie I, Mikrobiologie I	prezentace, Anatomie II, Fyziologie II, Mikrobiologie II	test bude doručen na e-mail. adresu k vyplnění s termínem zpracování	prezentace, návod na užívání Salvie, návod na instalaci a užívání EAM setu
Možnosti dalšího vzdělávání			letní škola pro začínající terapeutů se zkouškou 1. stupně	
Získané benefity	5 motivačních bodů	5 motivačních bodů	10 motivačních bodů za úspěšné složení	10 motivačních bodů
Cena	299,- Kč	399,- Kč	0,- Kč	A – 650,- Kč, B – 1000,- Kč



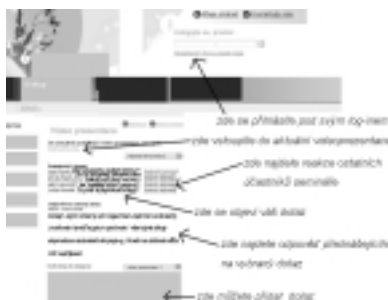
Ad a) Pokud jste klikli na „Harmonogram 2009“, objeví se seznam všech seminářů. Vyberete si vhodný termín a kliknete na políčko „E-vstupenka“. Budete automaticky přeneseni do e-shopu, kde si vstupenku objednáte

jako standardní zboží. Stejně jako jiné zboží vám bude e-vstupenka doručena na dobírku na vaši poštovní adresu. Součástí e-vstupenky je unikátní devítimístné heslo, které je pro vstup na seminář nezbytné. Toto heslo může být použito pouze jedenkrát. Opravňuje vás také ke stažení doprovodných materiálů (skript) k danému semináři. Nemůžete-li se účastnit přímého vysílání, heslo vám umožní stáhnout záznam semináře a doprovodná skripta kdykoli poté, nejpozději však tři měsíce po termínu konání akce. →

Pokročilý ovládající měření na Salvii	Terapeut Joalis		Akreditované centrum Joalis
Seminář IV	Zkouška 2. stupně	videokonference	aktivní praxe terapeuta v ČR dva roky, absolvovat pět akcí za rok, min. odběr 90 preparátů Joalis měsíčně po dobu 2 let, dodávat příspěvky do Joalis bulletinu, bezkonfliktní vztahy se spol. ECC a Joalis, dobrá platební morálka a bezdlužnost
Potvrzení účasti na Semináři IV	v případě úspěšného složení zkoušky: Certifikát Terapeut Joalis		
on-line	osobně v ECC Praha	on-line	
téma MUDr. Jonáše dle celostního pohledu na detoxikaci			
4 hod.		2 hod.	
dle harmonogramu	dle harmonogramu	dle požadavků ECC	
MUDr. Jonáš	zaměstnanci ECC	MUDr. Jonáš	
prezentace, další skriptu dle témat	v sídle ECC dle pokynů	MUDr. Jonáš odpovídá na dotazy terapeutů	
kongresy	letní škola pro terapeuty se zkouškou 2. stupně, kongresy		letní škola pro terapeuty se zkouškou 2. stupně, kongresy, videokonference
10 motivačních bodů	50 motivačních bodů za úspěšné složení	2 motivační body	zveřejnění kontaktu na centrum na www.joalis.cz, marketingová podpora centra
499,- Kč	299,- Kč	249,- Kč	

Ad b) Pokud jste klikli na „Jak se mohu zúčastnit seminářů?“, dostanete podrobný návod, jak postupovat.

Ad c) Po kliknutí na „Vstup na seminář“ se objeví okno s odkazem, pomocí kterého můžete vstoupit do aktuálně probíhajícího videopřenosu. Kliknete-li na tento odkaz, mimo stránku www.joalis.eu se otevře samostatné okno aplikace Windows Media Player. Objeví se požadavek na zadání hesla z e-vstupenky. Po zadání hesla se spustí vysílání. Pokud jste se zároveň přihlásili svým uživatelským jménem (viz bod 1), můžete přidat dotaz nebo vzkaz k tématu daného semináře. Jednoduše napíšete vzkaz a kliknete na tlačítko „Odeslat dotaz“. Váš dotaz se objeví na obrazovce (jako poslední přidaný dotaz) a přednášející na něj



může písemně reagovat. Na váš dotaz může písemně reagovat i někdo z kolegů terapeutů, kteří jsou přihlášení jako další on-line účastníci semináře.

Ad d) Jestliže jste klikli na „Stáhnout skripta k semináři“, objeví se pdf soubory ke stažení. Podmínkou stahování je platné heslo z e-vstupenky a skutečnost, že jste přihlášen/a. Každý uživatel si může skripta stáhnout pouze jedenkrát. Materiály jsou chráněny proti kopírování.

Na závěr připojujeme také tabulku, která přehledně shrnuje rozvržení a obsah jednotlivých seminářů, zkoušek i dalších vzdělávacích akcí.

Eva Dostálová, General Manager Joalis s. r. o.

Více o průběhu videokonferencí si můžete také přečíst v níže uvedeném příspěvku Ing. Lýdie Eliášové.

příležitostné

Muž získal transplantaci ledviny i povahu své ženy

Britský muž s nefrotickým syndromem měl štěstí, že mu ledvinu k transplantaci mohla věnovat jeho zdravá žena. Netušil však, že po operaci získá s jejím orgánem také kus její povahy. Z vášnivého milovníka rugby a odpůrce domácích prací se stal domased a milovník nakupování.

Ian Gammons žije se svojí manželkou Lyndou již jednadvacet let. Přesto většinu společného života nacházeli jen minimum shodných zájmů. On miloval rugby a považoval se za hlavu rodiny, ona se starala o domácnost a zahradu a vášnivě nakupovala. Po transplantaci ledviny, kterou Ian získal od manželky Lyndy, se však jeho chování i zájmy prudce změnily.

Tři věci, které ze srdce nenáviděl, teď pan Gammons dělá rád: vaří, nakupuje a zahradničí. „Nejšťastnější jsem, když se ženou pečeme společně vdolečky,“ říká dnes Ian, jehož dříve zajímali jen nabušení ragbisté. Z ničeho nic po operaci začal také milovat zvířata a zvláště manželčiny psy.

Lékaři se k tomuto fenoménu stavějí velmi skepticky. Nedokáží pochopit, proč se někteří lidé po transplantaci orgánu začínou chovat jako jeho dárce. Přesto je takových případů zaznamenána na celém světě spousta.

Zdroj: www.novinky.cz

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



reportáž

Videoprenosy na Slovensku

Firma MAN-SR s. r. o. v spolupráci s firmou Joalis s. r. o. organizuje na Slovensku videokonferencie s MUDr. J. Jonášom už druhý rok. Tieto videokonferencie prebiehajú v Hlavných centrách v Bratislave a v Košiciach, osemkrát za rok.

Dňa 4. 11. 2008 sa v Hlavnom centre MUDr. J. Jonáša v Košiciach uskutočnila videokonferencia, ktorej sa zúčastnilo dvadsať lekárov a terapeutov. Dovoľte, aby sme vám prostredníctvom tohto článku túto videokonferenciu priblížili.

MUDr. Jonáš odpovedal na tieto otázky:

1. Ako riešiť preparátmi Joalis dg. polymyositis (2000) s postihom ezofagu, pneumopatiou, flekčne kontraktury po stafylokokovej septikémii (2004), prekrytý sy. polymyositis syst. skleroz.? (MUDr. Šimko)
2. V ktorých tkanivách nameriate záťaž pri systemovom *lupus erythematoses* a ako by ste riešil pacientku preparátmi Joalis? (MUDr. Hurajová)

3. Ako sa na porfíriu pozerá detoxikačná metóda MUDr. Jonáša? (Eva Hudáková)
4. Je možné touto formou terapie eliminovať vírusy hepatitídy B (C) z organizmu? (Mgr. Prešovská)

5. Ak je infekčné ložisko v kostrči, ktorý kľúč použijeme na jeho otvorenie? Ktorý kľúč použijeme na otvorenie, ak je infekčné ložisko v prítomných telieskach? (MUDr. Vrabel)

Tento spôsob komunikácie je veľmi poučný a priaznivci tejto detoxikačnej metódy môžu priamo konzultovať s MUDr. J. Jonášom o problémoch a nejasnostiach, ktoré sa počas štúdia vyskytnú. Nová technika, ktorú

firma MAN-SR s. r. o. zakúpila, umožní sledovať videokonferencie vo veľmi dobrej kvalite.

Ďalšou možnosťou sledovania videoprenosov je premietanie celej tejto videokonferencie na webové stránky, ktoré sú po zaslaní hesla prístupné aj priaznivcom detoxikačnej metódy, ktorí nemajú možnosť sa jej zúčastniť osobne. Záujemci obdržia od firmy MAN-SR s. r. o. (platí pre Slovenskú republiku, pozn. red.) prístupové heslo (ktoré bude spoplatnené a prideľované ľuďom zo vzdialených miest) a môžu videoprenos sledovať cez internet.

Prajem vám veľa úspechov pri riešení prípadov s detoxikačnou metódou MUDr. J. Jonáša a preparátmi Joalis.

*Za firmu MAN-SR s. r. o.
Ing. Lýdia Eliášová – konateľ*

LETNÍ ŠKOLA PRO ZAČÁTEČNÍKY
S MUDR. JOSEFEM JONÁŠEM A ING. VLADIMÍREM JELÍNEM
ve dnech 30. 7. – 2. 8. 2009

Hotel DVOŘÁK – Tábor – Hradební 3037

Letní škola pro „ZAČÁTEČNÍKY“ je určena pro ty z vás, kteří se detoxikaci věnují
teprve krátkou dobu a chtějí si své znalosti a dovednosti dále prohlubovat.
Přednášky jsou realizovány přehlednou a srozumitelnou formou.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:
ulice:
PSČ: město:
telefon: e-mail:
registrační číslo ECC:

Fakturační adresa:

jméno/firma:
ulice:
PSČ: město:
IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

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

- ☐ **1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 6.600 Kč**
- ☐ **2. plný pobyt jedné osoby ve DVOJLŮŽKOVÉM pokoji: 5.400 Kč**
Možnost č. 1 a 2 – **plný pobyt**: zahrnuje ubytování (3 noci) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří ve čtvrtek 30. 7. a končí obědem 2. 8. 2009. Kategorie ubytování: 4*
- ☐ **3. účastnický poplatek: 3.000 Kč**
Možnost č. 3 – **účastnický poplatek**: vztahuje se pouze na ty účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.
- ☐ **4. účastnický poplatek + strava: 4.000 Kč**
Možnost č. 4 – **viz č. 3 + strava** (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete na jednu přihlášku více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 5.400 x 2 osoby).

Spolubydlící

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

.....

Stravování v hotelu

Snídaně se podává formou bufetu, obědy a večeře jsou servírované. Lze požádat i o dietní stravu.

Prosím, vyberte si možnost stravování.

- ☐ 1) Oběd – vegetariánský a večeře – normální strava
- ☐ 2) Oběd – vegetariánský a večeře – vegetariánská
- ☐ 3) Zvláštní dieta:(upřesněte – bezlepková, bezmléčná, ...)

Doprava

Tábor je velmi dobře dopravně dostupný, a proto nebude firma ECC zajišťovat odvoz do hotelu Dvořák. Jelikož je v areálu omezené množství parkovacích míst, prosíme o poskytnutí informace, zdali budete **cestovat vlastním autem**. ☐ ANO ☐ NE

Hotel DVOŘÁK – Tábor

Město Tábor je proslulé bohatstvím historických památek nerozlučně spjatých s historií české státnosti. Tyto památky se nacházejí přímo v místě a v nejbližším okolí města. Jednou z nich je i nově zrekonstruovaný areál středověkého hradu Kotnov, který byl v roce 1992 společně s Bechyňskou bránou a pivovarem prohlášen za národní kulturní památku. Právě v těchto místech se nachází hotel Dvořák.

www.orea.cz/dvorakta

Platební údaje

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

Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 333 (XXXXXX333)

Pobyt prosím uhradte nejpozději do 30. 4. 2009.

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

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 – Strašnice, 100 00, a to nejpozději do 31. 3. 2009.

Případné dotazy a informace vám rádi podáme na tel. 274 781 415 nebo 733 196 377 (Kateřina Kohoutová), e-mail: k.kohoutova@joalis.eu.

LETNÍ ŠKOLA PRO POKROČILÉ
S MUDR. JOSEFEM JONÁŠEM A ING. VLADIMÍREM JELÍNKEM
ve dnech 2. 8. – 7. 8. 2009

Hotel DVOŘÁK – Tábor – Hradební 3037

Letní škola pro „**POKROČILÉ**“ je určena zkušenějším terapeutům s praxí.
Úroveň přednášek předpokládá podrobnější znalosti zákonitostí detoxikační medicíny.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:
ulice:
PSČ: město:
telefon: e-mail:
registrační číslo ECC:

Fakturační adresa:

jméno/firma:
ulice:
PSČ: město:
IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

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

- ☐ **1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 10.900 Kč**
- ☐ **2. plný pobyt jedné osoby ve DVOJLŮŽKOVÉM pokoji: 8.900 Kč**
Možnost č. 1 a 2 – **plný pobyt**: zahrnuje ubytování (5 nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní raut. Stravování začíná večeří v neděli 2. 8. a končí obědem 7. 8. 2009. Kategorie ubytování: 4*
- ☐ **3. účastnický poplatek: 5.000 Kč**
Možnost č. 3 – **účastnický poplatek**: vztahuje se pouze na ty účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.
- ☐ **4. účastnický poplatek + strava: 6.500 Kč**
Možnost č. 4 – **viz č. 3 + strava** (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete na jednu přihlášku více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 8.900 x 2 osoby).

Spolubydlící

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

.....

Stravování v hotelu

Snídaně se podává formou bufetu, obědy a večeře jsou servírované. Lze požádat i o dietní stravu.

Prosím, vyberte si možnost stravování.

- ☐ 1) Oběd – vegetariánský a večeře – normální strava
- ☐ 2) Oběd – vegetariánský a večeře – vegetariánská
- ☐ 3) Zvláštní dieta:(upřesněte – bezlepková, bezmléčná, ...)

Doprava

Tábor je velmi dobře dopravně dostupný, a proto nebude firma ECC zajišťovat odvoz do hotelu Dvořák. Jelikož je v areálu omezené množství parkovacích míst, prosíme o poskytnutí informace, zdali budete **cestovat vlastním autem**. ☐ ANO ☐ NE

Hotel DVOŘÁK – Tábor

Město Tábor je proslulé bohatstvím historických památek nerozlučně spjatých s historií české státnosti. Tyto památky se nacházejí přímo v místě a v nejbližším okolí města. Jednou z nich je i nově zrekonstruovaný areál středověkého hradu Kotnov, který byl v roce 1992 společně s Bechyňskou bránou a pivovarem prohlášen za národní kulturní památku. Právě v těchto místech se nachází hotel Dvořák.

www.orea.cz/dvorakta

Platební údaje

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

Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888)

Pobyt prosím uhradte nejpozději do 30. 4. 2009.

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

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 – Strašnice, 100 00, a to nejpozději do 31. 3. 2009.

Případné dotazy a informace vám rádi podáme na tel. 274 781 415 nebo 733 196 377 (Kateřina Kohoutová), e-mail: k.kohoutova@joalis.eu.

Volný čas

Nabízíme možnost zúčastnit se výletu: půjčení kola 200 Kč/kolo/den, sjezd Lužnice na lodích 300 Kč/kanoe/den.

- ☐ Zaškrtněte, pokud máte zájem. Platba na místě. Datum akce se přizpůsobí počasí a programu.

AKCE – STANDARDNÍ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

14. 1. 2009 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Základní seznámení s přístrojem a výuka měření. Osobní přístup lektora, určeno maximálně pro 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 800,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do týdne od přihlášení. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno přihlásit se předem!

15. 1. 2009 – Body Centrum, Cejl 7, Brno KIL. – POKRÁČOVACÍ SEMINÁŘ URČENÝ PRO MAJITELE PŘÍSTROJE SALVIA

Určeno pro vážné zájemce o detoxikační metodu MUDr. Jonáše, majitele testovacího přístroje Salvia, kteří se touto metodou chtějí dále zabývat. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektoři: Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí

Doba konání: 8:45–16:30

Cena kurzu: 600,- Kč

Přihlášky a informace: Body Centrum Brno, tel. 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz

Nutno přihlásit se předem!

21. 1. 2009 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, salonek číslo 4 UKÁZKOVÉ MĚŘENÍ – „STÁŽ U P. DOLEJŠOVÉ“

Určeno zkušenějším měřičům. Ukázkové měření (pět klientů) pomocí EAM setu doprovázené teorií měření, postupy při diagnostice a seznámením se základními pojmy EAM setu. Práce ve skupině maximálně pro 25 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

28. 1. 2009 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístroji Salvia, kteří se chtějí stále zdokonalovat. Práce ve skupině maximálně pro 12 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do týdne od přihlášení. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno přihlásit se předem!

4. 2. 2009 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, Výstavní sál POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Konkrétní informační obsahy preparátů podle současného stavu. Přehled jednotlivých preparátů a způsob jejich užití. Princip fungování preparátů a jeho spojitosti s holografií. Za jakých podmínek fungují preparáty nejlépe. Podíl imunitního systému na detoxikaci organismu. Důvody, proč se v organismu usazují toxiny.

Lektor: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Kurz je plně obsazen!!!

11. 2. 2009 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, salonek číslo 4 DOŠKOLOVACÍ KURZ PRO VLASTNÍKY POČÍTAČOVÉHO PROGRAMU EAM SET

Určeno zkušenějším měřičům vlastním počítačovým programem EAM set. Možnosti využití EAM setu, postup měření infekčních ložisek, diagnostika mikrobiologie, nové přístupy k práci s notebookem. Práce ve skupině max. pro 25 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektoři: Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 1000,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

17. 2. 2009 – Malinovského nám. 4, Brno, Dům odborových služeb (vchod naproti Mahenovu divadlu), místnost 415 A DOŠKOLOVACÍ KURZ PRO VLASTNÍKY POČÍTAČOVÉHO PROGRAMU EAM SET

Určeno zkušenějším měřičům vlastním počítačovým programem EAM set. Možnosti využití EAM setu, postup měření infekčních ložisek, diagnostika mikrobiologie, nové přístupy k práci s notebookem. Práce ve skupině maximálně pro 25 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu.

Lektor: Mgr. Marie Vilánková

Doba konání: 12:30–17:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

24. 2. 2009 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, Výstavní sál ZÁKLADNÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Úvodní kurz o zajímavostech detoxikační medicíny a o možnostech, které přináší v řešení chronických potíží, ale i v oblasti prevence. Mgr. Vilánková srozumitelnou formou seznamuje s logickými souvislostmi řídicími náš organismus. Ukázkové měření klientů.

Lektor: Mgr. Marie Vilánková

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

3. 3. 2009 – Malinovského nám. 4, Brno, Dům odborových služeb (vchod naproti Mahenovu divadlu), místnost 316 POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Konkrétní informační obsahy preparátů podle současného stavu. Přehled jednotlivých preparátů a způsob jejich užití. Princip fungování preparátů a jeho spojitosti s holografií. Za jakých podmínek fungují preparáty nejlépe. Podíl imunitního systému na detoxikaci organismu. Důvody, proč se v organismu usazují toxiny.

Lektor: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě
Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

21. 3. 2009 – Hotel INTERNATIONAL, Husova 16, Brno KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE A ING. V. JELÍNKA

Kongres se připravuje. Téma budou upřesněna na webu www.joalis.cz.

Doba konání: 10:00–17:00

Cena: 650,- Kč, platby budeme přijímat dva měsíce před samotnou akcí! Děkujeme za pochopení. Poplatek zašlete na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB), a to nejpozději do 13. 3. 2009. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC a číslo 111 (rozlišení brněnského kongresu). VZOR: xxxxxxx111. Poplatek je možno uhradit taktéž na místě, ovšem již za cenu 750,- Kč.

Přihlášky a informace: Viera Strouhalová, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

25. 4. 2009 – HOTEL DUO, Teplická 492, Praha 9
KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE A ING. V. JELÍNKY

Kongres se připravuje. Témata budou upřesněna na webu www.joalis.cz.
Doba konání: 10:00–17:00

Cena: 650,- Kč, **platby budeme přijímat dva měsíce před samotnou akcí!**
Děkujeme za pochopení. Poplatek zašlete na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB), a to nejpozději do 17. 4. 2009.
Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC a číslo 222 (rozlišení

pražského kongresu). VZOR: xxxxxx222.
Poplatek je možno uhradit taktéž na místě, ovšem již za cenu 750,- Kč.
Příhlášky a informace: Viera Strouhalová, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno přihlásit se předem!

AKCE – NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

3. 2. 2009 – videokonference:
www.joalis.eu / **přímá účast:** ECC,
Na Výhledech 1234/8, Praha 10
SEMINÁŘ I – ÚLOHA DETOXIKACE PŘI ŘEŠENÍ ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

Určeno všem, kteří se chtějí dozvědět více o metodě MUDr. J. Jonáše. Jak nám čínský pentagram pomůže při strategii detoxikace. Rozdělení základních toxinů. Obecné příčiny nemocí. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců.
Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Anatomie I, Fyziologie I

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 15:00–17:00

Cena kurzu: 299,- Kč

Pro přímou účast: Poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) do týdne od přihlášení. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Pro účast na videokonferenci: Vstupenku lze zakoupit v e-shopu od ledna 2009 (www.joalis.cz) nebo objednat v ECC.

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

10. 2. 2009 – videokonference:
www.joalis.eu / **přímá účast:** ECC,
Na Výhledech 1234/8, Praha 10
SEMINÁŘ II – STRATEGIE DETOXIKACE BEZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Připomínka semináře I – celostní pohled a typy toxinů. Čínský pentagram v rozšířené verzi. Rozlišení preparátů Joalis. Detoxikační balíčky, bioharmoni®, psychoharmoni®. Obecné příčiny nemocí. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Anatomie II, Fyziologie II

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 13:00–17:00

Cena kurzu: 399,- Kč

Pro přímou účast: Poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) do týdne od přihlášení. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Pro účast na videokonferenci: Vstupenku lze zakoupit v e-shopu od ledna 2009 (www.joalis.cz) nebo objednat v ECC.

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

12. 2. 2009 – videokonference: www.joalis.eu
SEMINÁŘ III A) – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE (TEORIE)

Teorie měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvii (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu, základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 12:00–17:00

Cena kurzu: 650,- Kč

Pro účast na videokonferenci: Vstupenku lze zakoupit v e-shopu od ledna 2009 (www.joalis.cz) nebo objednat v ECC.

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

17. 2. 2009 – www.joalis.eu
ZKOUŠKA I. STUPNĚ

Zkouška I. stupně bude probíhat přes internet nebo korespondenčně.

Cena: 0,- Kč

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

18. 2. 2009 – www.joalis.eu
VIDEOKONFERENCE

Pan MUDr. Josef Jonáš odpovídá na vaše dotazy.

Přednášející: MUDr. Josef Jonáš

Čas konání: 18:30–20:30

Cena: 249,- Kč

18. 2. 2009 – přímá účast: ECC,
Na Výhledech 1234/8, Praha 10
SEMINÁŘ III B) – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE (PRAXE)

Praktické měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvii (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu,

základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 12:00–17:00

Cena kurzu: 1000,- Kč

Pro přímou účast: Poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) do týdne od přihlášení. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno přihlásit se předem!

Pozn.: Pro získání osvědčení o absolvování Semináře III je třeba absolvovat teoretickou část A i praktickou část B.

19. 2. 2009 – videokonference:
www.joalis.eu / **přímá účast:** ECC, **Na Výhledech 1234/8, Praha 10**
SEMINÁŘ IV – CELOSTNÍ DETOXIKACE DLE MUDR. J. JONÁŠE

Prezentace strategie detoxikace dle celostního pohledu. Lze se účastnit opakovaně.

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 13:00–17:00

Cena kurzu: 499,- Kč

Pro přímou účast: Poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) do týdne od přihlášení. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Pro účast na videokonferenci: Vstupenku si lze zakoupit v e-shopu od ledna 2009 (www.joalis.cz) nebo objednat v ECC.

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

26. 2. 2009 – Economy Class Company, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10
ZKOUŠKA II. STUPNĚ

Zkouška II. stupně bude probíhat osobně v centru ECC.

Doba konání: 9:00–17:00

Cena: 299,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) do týdne od přihlášení. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno přihlásit se předem!

Vážení čtenáři, z technických důvodů jsme tentokrát nemohli zařadit rubriku Za zdravím na zahrádku. Těšit se na ni můžete opět v příštím čísle. Děkujeme za pochopení.

Bulletin informační medicíny.

Vydání leden–únor 2009. Vydal Joalis s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, IČO 25408534. Redakčně zpracovala: Mgr. P. Kotková. Grafik: M. Hovorková. Tisk: Remedia s. r. o., Záhřebská 148/50, 120 00 Praha 2. Evidován pod č. MK ČR E 14928.

Jedinečná možnost



Firma

Economy Class Company s. r. o.
otvírá v únoru 2009 novou
prodejnu Na Florenci 19,
Praha 1, 110 00.

**Nabízíme prostor
terapeutům
pro vykonávání praxe.**

Informace: k.kohoutova@joalis.eu,
tel.: 274 781 415.

Na základě vašeho zájmu budeme dělat
výběrové řízení.
Rozhodnutí – bez udání důvodu.



Mezeg



Výrobce

Joalis s. r. o., Na Florenci 19a,
110 00 Praha 1, Česká republika

Co přípravek obsahuje?

Složení: 20% ethanol (voda, líh), rostliny: maliník
obecný – plod (*Rubus idaeus* L.), šalvěj lékařská – nať
(*Salvia officinalis* L.), bez černý – květ (*Sambucus nigra*
L.), lípa malolistá – květ (*Tilia cordata* Mill.), kopřiva
dvoudomá – nať (*Urtica dioica* L.)
v koncentracích 0,01 % obj. od každé rostliny.

Kdy se přípravek používá?

Komplex s obsahem rostlinných výluhů pomáhá
odstraňovat toxickou zátěž z mezenchymálních
tkání. Z mezenchymu vznikají v průběhu
nitroděložního vývoje tkáně pojivové a podpůrné.
Tyto tkáně můžeme najít v kterékoli části našeho
těla. Patří k nim též gliové buňky, tvořící základní
skelet tkáně nervové.

Dávkování

Dospělí 2x denně 10 kapek, není-li doporučeno
jinak.

Použití

20 minut před užitím a po užití nejíst, nekouřit,
nepít žádné nápoje kromě čisté vody. Pokud
užíváte současně více preparátů Joalis, je nutné
mezi užitím dodržovat pauzu 1–5 minut.
Nepoužívat kovovou lžičku.

Další informace o přípravku

**Tento přípravek není lék, a nemůže proto nahradit
léky předepsané lékařem!**

Při užívání přípravku obvykle nedochází k žádným
nežádoucím účinkům. Mohou však nastat tzv.
detoxikační projevy, které jsou přechodné
a neohrožují zdraví.
Doplnek stravy.
Není určeno jako náhrada pestré a vyvážené stravy.
Nepřekračujte doporučené dávkování!

Kdy byste neměli přípravek užívat

V průběhu akutní choroby a při silných, nepříjemně
prožívaných detoxikačních projevech. Přípravek
není vhodný pro děti. O užívání přípravku během
těhotenství a kojení se poraďte se svým
ošetřujícím lékařem.

Uchovávání

Skladujte při teplotě od 5 do 25 °C, mimo dosah
dětí. Přípravek by neměl být vystaven přímému
slunečnímu záření ani silnému elektromagnetickému
poli. Neskladujte jej proto ve vzdálenosti
méně než pět centimetrů od mikrovlnné trouby,
lednice, televize, mobilního telefonu apod.
Obsah preparátu nesmí přijít do styku s kovy
a aromatickými potravinami.

Balení:	50 ml
Obj. č.:	101127
Obj. kód:	XMEZG
EAN kód:	8594041518522



Všechny emocionální zážitky, jak dobré, tak špatné, jsou v našem mozku navždy uloženy. Nedělejme si iluzi, že lze na psychická traumata zapomenout. Naše tělo nezapomíná a následky těchto traumat si ukládá ve svých orgánech v podobě toxinů. Aby se tělo zbavilo toxické zátěže, je třeba zbavit ho nejprve zátěže emocionální. Proto byla vyvinuta řada psychoharmoni®. Psychoharmoni® je unikátní sada čtyř preparátů, které rozbíjejí patologické emoce a emocionální bloky, zbavují tělo psychických toxinů, a jsou tedy zároveň klíčem k uvolnění toxinů fyzických. Psychoharmoni® tak napomáhá k obnovení vnitřní rovnováhy organismu, a tím ke zlepšení kvality vašeho života.

1

psychoharmoni® 1

Preparát psychoharmoni® 1 je zaměřen na celkovou očistu a vitalizaci organismu. Byliny v něm obsažené mohou harmonizovat funkce organismu, zvyšovat jeho odolnost a posilovat imunitu. Mohou také podporovat fyzickou i psychickou výkonnost či stimulovat nervový systém a paměť. Dále mohou příznivě působit na kardiovaskulární systém a chránit buňky před poškozením vlivem stárnutí.

2

psychoharmoni® 2

Preparát psychoharmoni® 2 je koncipován jako bylinně-informační prostředek, který může pomoci organismu zbavit se depresí. Kromě toho může podporovat látkovou výměnu, dýchání a činnost srdce a posilovat cévní stěny. Může mít také protizánětlivé a spasmolytické účinky.

3

psychoharmoni® 3

Preparát psychoharmoni® 3 může ulevovat při pocitech úzkosti a napomáhá k obnovení psychické rovnováhy organismu. Bylinná složka preparátu dále může povzbuzovat metabolismus, zlepšovat prokrvení orgánů, tlumit křeče a napětí svaloviny střevní stěny, odstraňovat otoky a zmírňovat bolesti svalů.

4

psychoharmoni® 4

Účinek preparátu psychoharmoni® 4 je soustředěn na celkové zklidnění organismu a zajištění kvalitního spánku. Jednotlivé byliny, které jsou jeho součástí, mohou mít širokou škálu dalších účinků – mohou uvolňovat křeče a napětí, optimalizovat funkce trávicího traktu nebo působit protizánětlivě a dezinfekčně; u žen také mohou regulovat menstruační cyklus a pomáhat při potížích v klimakteriu.



Jak preparáty pracují?

Preparáty jsou vytvořeny podle originální metody MUDr. Josefa Jonáše. Kromě účinných látek obsahují také energo-informační složku, která zajišťuje správné vstřebání látek ze zažívacího ústrojí a jejich efektivní využití buňkami. Tím pomáhají odstranit z tkání toxiny a obnovit narušené funkce organismu.

TIP: Pokud s detoxikací začínáte, doporučujeme využívat celou řadu psychoharmoni® a na ni navázat řadou bioharmoni®, která je zaměřena na detoxikaci hlavních orgánů a systémů.

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