

Obezita

Tajemné křišťálové lebky

Ekoznačky – podle čeho vybírat

Detoxikace a duševní choroby

Slovo úvodem

Jsem pozván do rozhlasového pořadu, kde bych měl celou hodinu rozjímat nad knihou, kterou mám nejraději. Když se ke mně pozvání dostalo, začal jsem přemýšlet, kterou knihu bych označil za nejoblíbenější. Problém je, že žádnou takovou knihu nemám a ve svojí, nejméně 2000 knih obsahující knihovně mám mnoho favoritů.

Jednu však budu muset jmenovat. A tak mi padl zrak na dva svazky středověké epopeje Mika Waltariho Krvavá lázeň a Šťastná hvězda. Proč mám tento typ literatury rád? Vypráví sugestivně o středověku a já v těchto knihách nacházím mnohá vysvětlení, proč se dnes lidé chovají určitým způsobem, proč myslí, jak myslí, proč mají různé názory. Domnívám se, že jsme se dosud nedokázali vymanit z pout středověku, a tak paralela mezi středověkým myšlením společnosti a tím dnešním je velmi úzká. Lidé se stejně jako kdysi zabíjí pro víru v jiného boha i pro pouhý výklad víry v jednoho a téhož. A ti, kteří se od boha odvrátili vytvořili si náboženství z politiky nebo vědy – pro ni jsou ochotni se bit a protivníka zničit a to vše ve jménu...

Proč jsem o tom začal psát. Stále se setkáváme a do budoucna ještě dlouho budeme, s jakýmsi středověkým omezeným myšlením, které se týká přímo detoxikace. Již jsme si zvykli na televizi, ale kolik lidí dokáže vysvětlit její princip? Jen těžko si dovedeme představit, že atmosféru naší země křížují jakési informace, schopné se v našich bedýnkách proměnit v obrázky, že to, co se děje tisíce kilometrů daleko můžeme téměř ve stejný okamžik vidět i slyšet. Vzduchem nevíří jen informace televizního signálu, ale i radiové, družicové... a světe div se, jakási síť nazývaná internet, na niž se mohou ve stejný okamžik připojit miliardy lidí a komunikovat spolu. Síla těchto informací je obrovská – vždyť jak jinak si vysvětlit, že lidé se začnou chovat tak, jak si přečtou na internetu, případně na jediný pokyn vykonají, co je na nich žádáno.

Tohle všechno se stalo běžnou součástí našeho života, tohle všechno můžeme nazývat informační technologií, která zásadním způsobem ovlivňuje náš život. Ale i tak samozřejmě krájíme knedlíky nožem, tlačíme kolečko s trávou či kopeme do fotbalového míče, který váží x gramů. Zkrátka, hmota i informace kolem nás existují a my obě využíváme, aniž by nám to přišlo divné.

Přesto hlavy pomazané, honosící se vědeckými tituly, zcela vážně tvrdí, že „vodíčky“ které používáme jsou podvod, protože v nich není nic, co by se dalo změřit, zvážit nebo alespoň vyfotografovat. Středověké myšlení je pevně zakotvené a dogma je stále víc než rozum, ba víc než lidské zkušenosti.

Celý život si pamatuji výrok jednoho nevěrného muže z amerického filmu. In flagranti jejs milenkou nacytala manželka a on jí v té kritické situaci začal vykládat, že se jedná jenom o její představu, že ta žena, co se tak rychle snaží nasoukat do oděvu, je jen přelud. Tento muž vyřkl památečnou větu: „Ty věříš víc vlastním očím než mně?“ Ten, kdo nevlastní televizní anténu ani přijímač, není schopen prokázat, že prostor kolem něj je do každého čtverečního centimetru vyplněn televizním signálem. Signál neexistuje, protože ho nevidím, necítím, nemohu si na něj sáhnout či ho přemístit odněkud někam. Tak jak by něco takového mohlo přenášet informace v našem organismu, řídit děje probíhající v nás a ve svém důsledku nás dokonce i léčit?

Lidé upalující čarodějnice měli moc, a tak proti nim žádný „hlas žizničeho v poušti“ neměl šanci. I dnes proti nám vystupují lidé, kteří mají moc, přístup do médií a jejich hlas bývá podporován politiky, a co víc, především obchodníky s hmotou. Přece si správný obchodník nenechá vyfouknout obchod „s pravdou“ a nepřipustí, aby zvítězil „prodavač iluzí“.

O tom všem se můžeme dočíst v historických knihách. A potom se logicky nemůžeme zlobit na ty, kteří nás napadají, nebo se nám vysmívají, že informace přece nemohou v lidském organismu nic udělat. Oni za to totiž v podstatě nemohou – jen si v sobě nesou odkaz svých předků: odkaz středověkého myšlení. A bude trvat bůh ví jak dlouho, než tento středověk v nás skončí. Samo slovo středověk, které jsme si vymysleli, znamená střet mezi něčím starým a něčím novým. Velmi rádi označujeme náš věk za novověk, ale ve všem dění kolem nás má stále nadvládu středověké myšlení – nad námi, nad naším mozkem respektive nad jeho obsahem. Nezbyvá nám tedy nic jiného, než zvolat: „A přece se točí“.

MUDr. Josef Jonáš



Obsah

	Tajemné křišťálové lebký	3
Genetika	Komíny a výfuky – škodí víc než dřív	4
Ekologie	Ekoznačky – podle čeho vybírat	6
Mikrobiologie	Lidské papilomaviry	7
Galerie preparátů	LiverDren	8
Kovy kolem nás	Toxický kov olovo – Pb	10
	Anketa	10
Strava & metabolismus	Obezita	12
Portrét	David Pařízek – setkání s leptospirózou	18
Psychika & detoxikace	Detoxikace a duševní choroby	19
Náš tip	Novinky na internetovém portálu Joalis	22
Zdravě a chutně s MUDr. Jonášem	Tofu řízečky s fazolovou kaší, smažený pastinák se salátem	22
Kalendář akcí	Akce na květen a červen	23

Foto na titulní straně Jan Gonda



Tajemné křišťálové lebky

Křišťálová lebka je jedním z nejzáhadnějších artefaktů světa. Kde se tento fascinující předmět vzal, kdo ho vyrobil a k čemu sloužil?

Původ slavné lebky je tak jako vše okolo ní obestřeno rouškou tajemství. Její existence je nezpochybnitelná – to je vše, co o ní můžeme říci s jistotou. Dnes již téměř legendární příběh tvrdí, že lebku objevila archeologická expedice F. A. Mitchell-Hedgese. Tato výprava původně hledala v ruinách mayského města Lubaantun (dnešní Belize) doklady existence Atlantidy. V pozůstatcích jednoho chrámu prý lebku ukrytou za oltářem objevila Hedgesova dcera Anna. Lebce tehdy chyběla spodní čelist, která byla ovšem za tři měsíce nalezena.

Dlouho se mělo za to, že je tento příběh pravdivý. Dnes se odborníci na základě dokumentů Britského muzea domnívají, že Hedges lebku zakoupil v r. 1943 v aukční síni Sothebys. To dokládá také fakt, že před rokem 1943 neexistuje žádná fotka, na níž by byl s lebkou zachycen Hedges nebo jeho dcera.

Je také s podivem, že archeologická expedice by při nález tak významného artefaktu nepořídila žádnou dokumentaci.

To ovšem nic nemění na tom, že se jedná o velice zajímavý předmět. Přestože podobných křišťálových lebek bylo během 20. století objeveno více, pouze u Mitchell-Hedgese je možné odejmout spodní čelist. Na to, kdy a kým byla lebka skutečně objevena dosud neexistuje odpověď. Názory se různí také v odhadu jejího stáří – mluví se o 3600 let, ale také o 150 letech. Obojí lze jen velmi těžko dokázat.

Záhadou zůstává i způsob, jakým byla lebka vlastně vytvořena. Má rozměry 13 x 13 x 18 cm a je z výjimečně čistého křišťálu, takže vypadá jako ze skla. Předpokládá se, že jde o mimořádně anatomicky přesnou (kromě několika detailů) kopii lebky ženské.

Na počátku 70. let byla lebka podrobně vědecky zkoumána a zjištěno bylo skutečně překvapivé. Vyšlo najevo, že lebka byla vyřezána proti přirozeným vrstvám krystalu, což je něco zcela výjimečného. I za použití laseru by se totiž lebka měla při výrobě teoreticky rozbít. Podivné je také to, že vědci na lebce nenalezli žádné stopy po broušení ani jiném opracovávání. Vznikla tedy domněnka, že základní tvar mohl být vyroben pomocí diamantů a jemné tvary později dobroušený směsí vody a křemičitých písků. Ovšem za

použití této metody by práce na jedné lebce trvala přibližně 300 let.

Ostatních křišťálových lebek je pravděpodobně třináct (některé zdroje uvádí kolem dvaceti) a pocházejí většinou z oblasti Střední Ameriky. Vzhledem k tomu by jako tvůrci připadali v úvahu zejména Aztékové. V jejich umění totiž hrála lebka důležitou roli, nehledě na to, že byli také zkušenější v opracovávání krystalů než např. Mayové, kteří jsou v souvislosti s lebkami také často zmiňováni.

Ale ani jedna z lebek není tak dokonalá jako Mitchell-Hedgesova. Říká se o ní, že pokud je osvěcena ze spodní části soustředěným světelným paprskem, vytváří se uvnitř této lebky, mající monokrystalickou strukturu křišťálu, řada neobvyklých optických jevů. Někteří lidé popisují periodicky se objevující zářivou auru, která lebku zahaluje, ale také jakési podivné zvuky z ní vycházející.

Psychotronici, kteří křišťálové lebky zkoumali, zjistili, že vyzařují mocný tok energie a vnímali hluboké ovlivnění vlastního vědomí. Uvádí se, že tato energie má schopnost léčit.

Komentář:

Je tedy možné, že křišťálová lebka byla významným terapeutickým nástrojem používaným při léčbě mozkových a snad i psychických onemocnění. V souvislosti s naší teorií detoxikace se snad lze domnívat, že pomocí křišťálové lebky mohla být prováděna terapie podobného druhu. Přímou se nabízí úvaha o detoxikaci lebečních kostí a mozku od objemnějších objektů – tedy nádorů, cyst a infekčních ložisek. Je možné, že si pacient při

upřeném pohledu do očí křišťálové lebky mohl projektovat slabá místa ve svém mozku – tedy místa přítomných objektů. Takto by mohl být vyvolán určitý detoxikační proces podobný těm, jaké známe z naší každodenní praxe. V případě, že se by se taková terapie prováděla, opakovala by se zřejmě denně po dobu několika týdnů, stejně jako ta naše.

Někteří autoři nazývají křišťálovou lebku lebkou smrti nebo lebkou zkázy. Ano, to je pochopitelné – lebka je symbolem smrti a my víme, že právě v člověku, který má v sobě cizorodý objekt (například infekční ložisko), vyvolává představa lebky úzkost a strach ze smrti. Navíc právě toxiny přítomné v lebečních kostech, mezilebečních švech a mozku mají obrovský vliv nejen na fyzické zdraví, ale především na psychiku člověka.

Dnes se již zřejmě nedozvíme, zda se křišťálová lebka skutečně užívala k léčebné terapii. Ovšem pokud ano, pak by zde byla – jak jsem již naznačil – zřejmá souvislost s naší detoxikační terapií. Těžko říci, do jaké hloubky ve strukturách organismu by bylo možno pomocí lebky zasahovat – domnívám se, že naši detoxikační preparáty jsme schopni zasáhnout velmi hluboko. V první fázi jde o detoxikaci od ložisek, následně je důležité provést detoxikaci na atomární úrovni, tzn. od olova, stroncia a jiných radioaktivních nebo chemicky toxických kovů.

Pokud pochopíme obrovský význam detoxikace lebečních partií, pak by tajemná křišťálová lebka mohla být nazývána spíše lebkou života.

Ing. Vladimír Jelínek

Které preparáty se tedy hodí na detoxikaci lebky a mozku ?

Joalis MindHelp	detoxikace mozku od infekčních ložisek
Joalis MindDren	detoxikace mozku pomocí klíčů – specifických detailních tkání, mimo jiné čelní kosti
Joalis K1Dren	detoxikace kostí včetně podrobně detoxikace kostí lebky od ložisek
Joalis Cranium	detoxikace mozku od vybraných metabolických toxinů plus detoxikace vybraných tkání
Joalis Metabex	detoxikace organismu i mozku od metabolitů pocházejících z běžné stravy
Joalis Lymfatex	detoxikace lymfatického systému, zde s ohledem na lymfatický systém krku a hlavy
Joalis antimetal	detoxikace mozku a lebečních kostí od toxických kovů
Joalis ionyx	detoxikace mozku a lebečních kostí od látek s radioaktivní aktivitou

Velmi důkladná další detoxikace

Joalis antimetal Pb	detoxikace kostí i lebečních kostí a některých mozkových struktur od olova
Joalis ionyx Sr	detoxikace kostí i lebečních kostí od radioaktivního izotopu stroncia 90Sr
Joalis antimetal Hg	detoxikace zvláště nervových struktur od metabolitů rtuti
Joalis antimetal Al	detoxikace mozku a lebečních kostí od sloučenin hliníku nebo od hliníkových iontů

V úvahu připadají ještě další preparáty ale pro nejdůležitější běžné detoxikace lebky a mozkových struktur postačí výše uvedené

Komíny a výfuky – škodí víc než dřív

Návrat k topení uhlím a houstnoucí doprava znamenají nárůst neplodnosti, srdečních chorob a rakoviny.

Čím více se lidé pohybují v ulicích, tím více se vystavují možnému riziku onemocnění rakovinou. V minulých letech dýchali nejšpinavější vzduch lidé v severních Čechách, nyní je nejhorší ovzduší, zejména kvůli husté automobilové dopravě, v Praze. Ale i v obcích, kde budou lidé masově topit uhlím, se může zhoršit jejich zdraví.

Analýzy genetického poškození obyvatel Prahy, Teplic a kontrolní skupiny z Prachatic ukazují, že lidé, kteří se dlouhodobě pohybují ve znečištěném prostředí, mají více poškozených

Znečištěný vzduch má na svědomí podle nejnovějších výzkumů i nárůst dýchacích onemocnění, zejména bronchitid u dětí. A lidem ve středním věku mohou – kromě zvýšeného rizika vzniku rakoviny – škodliviny přispívat k ateroskleróze, k anatomickým změnám na cévách, které nahrávají srdečně cévním chorobám a předčasné smrti.

vu experimentální medicíny AV ČR. „V roce 2000 se příznivý vývoj patrně zvrátil, zastavilo se prodlužování průměrné délky života – a jedním z důvodů může být i zhoršování ovzduší.“

Nikdo neví, kolik jedovatých zplodin mají na svědomí auta a kolik spalování uhlí.

V Praze však jednoznačně dominují osobní i nákladní auta. Značný podíl mají vozy staré, špatně seřazené. Aut přitom neustále přibývá, zhusta ojetých. Odklon dopravy z přetížených komunikací se nekoná. Situace je rok od roku horší.

Kvalitu ovzduší vědci sledují v Praze od roku 2000 na dvou odběrových místech – u ústí Strahovského tunelu na Smíchově a pro srovnání v Českém hydrometeorologickém ústavu v „čisté“ Libuši. Hladiny oxidu siřičitého, dusnatého a dusičného na Smíchově jsou vyšší než v Prachaticích, Libuši i v Teplících (kde se situace výrazně zlepšila po odsíření elektráren). Ale hodnoty karcinogenních látek?

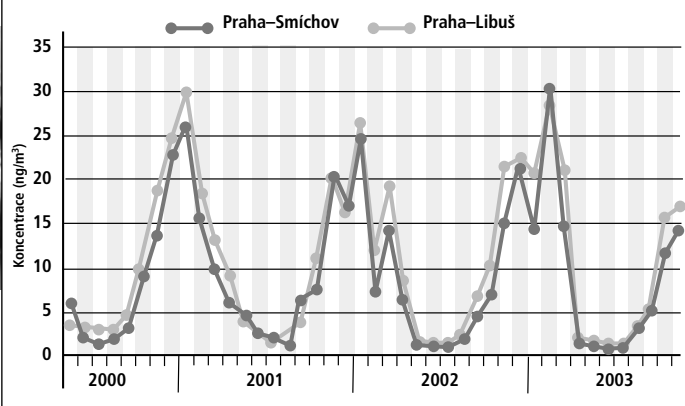
„Samotné nás to překvapilo, okrajová Libuš je na tom úplně stejně jako Smíchov. Jsme v tom všichni, u magistrály i v rezidenčních čtvrtích,“ konstatuje Radim Šrám. „Obchvaty města se zkrátka týkají všech.“ Znečištění je vždy výrazně horší v zimních měsících, v topné sezoně. Údaje o koncentracích modelového karcinogenu benzo(a)pyrenu hovoří jasně: v Praze jsou jeho hodnoty čtyřnásobné oproti Londýnu nebo New Yorku.

V Praze výrazně stoupl počet automobilů, což následně znamená mírný, ale trvalý nárůst koncentrací dvou látek – prašného aerosolu a oxidu dusičitého. Například v r. 2003 byl limit pro prach celoročně překračován na polovině měřících stanic v metropoli. Navíc čidla měří pouze prach o velikosti deset mikrometrů, který se drží především u frekventovaných komunikací.

Problém je v tom, že Pražané si ani nemohou ověřit, jak velkému znečištění jsou vystaveni. Jemné částice prachu totiž stanice měřící koncentraci škodlivin v ovzduší vůbec nemonitorují. „Zkušebně se na několika stanicích měří, ale zavedení jako parametru kvality ovzduší je teprve legislativně připravováno,“ potvrdil radní pro životní prostředí Petr Štěpánek.

Koncentrace karcinogenních PAU: zimní měsíce.

Topná sezona znamená vždy nárůst koncentrace škodlivin ve vzduchu. Nepatrné lehké částice prachu a karcinogenní polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU) navíc neznají hranice – jejich hodnoty jsou stejné na Smíchově přetíženém dopravou i na relativně čistém okraji Prahy v Libuši.



chromozomů a až o 15 % menší schopnost obnovovat poškozenou DNA.

Čeští vědci sledovali městské policisty, kteří se pohybují v terénu, tedy i v rušných ulicích s hustým automobilovým provozem. DNA strážníků vykazovala zvýšený počet poruch oproti DNA kontrolní skupiny lidí, kteří pobývali v uzavřených místnostech. To může znamenat větší riziko nádorového bujení a podle nových vědeckých poznatků i větší náchylnost k srdečně cévním chorobám a celkově vyšší nemocnosti.

Tyto důsledky se mohou projevit až za desítky let, ale nejnovější výzkumy vědců upozorňují i na okamžitá poškození zdraví ve znečištěném ovzduší: muži, kterým chybí jeden specifický gen (a těch je asi polovina), mohou mít přechodně v zimních měsících během topné sezony sníženou plodnost. Poškozené spermie v případě oplodnění přenesou genetickou vadu na embryo a mohou způsobit zánik těhotenství. Škodliviny ve vzduchu pronikají přes placentu a způsobují růstovou retardaci plodu. Děti matek, které se zejména v prvním trimestru pohybují v prostředí s vyšší koncentrací škodlivin, se rodí s nižší porodní hmotností. Bývají pak častěji nemocné a v dospělosti jsou náchylnější k hypertenzi, dýchací a srdečně cévním onemocněním.

Největší riziko přitom – jak vědci opakovaně potvrdili – představují nepatrné částice prachu, menší než 2,5 mikrometru. Tyto částice dokážou vázat až 3000 organických látek, mezi nimi i celou řadu karcinogenů a karcinogenní polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU), které se na tato prachová zrníčka vážou. PAU, z nichž některé jsou prokazatelně karcinogenní, vznikají v ovzduší nedostatečným spalováním nafty, benzínu, uhlí, plynu. Krví se pak dostávají do buněk organismu a pozměňují i genetickou informaci. Nechvalně proslulý oxid siřičitý (SO₂) považují vědci pouze za indikátor znečištění, zatímco právě prachové částice, které vdechujeme hluboko do plic, jsou přímou příčinou úmrtnosti.

Zdroji těchto škodlivin jsou výfuky aut a spalování uhlí a dalšího nekvalitního paliva, a také domácího odpadu (v r. 2004 bylo za prokázaný lidský karcinogen uznáno i pasivní kouření).

„V letech 1994–1999 jsme s potěšením zaznamenávali pokles znečištění ovzduší, zlepšovala se výživa populace,“ vzpomíná MUDr. Radim Šrám z Laboratoře genetické ekotoxikologie, společného pracoviště Zdravotního ústavu Středočeského kraje a Ústa-

V místech s vysokými koncentracemi PAU žije téměř 40 % obyvatel republiky. A za této situace obce vracejí dotace na plynofikaci, neboť lidé se nechtějí po zdražení připojit. Pomohly by přísnější technické kontroly – návrat k uhlí a nekvalitnímu otopu škodí všem.

Historie

Vliv znečištěného ovzduší na zdraví pracovníků v některých provozech je znám již více než 230 let. Od konce 60. let se ví, že pobyt v prostředí chemických karcinogenů zvyšuje riziko rakoviny a že prvotním impulsem pro vznik nádorové buňky jsou změny genetické informace, tedy mutace v DNA.

Před rokem 1989 se sledovaly genetické změny v důsledku působení karcinogenů jen v pracovních provozech. Vliv znečištěného prostředí na zdravotní stav populace byl tabu. Například údaje o vzrůstu vrozených vývojových vad v Severočeském „uhelném“ kraji za období let 1972–1980 patřily v roce 1981 mezi utajované informace. Karcinogeny ničí chromozomy, ale také snižují schopnost buněk opravovat svoji poškozenou DNA. Nahromadění mutací pak může časem vést k rozvoji rakovinného bujení. Škodlivý vliv PAU se tedy může ukázat až za desítky let.

Pánevň oblasti severních Čech byly přitom koncem 80. let jednou z nejvíce znečištěných oblastí Evropy. Statistiky jasně ukazovaly, že průměrná délka lidského života je v těchto oblastech o dva až tři roky kratší než celostátní průměr. „Dnes je na tom Praha hůř než severní Čechy,“ shrnuje genetik Radim Šrám.

Konečně pravda

Hned po roce 1989 dostal konečně zelenou systematický výzkum vlivu znečištěného ovzduší na zdraví populace. Pozornost vědců se soustředila zejména na Severočeskou pánevň oblast, modelovým se stal okres Teplice, pro srovnání posloužil okres Prachatic. Na Programu Teplice se podíleli i američtí a evropští vědci.

Od roku 2000 sledují čeští vědci – vzhledem k masivně rostoucímu znečištění ovzduší automobilovou dopravou – i Prahu. V průběhu posledního desetiletí výzkumy ukázaly, že zvýšení úmrtnosti, počtu nádorových i srdečně cévních onemocnění mají na svědomí především již zmíněné PAU, které se vážou na nejmenší prachové částice a dle opakovaných výzkumů poškozuji i spermie. Do ordinací pražských urologů a andrologů zatím přichází více a více mužů, kterým se ne-

daří přivést partnerku do jiného stavu. Už dávno podle odborníků neplatí převládající názor, že neplodnost je ženským problémem. I když se právě ženy ve své přirozené mateřské touze podrobují mnohým nepříjemným a komplikovaným vyšetřením častěji, pravdou je, že za neplodnost páru mohou muž a žena půl na půl. Navíc stále větší pozornost věnují lékaři tvaru hlavičky spermií – její poškození totiž dokáže způsobit spontánní potrat.

A případů mladých mužů, kteří nemohou svou partnerku přivést do jiného stavu přibývá. Vědci přišli na to, že existuje souvislost mezi jedovatými látkami v pražském ovzduší a poškozením spermií. Ty jsou pak méně pohyblivé a často je narušena i jejich genetická výbava.

Výsledky testů u studentů vysokých škol

zkoumaný parametr	Praha	Brno
pohyblivé spermie (%)	50,1	56,8
rychlost pohybu spermií (mm/s)	30,7	41,0
živé spermie (%)	70,3	74,8
normálně tvarované spermie (%)	20,0	26,5
nezralé spermie (%)	16,4	12,7

Zdroj: AV ČR

Již před 16 lety byl – v Teplicích a Prachaticích – v tomto směru zahájen unikátní test, který zatím neprováděla žádná jiná evropská země. „V testovaném semeni se dalo krásně sledovat, jak se odsiřováním továren postupně ozdravují i spermie,“ říká genetik Jiří Rubeš.

Před šesti lety ale vyvstal před vědci nový úkol. „Ministerstvo životního prostředí nás požádalo, zda bychom nemohli výzkum rozšířit i na Prahu, protože se tam kvůli dopravě výrazně zhoršilo ovzduší,“ říká Radim Šrám z Ústavu experimentální medicíny Akademie věd. Výsledky ukázaly, že pražští muži patří mezi nejrizikovější skupiny v zemi. Testům se podrobilo 60 studentů z Prahy a 90 z Brna, závěry vědci porovnávali ještě s výsledky vyšetření 70 pražských strážníků.

Spermatologická vyšetření, která vědci z Akademie věd u zmíněných skupin provedli, ukazují, že jedním z nejrizikovějších faktorů je právě ovzduší. „Významně horší jsou parametry pohybu a vitality spermií u studentů z Prahy. Brněnští studenti mají také vyšší počet tvarově normálních spermií a nižší počet nezralých spermií,“ uvedl Rubeš.

Ještě hůře dopadli pražští městští policisté. „Jako modelovou populaci jsme vybrali právě pochůzkáře, kteří tráví hodně svého pracovního času v ulicích blízko frekventovaných silnic,“ řekl genetik Šrám. Cytogenetické analýzy odebrané krve ukazují, že po

osmihodinovém pobytu na „čistém“ vzduchu v ulicích mají policisté až dvojnásobně větší množství poškozených chromozomů než lidé, kteří tráví venku maximálně dvě hodiny.

Sedmdesát mužů v uniformách sledovali vědci dva roky. „Vyšetřovali jsme ty samé muže dvakrát do roka a právě na nich jsme mohli pozorovat, jak se situace v Praze zhoršuje. Lidé, kteří pracují trvale venku, jako např. strážníci, by měli mít zajištěnou zvýšenou preventivní péči – kvalitní obědy, vitaminy,“ je přesvědčen Šrám.

Přestaňte kouřit, radí budoucím otcům lékaři

Od roku 2000 se zjišťuje rostoucí množství poškozených chromozomů v buňkách i u dalších kontrolních skupin v České republice.

Odborně řečeno, roste genotoxická prostředí. „V posledních desetiletích bylo nutno dvakrát snížit hodnoty normy pro vyšetření semene, aby se muži neocitli v drtivé většině v kolonce: patologický nálezn. Velký podíl na tom samozřejmě mají také rizikové faktory, které si pro toto onemocnění vytváříme sam,“ míní pražský and-

rolog Karel Kočí.

Ruku v ruce jde totiž s nezdravým ovzduším i špatná životospráva a kouření. „Pokud kouříte, je jedno, kde žijete. Kouření absolutně překonává rizika, která pramení ze špatného ovzduší,“ upozorňuje vědec Jiří Rubeš.

Mladí Pražané mohou leckterým problémům s neplodností předcházet, a to v prvé řadě zdravou životosprávou. „Dostatek vitamínů C, A, E a například selenu výrazně riziko postižení spermií snižuje. Dobré je také zabezpečit dostatek vlákniny a omezit živočišné tuky,“ radí lékař Karel Kočí. V Praze je ovšem také nutné omezit dopravu nákladních aut. Terénní auta, která mají několikanásobně vyšší spotřebu než běžný automobil, do města vůbec nepatří. „Lidé by si měli zajistit kvalitní kotle a topit třeba biomasou, nespalovat kelímky od jogurtů či lakované dřevo,“ nabádá k odpovědnosti radní pro životní prostředí Petr Štěpánek.

Unikátní výzkum Akademie věd ale pokračuje dál studií na řidičích Dopravního podniku. Podle odborníků je totiž v pražském vzduchu stejně škodlivin, jako tomu bylo před lety v průmyslových severních Čechách. „Je třeba věnovat pozornost zdravotnímu stavu mužských pohlavních orgánů, a to dříve, než tito muži skončí jako součást neplodného páru v centrech asistované reprodukce,“ varuje brněnský genetik Jiří Rubeš.

Zdroj: MF Dnes

Ekoznačky – podle čeho vybírat

V Evropě je ekospotřebitelství poměrně rozvinuté. To souvisí s tím, že „ekologie“ je tak trochu móda a jedna z cest, jak přilákat zákazníky. Existují tu programy certifikace ekologických výrobků, široký spotřebitelský servis i speciální časopisy pro ekologické spotřebitele. Také u nás se objevují stále více výrobky označované jako „ekologické“. Většinou jde o reklamu, někdy jde ale o zboží vyráběné skutečně tak, aby dopad na přírodu byl co nejmenší. Jak to poznat?

Ekoznačky

Nejjednodušším a velmi spolehlivým vodítkem jsou ekoznačky. To ovšem platí jen v případě, že je znáte a dokážete odlišit od značek matoucích, falešných a zavádějících. Podle zákona na ochranu spotřebitelů je používání klamavých značek zakázáno. Ideální ekospotřebitel ekoznačky téměř ani nepotřebuje, tak jako skutečný znalec módy pozná drahý model i bez visací výrobce. Pro běžného spotřebitele však ekoznačka představuje jednoduché a spolehlivé vodítko při nákupu. Ekoznačky se propůjčují na základě přírodních kritérií, obvykle garantovaných státem (u nás Ministerstvem životního prostředí nebo Ministerstvem zemědělství). V České republice existuje několik opravdových ekoznaček a získat je není snadné. Proto se výrobci uchylují k tomu, že výrobky označují obrázky, které si na ekoznačku jenom hrají. Někdy jsou výrobky opatřeny značkami, které se vztahují jen na obal nebo které nejsou určeny spotřebiteli, přesto mohou vzbuzovat dojem, že je výrobek přátelský k životnímu prostředí.

Spolehlivá značka – Produkt ekologického zemědělství

Tuto značku propůjčuje Ministerstvo zemědělství ČR ve spolupráci se společností Kontrola ekologického zemědělství. Označují se jí pouze potraviny, které jsou – zjednodušeně řečeno – „nepraškované“. Zemědělské plodiny jsou pěstovány bez použití umělých hnojiv a pesticidů a s hospodářskými zvířaty je slušně zacházeno. Pro získání známky je nutná kontrola u producenta, kdy se zjistí, zda zemědělec splňuje i další přísné mezinárodní směrnice. Jde skutečně o spolehlivou českou ekoznačku.



Spolehlivá značka – Ekologicky šetrný výrobek

Další českou spolehlivou ekoznačku propůjčuje Ministerstvo životního prostředí ČR, které ve spolupráci s Agenturou pro ekologicky šetrné výrobky připravuje i směrnice pro hodnocení jednotlivých výrobků. Posuzuje se „provoz“ výrobku (emise, spotřeba energie, uvolňování prchavých látek), jeho životní cyklus (z čeho je vyroben jak se likviduje, spotřeba energie a surovin na výrobu) i obal. Značka vypovídá o tom, že daný výrobek je ve své kategorii ekologičtější než ostatní obdobné výrobky.

Zahraniční výrobky

Tyto značky jsou sice důvěryhodné, ale platné především ve svých domovských zemích (Německo, Rakousko, Skandinávie). Čím delší cestu k nám výrobky musely urazit ze země původu, tím méně jsou šetrné. Setkáte-li se s nimi u nás, je otázka, do jaké míry doprava zboží zatížíla přírodu a zda



i u nás bude výrobek zlikvidován (recyklován) tak, jako v zemi svého původu. Ani výroba nemusí být bez problémů. Výrobek z recyklovaného papíru s kanadskou či skandinávskou ekoznačkou sice chrání les, ale u nás vlastně představuje konkurenci pro obdobné české nebo evropské výrobky, které nemusely být dopravovány na tak velkou vzdálenost a tudíž jsou ještě šetrnější. Obecně vzato, pokud existuje k dováženému výrobku český ekvivalent, je lepší sáhnout po něm.

Evropská ekoznačka („květina – The flower“)

Kromě značek, které udělují některé státy EU, existuje již také evropská Ekoznačka. Uděluje se například v těchto kategoriích zboží: myčky nádobí, chladničky, prací prostředky, žárovky, barvy a laky, hygienický papír a papír na kopírování, ložní povlečení a trička. Při udělování se hodnotí celý životní cyklus výrobku a proces by v každé zemi měla řídit nezávislá instituce. Informace o evropské ekoznačce najdete na stránkách Výboru EU pro ekologické značení www.eco-label.com.



Králíček – kosmetika netestovaná na zvířatech

Tuto značku používají někteří výrobci, především v Anglii. Používá se pro kosmetiku, která nebyla testovaná na zvířatech. Podle našich zákonů, pokud výrobce či dovozce uvádí na obalu informace o testování, případně netestování na zvířatech, musí také uvést, zda-li se informace váže pouze k finálnímu výrobku nebo i k použitým surovinám. O oprávněnosti testování chemikálií a přípravků na pokusných zvířatech se vedou vášnivé spory – v kosmetickém průmyslu však zcela jistě nutné nejsou. Šampóny a mýdla s touto značkou vám sice dávají záruku, že je nikdo nelil do očí pokusným králíkům, informace se však neváže automaticky i na výchozí suroviny pro výrobu.

Značka Natur Papír

Výrobky takto označené obsahují minimálně 90 % sběrového papíru. Směrnice pro její udělení jsou neveřejné, nicméně díky garanci Výzkumného ústavu papírenského jí lze považovat za věrohodnou.



Zdroj: www.icm.cz

Příležitostné

Dobrá zpráva pro gurmány

Při tepelné úpravě potravin vznikají i látky, které našemu organismu nemusí právě svědčit. Ve smaženém a grilovaném mase jsou takovými nežádoucími produkty některé heterocyklické aminy. Látka označovaná obvykle zkratkou PhIP je známý karcergen. Otázkou, jak tvorbu heterocyklických aminů ovlivní marináda z červeného vína, se zabývali výzkumníci ze španělské Barcelony a švédského Lundu. Plátky z kuřecích prsíček o tloušťce jeden cm naložené ve víně různých odrůd (Cabernet, Merlot, Tempranillo) smažili pět minut po každé straně bez tuku na teflonové pánvi vyhřáté na 220 °C a během smažení je dvakrát obrátili. Kontrolní vzorky marinovali buď ve vodě nebo v 12,5 % alkoholu a dále je zpracovali stejným způsobem. Poté oddělili kůrčičku o tloušťce 1–2 mm a připravili z ní extrakty. Vlastní analýza byla provedena kapalinovou chromatografií spojenou s hmo-

Lidské papilomaviry

Papillomaviry (PV) jsou malé viry s kapsidou o velikosti 55 nm, jejichž genom tvoří dvouřetězcová molekula DNA. Tyto viry mají schopnost vyvolat tvorbu nádorů a mechanismus, jakým vyvolávají přeměnu normální buňky v nádorovou, je dnes jedním z nejlépe probádaných. Možná i z toho důvodu, že papillomaviry spolu s viry hepatitidy B a C, virem Epstein-Barrové a lidským T-lymfotropním virem-I a II jsou příčinou 15–20 % všech nádorových onemocnění u lidí. První papillomavirus (CRPV) byl popsán v r. 1933 u seвероamerických králíků, u nichž vyvolával papillomatózu.

Genitální bradavice byly známy lékařům již za Hippokrata (5.–4. stol. př. Kr.) Tyto bradavice se v historii označovaly jako condyloma (= okrouhlé zduření) nebo tymián (název vycházel z podobnosti povrchu bradavice s listem divoce rostoucího tymiánu). Pojem condyloma, na rozdíl od ostatních, přetrval dodnes. Na konci 19. stol. k němu přibyl termín accuminatum a condyloma accuminatum je dnes běžně užívané označení pro genitální bradavice.

Je s podivem, že ač se o existenci genitálních bradavic vědělo již v dávnověku, nikdy se o nich v lékařských kruzích jednoznačně nemluvilo jako o sexuálně přenosném onemocnění. Vlastní virová etiologie kožních bradavic byla potvrzena až v r. 1949, kdy byly pomocí elektronové mikroskopie zobrazeny virové částice (partikule) v extraktu z těchto bradavic v 50. letech 20. století americký lékař T. J. Barret ukázal, že se u žen vojáků vracejících se z korejské války objevují za zhruba 4–6 týdnů po návratu vulvární bradavice a zjistil, že u jejich partnerů se recent-

ně vyskytly bradavice na penisu. Průkaz virových partikul v genitálních bradavicích byl ale poprvé proveden pomocí elektronové mikroskopie až v r. 1969. Trvalo několik dalších let, než teorie genitálních bradavic, jako sexuálně přenosného onemocnění, začala být přijímána širokou lékařskou veřejností. Ovšem metody molekulární biologie, které umožňují analyzovat genom, zcela vyvrátily jednotnou virovou etiologii bradavic na různých částech těla. V současnosti jsou genitální bradavice v celosvětovém měřítku nejčastějším virovým sexuálně přenosným onemocněním (STD – sexually transmitted diseases) a jsou uváděny na seznamu STD mnoha zemí.

PV infikují především vyšší obratlovce, včetně člověka. Dosud byly izolovány z lží primátů, kopytníků, šelem, mořských savců, hlodavců, ale i z vačnatců a ptáků. Papillomaviry byly pozorovány i u plazů, obojživelníků a ryb, ale dosud z nich nebyly PV izolovány. Množství typů PV u jednotlivých živočišných druhů, které dnes známe, odráží úsilí, s jakým je ten který druh studován. U papillomaviru hovězího dobytka (BPV), který může vyvolávat epidemie, známe šest typů (BPV 1–6). U ostatních druhů zvířat však byly dosud izolovány maximálně dva typy PV. Papillomatózní projevy však mohou vyvolat i jiná infekční agens (herpesviry, poxviry, spirochety) nebo chemické látky.

PV jsou druhově specifické a přenos mezi druhy nebyl dosud zaznamenán. Kromě toho se vyznačují i striktní tkáňovou specifikou – infikují pouze epitelální buňky kožních a slizničních povrchů.

Papillomaviry dělíme podle jejich onkogenního potenciálu na nízko (LR) a vysoko (HR) rizikové typy. U lidí vyvolávají tvorbu papillomů a zhoubných nádorů – karcinomů.

U zvířat jsou nejčastějším projevem infekce PV kožní papillomy, ale byl zaznamenán i výskyt karcinomu v genitální oblasti.

Životní cyklus papillomavirů je spojen s postupným dozráváním epitelálních buněk. Jeho jednotlivé kroky jsou závislé na přítomnosti určitých buněčných složek (faktorů) regulujících přepis genů. PV infikují výlučně buňky bazální vrstvy epitelu, i když se váží i na jiné buňky. Předpokládá se, že se virus k buňkám bazálního epitelu dostane skrze mikroskopická poranění nebo přímým kontaktem, k jakému dochází nejčastěji v místě tzv. transformační zóny (místo, kde se stýkají dva druhy epitelu – dlaždicový a cylindrický). Dosud nebyl jednoznač-

ně identifikován buněčný receptor pro PV, i když se uvažuje o membránovém proteinu syndekanu – jeden ze skupiny heparan sulfátových proteoglykanů, které jsou i buněčnými receptory jiných virů.

V bazální vrstvě epitelu dochází k částečné expresi virového genomu, virové partikule se tvoří až ve vrchních vrstvách epitelálních buněk, které již ukončily svůj vývoj. Typickým projevem infekce PV je buňka se zvětšeným jádrem obklopeným světlou zónou, která se nazývá koilocyt. Kompletní virový cyklus provází zánik buňky.

Nápadná podobnost genitálních a kožních bradavic u lidí byla po dlouhou dobu příčinou tzv. jednotné teorie, která říkala, že všechny bradavice jsou vyvolány infekcí stejným agens. V r. 1979 vyšel článek o obrovské četnosti typů lidských papillomavirů (HPV). V té době jich bylo známo pět a pravděpodobně nikdo neočekával, že za deset let jich bude izolováno více než 60. Dnes je plně charakterizováno 86 typů HPV a potenciálně nových je více než 130. PV se označují podle druhu hostitele, ze kterého byly izolovány, a pořadovým číslem.

Jak mění papillomaviry zdravou buňku v nádorovou?

Při vegetativní infekci se genomy PV do genomu buněk nezačleňují. Včlenění PV DNA do genomu buňky se zdá být nezbytným krokem v přeměně zdravé buňky na buňku nádorovou. Tento proces, označovaný jako integrace, je nutný k vyvolání maligní transformace buněk i při infekci jinými viry, i když mechanismus je jiný, a je např. součástí normálního replikačního cyklu, některých virů. Při začlenění PV do hostitelského genomu může dojít k přerušení sekvence genu E2 – jeho produkt tak v buňkách chybí a neplní svou funkci inhibitoru přepisu genů E6 a E7. Nahrada produktů genů E6 a E7 má za následek inaktivaci produktů buněčných genů důležitých pro normální dělení buněk a správné fungování kontrolních buněčných mechanismů. Buňky se tedy začnou nekontrolovaně dělit a ztratí schopnost opravovat chyby vznikající při kopírování vlastního genomu či vzniklé po vnějších zásazích. Tyto chyby – mutace – se hromadí, až dojde k selekci buňky, která se zcela vymkne kontrole a vznikne z ní maligní klon.

Lidské PV vyvolávají nejen úporná, ale též velmi zákeřná onemocnění

HPV vyvolávají nezhoubné nádory, z nichž nejčastější jsou bradavice na rukou a nohou (verruca plana, verruca plantaris a verruca vulgaris) a condylomata accuminata, která se →

vou spektrometrií. Výsledky ukázaly, že marináda snížila tvorbu kancerogenu PhIP v plátcích naložených tři hodiny nebo přes noc až o 88 %, u plátků naložených jenom půl hodiny byl efekt méně výrazný. (J. Agric. FoodChem. 54,8376-8384,2006).

Snížení tvorby PhIP bylo pozorováno i v drůbežím a rybím mase marinovaném směsí olivového oleje, cukru, octa, citronové šťávy, česneku a hořčice a v placičkách z mletého hovězího, které bylo dvě hodiny před smažením promícháno s rozmarýnovým extraktem (FoodChem. Toxicol. 44,484 – 489,2006, J. FoodSci. 71,C469-C473, 2006).

Ochranný účinek vína a koření je způsoben antioxidanty, kterými jsou různé fenolické látky (flavonoidy, antokyany, třísloviny, kyselina rozmarýnová aj.)

Vesmír 2/2007

nejčastěji nalézají na vulvě, vagině, hrdle děložním, na penisu, v anální oblasti, ale též v hrtanu – nejčastěji na hrtanové příklopce a na hlasívkách, kde jsou příčinou úporného onemocnění, tzv. rekurentní laryngeální papillomatózy.

Pro odhalení vztahu PV ke zhoubnému bujení bylo významných několik objevů. Jedním z nich bylo pozorování skupiny P. Rouse, která zjistila vznik nádorů z papillomů u králíků infikovaných králíčním PV (CRPV) při současné konzumaci potravy obsahující chemické kancerogeny (dehet, metylcholantren).

U lidí byla zjištěna etiologická role PV u kožního onemocnění epidermodysplasia verruciformis, jehož léze asi u 30 % jedinců přecházejí v karcinom kůže. Objevem, který však především zahájil obrovský nárůst výzkumu PV byla v r. 1983 izolace PV z karcinomu hrdla děložního. Rozsáhlý výzkum PV za posledních dvacet let ukázal, že tyto viry hrají etiologickou roli i u dalších maligních onemocnění, jako je karcinom vulvy a vaginy, penisu, anu a u některých nádorů v oblasti hlavy a krku.

Genitální typy HPV se přenášejí především při sexuálním styku, kožní typy HPV cestou nesexuální, z kontaminovaných povrchů a předmětů. U dětí dochází také k přenosu z matky během porodu, či při ošetřování novorozence. Séroepidemiologické studie ukazují, že více než 50 % sexuálně aktivní populace je během svého života infikováno HPV. Měřeno detekcí DNA až 30 % mladých žen ve věku do 35 let je infikováno HPV, ve věkové skupině nad 35 let počet HPV pozitivních žen klesá ke 3 %. U mužů se udává stejná četnost výskytu jako u žen.

Většina PV infekcí je bezpříznaková, pouze asi u 1–2 % jedinců ji doprovázejí klinické projevy. Souvisí to s tím, že imunologicky zdravá populace je schopná virus ze svého organismu odstranit. Účinnost vyloučení HPV infekce z organismu souvisí i s věkem daného jedince. U mladších žen bylo zjištěno, že k přechodné infekci dochází v 80 %. S přibývajícím věkem roste však i pravděpodobnost, že se virus v organismu udrží a dlouhodobě přežívání viru – zvláště těch vysoce rizikových typů – velmi zvyšuje šanci na vznik onemocnění. Dnes již víme, že některé varianty viru zvyšují riziko vývoje onemocnění do závažnějších forem, a to i v souvislosti s genetickými hostitelskými faktory. Tato problematika však vyžaduje ještě další výzkum.

Je zřejmé, že přítomnost vysoce rizikových typů papillomavirů je sice pro trvání či zhoršení onemocnění nezbytná, ale že musí exi-

stovat i další rizikové faktory, které vznik onemocnění podpoří. Jedním z nich je kouření. Dalším střídání sexuálních partnerů, což logicky přináší zvýšenou možnost infekce rizikovým typem papillomaviru. V neposlední řadě je to porucha imunity, a to především její buněčné složky.

Národní referenční laboratoř pro lidské papillomaviry

R. Tachezy, Zdroj: www.cas.cz/ziva

Komentář MUDr. J. Jonáše

Zopakujme si, že papillomaviry patří do čeledi papovaviridae a jsou to parazitující viry, které přežívají v buňce, často skrytě, po desítky let. Když se zaktivizují, bývají příčinou různých zdravotních potíží. Papillomaviry existují výhradně v povrchových epiteliálních buňkách kůže a sliznice. Můžeme od nich očekávat vznik bradavic různých typů – verruca vulgaris, verruca plantaris aj. – či v gynekologickém ústrojí condiloma acuminatum a především adenokarcinomu děložního čípku.

Různé typy papillomaviru se nachází u 90 % případů tohoto karcinomu, a tak byla v současné době dána do prodeje očkovací

vakcína bránící vzniku zmíněného onemocnění. Vlastní typ papillomaviru, který je označován jako původce rakoviny děložního čípku, se vyskytuje asi u 70 % těchto nádorů. Jestliže se naplní naděje tvůrců vakcíny a předejde se u určitého procenta žen vzniku karcinomu, je to jistě velmi podstatná a velmi zajímavá záležitost. V této souvislosti je však třeba zmínit určité nedostatky.

Papillomaviry stojí u vzniku pouze 75 % nádorů děložního čípku – ve zbývajících případech vznikají karcinomy ze zcela jiných příčin, např. působením jiných virů apod. Ochrana se tedy může pohybovat okolo 70–80 % případů, přičemž roční výskyt tohoto typu rakoviny je kolem 300–400 případů. Protože inkubace tohoto viru je 10–20 let, lze spolehlivě očkovat jen ty dívky, které dosud nevedou aktivní sexuální život, nejlépe ty, které ještě neměly pohlavní styk. Hovoří se zejména o dívkách ve věku 10–14 let. Jestliže se totiž virus začal v buňkách již rozmnožovat, je očkování v podstatě neúčinné. Přesto podle tvůrců může vakcína úspěšně stimulovat organismus v boji s tímto virem i v případě již aktivní rakoviny, respektive přednádo- →

Galerie preparátů

LiverDren

Je dalším z galerie detoxikačních preparátů z podskupiny drenů. Stejně jako ostatní dreny je charakterizován tím, že uvolňuje chronické infekce z ložisek – v tomto případě jater.

Játra jsou orgánem, který se skládá ze dvou funkčně i morfologicky různých částí. Za prvé je to jaterní buňka, kde probíhají vlastní enzymatické procesy vedoucí k metabolismu a detoxikaci látek kolujících v našem organismu, dále pak žlučový systém, který odvádí z jater žlučové kyseliny a cholesterol. Žlučový systém funguje jako část trávicího systému, protože emulguje tuky obsažené v potravě. Zároveň slouží k výrobě nezbytného cholesterolu, jenž se podílí na tvorbě buněčných tkání, hormonů a dalších látek v našem organismu. V obou částech se mohou vytvářet infekční ložiska mající ovšem rozdílné následky.

Zásadním problémem je uvolňování mikrobiálních toxinů z ložiskovaných infekcí poškozujících funkci příslušného orgánu – v tomto případě jaterní buňky či žlučového systému. Proti těmto toxinům může vznikat i patologická autoimunitní reakce, která pak vede k chronickému zánětu a postupnému poškození tkáně. Dlouhotrvající zánět přechází do degenerativního stadia, a to organismus kompenzuje vytvářením vazivové tkáně.

U žlučového systému dochází k ztlušťování stěny žlučových cest a žlučníku a poruše jejich kontraktilní funkce. Vlivem změn v chemickém prostředí žlučových cest dochází k vysrážení žlučových kyselin a k tvorbě solí těchto kyselin – žlučnickových kamenů. V souvislosti se zhoršenou funkčností žlučových cest mohou vznikat i tzv. měkké kameny, skládající se z cholesterolu a žlučového barviva. Porucha žlučových cest má následně dopad také na poruchu trávicího systému, který představuje střevo, a to od dvanáctníku (kam žlučové cesty ústí) až po tenké a tlusté střevo. Nejsou-li žlučové cesty dobře průchodné a vzniká-li nadbytek žlučového barviva bilirubinu, dostává se tento do krevního systému a stoupá jeho hladina v krvi.

Obdobný proces se děje i u cholesterolu, což znamená, že regulace výroby těchto biochemických sloučenin je narušena. Na regulaci vytváření žluči i cholesterolu má zásadní význam vegetativní-autonomní nervový systém.

K odstraňování ložisek z jater dochází prostřednictvím podnětů na tzv. klíče. Ty jsou uloženy ve vazivových tkáních jater, ale především je to vazivové jaterní pouzdro a další →

rového stavu (tzv. prekarcinóza). Očkování ovšem nepůsobí na vznik bradavic ani condilomat.

Kvůli dlouhé inkubaci papilomaviru se o výsledcích tohoto očkování můžeme dozvědět přibližně za dvacet let. Zatím není jasné, jaký výsledek pro snížení výskytu tohoto karcinomu bude očkování mít. Pro svoji prioritu v oblasti rakovin má však velkou podporu sdělovacích prostředků, a často se tak slibuje nemožné. Důležité je zdůraznit zejména preventivní cytologické vyšetření, které by se mělo provádět pravidelně a jímž je rakovina děložního čípku poměrně dobře zachytitelná.

Detoxikace se s problémem papilomavirů vypořádává úspěšně, a mohu říci, že pokud jsme se systematicky věnovali problematice bradavic, condilomat nebo patologické cytologii děložního čípku, byli jsme prakticky vždy úspěšní. Při detoxikaci proti papilomaviru jde vždy především o normalizaci imunity, kterou provádíme preparáty IMUN, CRANIUM a INFODREN K1. Mnohokrát jsem



již opakoval, že i další detoxikační postupy patří z velké části mezi kroky zlepšující funkci imunitního systému. Je vhodné užít např. preparáty ANTI-METAL a IONYX – odstranění kovů a radioaktivních látek z CNS. Dále je nutné se zbavit psychických toxinů pomocí preparátů NODEGEN, STRESON a EB. Podporují dobrou funkci imunitního systému. Pro gynekologickou oblast je důležité odstranit především ložiska, protože ničí lokální imunitu orgánu – zde pomůže preparát GYNODREN.

U kůže hraje zásadní roli preparát CUTIDREN.

Mikroorganismy a to především plísně vyskytující se často jak v pochvě, tak na kůži, je třeba odstraňovat preparátem YEAST. Důležité je také zbavit se toxinů stimulujících růst plísní, jako FUNGICID ATB či MYKOTOX. V závěru detoxikační kúry podáváme preparát ANTIVIR, který obsahuje informaci papilomavirů, a to jak typů způsobujících růst bradavic, tak i typu žijícího v epitelu děložního čípku. U bradavic snadno poznáme výsle-

dek, protože zmizí a další se netvoří. U gynekologického problému se spoléháme na vyšetření gynekologa a podle mých zkušeností se lze vrátit k naprosto fyziologickému nálezu až ze stadia 2–3.

Otázkou zůstává, zda vymýcení papilomavirů očkováním skutečně ovlivní výskyt rakovin. Je přece známo, že k vyvolání rakoviny nikdy nestačí, jedna jediná příčina, nýbrž je třeba působení několika souběžných faktorů, aby byl nastartován celý řetězec vedoucí ke vzniku zhoubného nádoru. Není ani jasné, jestli se snížením výskytu karcinomu děložního čípku ovlivní celkový počet případů rakoviny, neboť organismus vytváří nádorová bujení stále v přibližně stejném poměru vůči ostatním nemocem a zdá se, jako by bylo jedno, které orgány si vybere. Je tomu tak pravděpodobně proto, že důležitým startérem vzniku nádoru je přítomnost radioaktivních látek, a přibližně stále stejné procento lidí má tendence tyto látky v sobě kumulovat. Blíže se tomuto problému budu věnovat na podzim při semináři Onkologická onemocnění a detoxikace.

MUDr. Josef Jonáš

jaterní přepážky a žlučovody. Na žlučové cesty je působeno přes klíče nacházející se v břišní dutině. Ty jsou tvořeny vazy, které udržují jednotlivé orgány v příslušné poloze.

Uvolněním infekčních ložisek dosáhneme toho, že ustane produkce mikrobiálních toxinů a tím i poškození funkce jater. Obnovuje se tím koloběh energie v organismu a zvyšuje se tak vitalita a energie. Je to velmi důležité, protože i podle čínské medicíny mají játra rozsáhlý vliv na celý lidský organismus. Například ze smyslových orgánů ovlivňují oči, z emocionální oblasti souvisí s neústupností, zatvrdelostí, podrážděností až agresivitou. Ovšem na druhou stranu jsou ve vztahu také s nerozhodností, neschopností realizovat plány a cíle. Stojí zde tedy proti sobě dva rozdílné psychické póly. Typickým symptomem ložisek v játrech je únava, někdy až spavost, která se dostává po jídle.

Detoxikace jater včetně odstranění infekčních ložisek patří do základního detoxikačního okruhu, jehož součástí je i detoxikace dalších čtyř základních, pro život nezbytných orgánů: ledvin, plic, srdce a sleziny. Játra hrají velmi zásadní roli v poruchách – především protinádorové – imunity a v autoimunitní problematice. Mají důležitou funkci v metabolismu mnoha součástí naší potravy, např. tuků, ale částečně i cukrů (glukagon). Probíhají v nich detoxikační procesy všech jedovatých látek kolujících v našem organismu.

Zhoršení funkce jater si mnoho lidí může uvědomit na poklesu snášenlivosti alkoholu, neboť detoxikace alkoholu probíhá výhradně v játrech. Uvádí se, že v játrech pracuje několik tisíc enzymů, které jsou právě součástí detoxikačního a metabolického systému. Každý okamžik zde probíhá několik milionů procesů.



U lidí s nadprodukcí cholesterolu a zhoršeným trávením doporučujeme i tzv. mechanickou jaterní očistu, což je ve skutečnosti očista žlučových cest a střeva. Dochází při ní k vyplavování cholesterolových kamenů ze žlučového systému a střevních kamenů (koprolitů) z tlustého střeva. V extrémních případech může vyjít i několik stovek těchto kamenů různých velikostí (např. jeden pacient mi přinesl důkaz o vyloučení 600 kamenů v jedné kúře). Takovou očistou se odstraní infekční ložiska, která bývají ve zmíněných kamenech umístěná a produkci toxinů narušují zásadním způsobem funkci orgánů. Zlepší se rovněž celý vylučovací proces a mnohdy dojde i k celkovému ozdravení metabolismu. Jaterní očista pomocí olivového oleje a hořčičných solí může být tedy mnohdy i rozhodujícím momentem v návratu ke zdraví.

Pro dosažení dokonalého výsledku v detoxikaci jater bývají velice důležité doprovodné preparáty. VEGETON detoxikuje plexus hepaticus a plexus coeliacus,

pletené autonomního nervového systému, které regulují činnost jater a žlučových cest. BILIDREN odstraňuje infekční ložiska z dolních žlučových cest a u příslušných problémů bývá nezbytnou součástí detoxikace jater. METABOL, METABEX a GLIGLU – tyto preparáty ovlivňují metabolismus jako celek, ale zároveň s preparáty AUTOIMUN a CRANIUM pomáhají vyřešit imunitní problémy – v případě jater především autoimunitní aktivitu. LYMFATEX zničí zdroje toxinů vznikajících v lymfatickém systému, které jsou roznášeny po celém organismu – tedy i do jater. Játra navíc ovlivňují také funkci žaludku a slinivky břišní. Jejich dokonalá detoxikace je v naší cestě za zdravím opravdu podstatným krokem.

MUDr. Josef Jonáš

Toxický kov olovo – Pb

Latinský název: Plumbum

Anglický název: Lead

K jeho důkladnému odstraňování z organismu slouží přípravek Joalis antimetal Pb

Tento kov, známý lidstvu již déle než 3000 let, je všudypřítomný – žádný lidský jedinec se mu ve svém životě nevyhne. Všichni s ním denně přicházíme do styku, v nepatrných koncentracích je vdechováno se vzduchem a přijímáno v potravě.

Olovo nalezneme na 82. místě Mendělejevovy tabulky prvků. Jedná se o těžký, velmi dobře kujný kov stříbromodrého lesku, s měrnou hmotností 11,34 g/cm³.

Olovo je prvkem neesenciálním – lidský organismus jej nepotřebuje ke svému životu – a pro člověka toxickým. Jakákoliv přítomnost tohoto kovu v lidském organismu je nežádoucí. Průměrný člověk vážící 70 kg má v sobě asi 120 mg olova, přičemž denně se do organismu vzduchem a potravou dostává asi 280 mikrogramů. Dospívající dítě vstřebává a zabuduje do tkání až 50 % olova, zatímco dospělý člověk jen 10–20 % z denní dávky.

Hlavní toxicita olova spočívá v tom, že si ho organismus „plete“ s vápníkem a ukládá ho na stejná místa jako vápník, zejména do kostí. Dospělý člověk má proto 95 % olova přítomno v kostním minerálu a olovo se tak výrazně spolupodílí na vzniku osteoporózy. Biologický poločas vylučování olova z kostí se udává větší než 28 let (některé toxikologické studie hovoří až o 50 letech). Logicky je tedy možné říci, že s přibývajícím věkem koncentrace olova v lidském organismu roste.

Olovo je zároveň neurotoxinem, což znamená, že negativně ovlivňuje centrální nervový systém, a je tedy nebezpečné zvláště u dětí – při vývinu mozku totiž může zapříčinit závažné vývojové vady.

Přítomnost olova v mozku již od dětského věku bývá spojována s těmito problémy:

- mentální zaostalost
- zhoršená schopnost učit se novým věcem

- zhoršené řečové a vyjadřovací schopnosti
- IQ v pásmu nižšího průměru či lehce podprůměrné
- hyperaktivita nebo naopak letargie
- problémy s chováním

Mezi další projevy toxicity olova přítomného v lidském organismu patří:

- bolesti hlavy
- bolesti břicha
- svalové slabosti
- chudokrevnost – nedostatek železa
- snížená schopnost koncentrace
- podrážděné chování
- vysoký krevní tlak
- osteoporóza
- snížená činnost štítné žlázy
- zhoršené vylučování kyseliny močové- následkem pak kloubní a pohybové obtíže, někdy až dna
- bledá pokožka
- modročervený lem na dásních okolo krčku zubů
- větší kazivost zubů
- ledvinové obtíže
- deprese a úzkosti

Jaké jsou zdroje olova v životním prostředí? Je možné je rozdělit následujícím způsobem:

Přírodní zdroje:

1. Olovo je přirozeně přítomné v půdách v důsledku zvětrávání hornin, které stopové množství olova obsahují – touto cestou se olovo stává součástí běžné stravy.
2. Radon, který se dostane do plic se velmi rychle přeměňuje na jiné prvky – nejvýznamnější je radioizotop olova 210Pb.
3. Sopečné erupce, které na řadu let vychrlí do atmosféry různé mikročástice, mezi nimi také olovo.

Antropogenní zdroje (způsobené člověkem):

1. Výfukové zplodiny jsou výrazným zdrojem olova v životním prostředí. →

Milí spolupracovníci a příznivci, vážení čtenáři

Již několik měsíců vychází váš bulletin Joalis Info ve zcela nové podobě a my stále přemýšlíme, jak jej pro vás ještě více vylepšit. Proto bychom vás rádi požádali o spolupráci.

Jste s vaším bulletinem spokojeni? Máte tipy, návrhy a nápady jak jej doplnit? Zajímají vás témata, o kterých byste se v bulletinu rádi dozvěděli víc? Napíšte nám!

Na vedlejší straně najdete anketní lístek – stačí jej vyplnit a do 1. 6. 2007 odeslat poštou na naši adresu. Lístek je možné vyplnit také na našich internetových stránkách a odeslat emailem.

Všechny anketní lístky budou slosovány a tři z vás od nás obdrží zajímavé ceny – čtyři preparáty JOALIS dle vlastního výběru. Jména výherců budou uveřejněna v dalším čísle bulletinu (vychází 1. 7. 2007) a současně na našich webových stránkách.

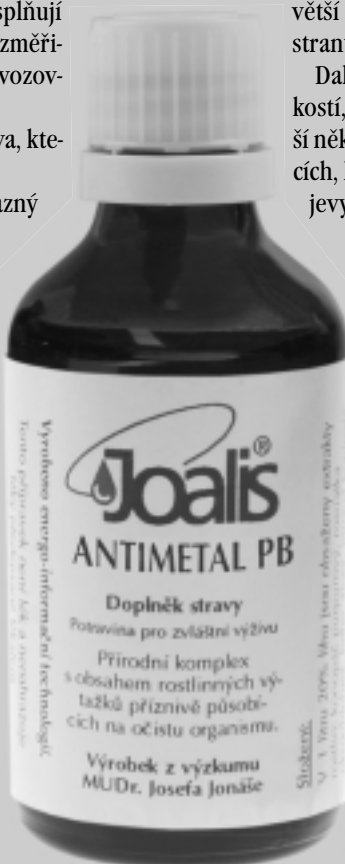
Na závěr dovolte malé upozornění: kapacita letní školy na Orlíku je naplněna. Případní další zájemci mohou být registrováni již jen jako náhradníci. Vy, kteří jste se nestihli přihlásit včas, ale nezoufejte – máme pro vás tip: Letní škola s MUDr. Josefem Jonášem v Jasnej pod Chopkom v nádherné lokalitě Nízkých Tater. Týdenní kurz detoxikační medicíny na Slovensku vám stále nabízí volná místa. Neváhejte. Kontaktujte MAN SR, tel-00421 557 996 881 (2), email: man-sr@man-sr.sk

redakce

Jako antidekonační přísada do benzínu se dříve používalo tetraethyl olovo, a tak v době před zavedením současných emisních limitů a katalyzátorů byla situace daleko horší. Dnes se sice používají benzíny s daleko nižším obsahem olova, ovšem nesrovnatelně stoupla hustota dopravy. Navíc je třeba poznamenat, že v České republice bohužel dodnes jezdí automobily vyrobené před více jak dvaceti lety, které používají olovnaté benzíny a nesplňují evropské emisní normy. Zvýšené množství olova je změřitelné zhruba v okruhu 100 m od silnice – čím blíže vozovce, tím samozřejmě hůře.

Užitím Joalis antimetal Pb se detoxikujeme i od olova, které jsme nadýchali před více než 20 lety!!!

2. Olovené rozvody vody ve starších domech – výrazný příspěvek k celkové zátěži olovem.
3. Cigaretový dým – rovněž obsahuje sloučeniny olova.
4. Nátěry a malby omítek, zvláště ty starší, obsahují jako pigmenty sloučeniny olova.
5. Některé potravní doplňky a prostředky lidové medicíny, které pocházejí zejména z Asie obsahují vysoké koncentrace olova – ekologické myšlení v některých asijských zemích je totiž hluboce zaostalé, a to nezávisle na rychlosti jejich rozvoje.
6. Amatérské odlévání olovených předmětů – střeliva, rybářských potřeb nebo dekorativních předmětů.
7. Větší použití olova v průmyslové výrobě (akumulátory, barviva, antidekonační příměsi, stínění rentgenového záření, střelivo, keramické výrobky...) vede k větší koncentraci olova v průmyslových odpadech – touto cestou se olovo dostává do životního prostředí.



V souvislosti s čínským pentagramem můžeme olovo označit za výrazně „ledvinový“ kov. To znamená, že se kumuluje hlavně v tkáních spadajících do okruhu ledvin – jde tedy zejména o kosti.

Přítomnost olova v kostech lze spojovat např. s úzkostností. Negativním vlivem olova se ovšem zhoršují také „ledvinové“ mentální schopnosti, např. schopnost koncentrovat se, rozumět mluvenému či psanému slovu a následně problémy se schopností se učit.

Ledviny, jako orgán vylučování, hrají zásadní roli také při detoxikaci olova Joalis antimetalem Pb. V čase užívání má pacient daleko větší potřebu příjmu tekutin, chodí častěji na malou stranu nebo dokonce cítí v oblasti ledvin tlaky.

Dalšími detoxikačními projevy mohou být bolesti kostí, trnutí zubů, bolesti hlavy (zvláště v zátylku), větší několikadenní únava, podráždění kůže, bolesti na plících, kovové pocity v ústní dutině. Tyto detoxikační projevy obvykle po několika dnech ustávají.

Pro výše uvedené symptomy toxicity olova platí, že se tento kov může na daném symptomu podílet, často však není jeho jedinou příčinou, jak vysvětlujeme v teorii detoxikační medicíny.

Za celou dobu, co zkouším u klientů detoxikaci od olova, jsem byl svědkem mnoha zajímavých reakcí. Během měsíce se u klienta např. ztratil z dásní červenomodrý lem, u jednoho dítěte se zas rapidně zvedla soustředěnost a následně se zlepšily i výsledky ve škole.

U většiny lidí je ovšem třeba pokračovat s další detoxikací – od jiných toxických kovů, ložisek, metabolitů nebo psychických toxinů.

Joalis antimetal Pb patří do zlatého fondu přípravků Joalis. Neboť jak jsem již uvedl v úvodu tohoto článku – v této civilizaci se detoxikace od olova týká bez výjimky každého z nás a každý ji potřebuje.

Zopakujme si, že olovo je přebytečná a velmi toxická látka v organismu. Všichni ji v sobě máme a tím, že ho z organismu odstraníme, výrazně

prospějeme svému zdraví.

Ing. Vladimír Jelínek

ANKETNÍ LÍSTEK

Jak jste spokojeni s novým bulletinem JOALIS INFO? Vyhovuje vám jeho současná podoba více než dřívější?

Jestli ano, tak v čem? Pokud ne, k čemu máte výhrady?

Jaké rubriky sledujete v bulletinu nejvíce?

S jakými tématy byste se v bulletinu rádi setkali?

Uvítali byste v bulletinu rubriku s příspěvky od vás, čtenářů?

Další návrhy, připomínky, poznámky:

Jméno: Adresa: email:

Vyplněné anketní lístky posílejte nejdéle do 1. 6. 2007 na naši adresu: JOALIS s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1 nebo emailem: d.mollerova@joalis.cz Došlé lístky budou slosovány a tři z vás od nás obdrží zajímavé ceny: čtyři preparáty JOALIS dle vlastního výběru.

Obezita

V dávných dobách, kdy se pravidelné střídala období dostatku s týdny a měsíci strádání, kdy hlad a podvýživa byly častou příčinou úmrtí, staly se plné tvary Věstonické Venuše symbolem hojnosti, zdraví a plodnosti. Od těch časů se ale mnohé změnilo. Hektická doba vede k tomu, že dáváme stále častěji přednost nezdravému rychlému občerstvení. Plné restaurace McDonald's, lidé hltaající za chůze z papíru langoše či párky v rohlíku, umaštěné ruce od klobás konzumovaných u stánků jsou toho důkazem.



Téměř na každém kroku nás reklamy lákají na nejrůznější pochutiny a často jíme, aniž bychom vůbec měli pocit hladu. Naše tělo si ale stále udrželo zvyk ukládat všechny přebyteky na horší časy, a tak je hromadí ve formě zásobního tuku. Navíc dnešní doba plná pohodlí málokoho nutí k fyzické aktivitě a pohybu vůbec. Většina z nás podléhá tlaku neetické nabídky nezdravých potravin stejně jako vlivu desítky let pěstovaných nevhodných stravovacích návyků. A výsledek? Obezita.

V současné době se hovoří o obrovském nárůstu obezity, která je dokonce nazývána „epidemií třetího tisíciletí“. Uvádí se, že přejídání už zabilo víc lidí než všechny války dohromady. Jedná se o nejběžnější problém výživy, rozšířený po celém západním světě. Podle statistik vzrostl počet lidí s nadváhou v letech 1980 a 1993 i v tradičně štíhlé Británii: u mužů ze 33 % na 43 % a u žen z 24 % na 30 %. Ve stejném období stoupl také poměr klinicky obézních lidí: z 6 % na 13 % u mužů, u žen z 8 % na 16 %. Podle Světové zdravotnické organizace se v roce 1995 pohyboval počet obézních lidí na celém světě okolo 200 milionů, v roce 2000 se však jednalo již o 300 milionů obézních.

Obezita již zdaleka nepředstavuje jen problém západního světa, ale velmi rychle zaplavuje i mnoho tzv. rozvojových zemí. Prevalence obezity u dospělých je 10–25 % ve většině zemí západní Evropy a 20–25 % v některých zemích v Americe. Situace je však mnohem horší ve východní Evropě, kde obezitou trpí 40 % žen, dále ve státech Středozemí a u černých žen v USA. Ještě větší prevalence obezity je poslední dobou pozorována mezi americkými Indiány, Američany hispánského původu. Nejvyšších hodnot dosahuje v Melanésii, Mikronésii a Polynésii. Obezita se však nevyhýbá ani zemím, kde se s tímto problémem v minulosti prakticky nesetkávali – např. Čína, Thajsko a Brazílie.

Česká republika se v počtu obézních pracovala na přední místo v celé Evropě a tento problém začal být skutečně velmi vážný. Obézních je 21 % mužů a 31 % žen. Když pak sečteme nadváhu a obezitu, vyjde

nám u žen alarmující číslo 68 % a u mužů dokonce 72 %! Navíc výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší než v evropském průměru. U českých mužů je oproti zbytku Evropy vyšší zejména výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy a výrazně vyšší výskyt obezity.

„V případě, že vzestup výskytu obezity bude pokračovat stejným tempem jako dosud, budou v časovém horizontu několika desítek let trpět zdravotně rizikovou nadváhou minimálně tři čtvrtiny populace civilizovaných států. Důsledkem bude další zhoršení zdravotního stavu populace, což vyvolá problémy ve financování zdravotnictví. Zvýší se výskyt chronických neinfekčních chorob a zkrátí se délka života,“ říká RNDr. Petr Fořt, CSc., jeden z předních českých odborníků na výživu.

Alarmující je také finanční faktor, ačkoli toto hledisko zatím nikoho příliš nezajímá. Ale např. ve Spojených státech byly v roce 1998 ze státních prostředků vydány pouhé dva miliony dolarů na propagaci zdravé výživy, tedy na kampaň za větší konzumaci ovoce a zeleniny. Za reklamu na cukrovinky bylo však ve stejné době vydáno 50 milionů dolarů, na nealkoholické nápoje 116 milionů dolarů a McDonald's utratil za reklamu dokonce celou miliardu. Bohužel zejména obchodní řetězce umí díky výbornému marketingu přitáhnout mnoho zákazníků – nabízejí rychlost, vstřícnost, atraktivní prostředí i motivující prvky nejen v podobě akčních cen a supersize nabídek, ale také dětských hraček, které jsou součástí jídla apod. Oproti výrobcům a prodejnám zdravé výživy mohou řetězce investovat do rafinované reklamy obrovské množství financí. A přitom právě v USA dosahují roční výdaje spojené se zdravotními problémy otlých a lidí s nadváhou 100 miliard dolarů (přibližně šest procent z rozpočtu na zdravotnictví). O mnoho lépe na tom nejsou ani další průmyslově rozvinuté státy – např. britskou ekonomiku stojí lidé s nadváhou ročně 2,5 miliardy liber, a pokud se situace výrazně nezlepší, bude se v roce 2010 jednat již o částku 3,5 miliardy liber. Náklady se budou samozřejmě neustále zvyšovat. Zdravotní problémy totiž nepředstavují jen

srdeční choroby, cukrovka aj., ale nadváha a obezita jsou také – hned po kouření – druhou nejčastější příčinou vzniku rakoviny. Lidé, kteří mají nadváhu a ještě kouří kvůli tomu, „aby dál netloustli“, tedy v podstatě páchají sebevraždou. Všechny zmíněné problémy se týkají i České republiky. Skutečnost, že v počtu otlých a lidí s nadváhou patříme na čelní místo v Evropě, je stejně málo potěšující jako fakt, že patříme na špičku pijáků alkoholu.



Obezita opravdu není jen kosmetickou záležitostí. Nadváha a především obezita jsou rizikovými faktory, souvisejícími s vyšší pravděpodobností vzniku některých civilizačních onemocnění, především vysokého krevního tlaku, neplodnosti, křečových žil, cukrovky, sklerózy a infarktu myokardu. Obezita vyvolává nevratná poškození kloubů a páteře. Osoby trpící výraznou nadváhou a obezitou se dožívají významně nižšího věku a doplácí na →

svůj zdravotní stav sníženou kvalitou života.

Alarmující je především fakt, že se také výrazně zvyšuje výskyt obezity u dětí. V současné době je v Evropské unii evidováno celkem 22 milionů dětí s nadváhou nebo trpících obezitou. Ve věku 6–12 let má každé páté dítě vyšší váhu než je norma (10 % má nadváhu a 10 % je obézních), ve věku 13–17 let má 11 % dětí vyšší váhu než je norma (6 % s nadváhou a 5 % obézních).

„U obézních dětí jsou zvýšené hodnoty triacylglycerolů a často i cholesterolu v krvi. Tyto změny mohou mít v pozdějším věku nepříznivý vliv na stav cévní stěny a vést k ateroskleróze. Dalším problémem jsou

prof. MUDr. Lisá, DrSc, z I. dětské kliniky FN Motol v Praze.

Tyto poruchy látkové výměny v dětství vedou k závažným chorobám v dospělosti či ve stáří. U dětí ale vnímáme i další vady. Nadměrná hmotnost výrazně negativně působí na vývoj celého těla, zatěžuje především kostru. Často se tak u otlých dětí objevují kulatá záda (kyfóza) či uchýlení páteře do strany (skolióza), vbočená kolena apod. Tyto kloubní změny vedou k časným artrotickým poruchám. Některé děti navíc mají již rozšířené žíly na dolních končetinách (varixy), trpí žlučovými kameny, bývá u nich zjištěn zvýšený krevní tlak. Při dlouhotrvající nadváze je samozřejmě také ztížena činnost srdce a plic.

Otázkou zatím zůstává, zda nadměrná hmotnost v rodině je následkem pouze špatného stravování a životního stylu vůbec nebo zda je zapříčiněna také gene-

tickými vlivy. zřejmě vyžadují větší přívod potravy. „V experimentálních pracích bylo zjištěno, že hladina leptinu u dospívajících je signálem toho, že organismus má vzhledem ke zvýšené chuti k jídlu vytvořeny dostatečné energetické zásoby pro náročný pubertální vývoj. Předpokládá se v této době určitá rezistence na uvedené leptinové signály, proto děti v období před pubertou a v pubertě více jedí a šetří své energetické výdaje,“ říká prof. Lisá z FN Motol. Tím se stává, že u těchto dětí může při poruše koordinace regulačních mechanismů dojít ke zvýšení hmotnosti trvale – rezistence totiž přetrvává.

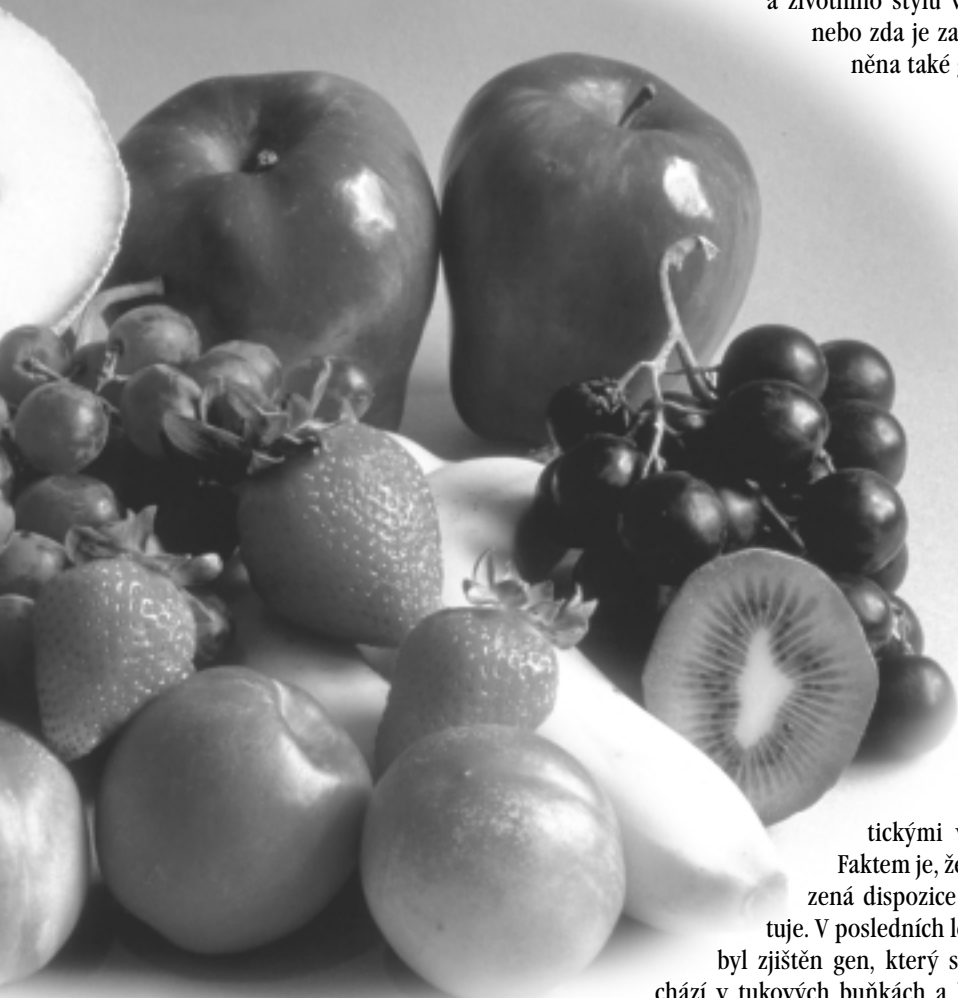
„Sami jsme měli možnost vyšetřit hladiny leptinu u obézních dětí – byly vyšší než u dětí kontrolních, při rezistenci nedošlo k ovlivnění centra v mozku a u dětí dále přetrvávala chuť k jídlu. Stav se upravil teprve po redukci hmotnosti,“ dodává prof. Lisá.

V každém případě zůstávají prvořadými příčinami nadváhy a obezity u dětí faktory vnější. Prof. Lisá také hovoří o dotaznících zaměřených na způsob stravování a denní režim rodiny, které vyplňovali jednak rodiče obézních dětí a také děti samy. Výsledky tohoto výzkumu potvrdily několik závažných skutečností – téměř polovina dětí nesnídá a většina se stravuje ve školních jídelnách, kde ovšem výběr potravin a pokrmů nebývá příliš vhodný. Děti, kterým ve školních jídelnách nechutná, dostávají od rodičů na jídlo peníze – ty utrací za sušenky, majonézové saláty, slazené limonády apod. Přitom např. stačí si uvědomit, že v 1,5 l coca-coly je rozpuštěno přibližně 25–40 kostek cukru. Další chybou je vydatná, kaloricky bohatá večeře, která neobsahuje příliš velký podíl ovoce ani zeleniny. Jedním z nejhorších nešvarů je pak sledování televize spojené s dalším požíváním nevhodných pochutin.

Celkově jsou pak špatné stravovací návyky doplněny naprostým nedostatkem pohybu – děti po pobytu ve škole mají různé zájmové kroužky (většinou sedavé), příliš času tráví sezením u počítačů. Pokud bychom srovnali procento dětí, které si po odchodu ze školy hrají venku a dovádějí na hřištích a zahradách, s procentem dětí trávících takto volný čas před 15–20 lety, byli bychom jistě velmi překvapeni. V této souvislosti je třeba uvést, že obézní je každý patnáctý chlapec a každá čtrnáctá dívka.

Odborníci hledají příčiny vzestupu výskytu obezity. Přestože se v poslední době stále více uvažuje i o možné genetické dispozici, u většiny obézních se jedná o důsledek dlouhodobého, někdy kupodivu jen mírného přejídání za současného nedostatku fyzické

→



změny v hladině inzulínu a v hospodaření s cukry. Organismus těchto dětí již špatně zpracovává cukr – mluvíme o intoleranci cukru i při zvýšené produkci inzulínu. Tato látková úchylna může vést ke vzniku diabetes mellitus na inzulín nezávislém“, uvádí

tickými vlivy. Faktem je, že vrozená dispozice existuje. V posledních letech byl zjištěn gen, který se nachází v tukových buňkách a který produkuje bílkovinu leptin. Ta je považována za signál vyslaný z tukové tkáně k hypothalamu. Tento signál ovlivňuje pocit hladu, podílí se na úpravě výdeje energie a výrobě tepla uvnitř organismu. Hladina leptinu se během vývoje dítěte mění. V období puberty se urychluje růst, mění se tělesné složení a tyto vývojové změny samo-

aktivity, tedy nadbytečný příjem energeticky bohaté potravy a nedostatečný výdej energie. Téměř u všech lidí s těmito potížemi lze zaznamenat nedostatek pohybové aktivity a sedavý způsob života. Lidské tělo je přitom k pohybu velmi dobře přizpůsobeno, a pokud jej k tomuto účelu téměř nepoužíváme (sedavé zaměstnání, cestování autem, neprovozování žádného sportu), začne svalovina ochabovat a přibývá tuková tkáň. Z toho pak vyplývá mnoho dalších problémů – snížená výkonnost a fyzická kondice, vyšší únavnost, bolesti zad, špatné držení těla atd.

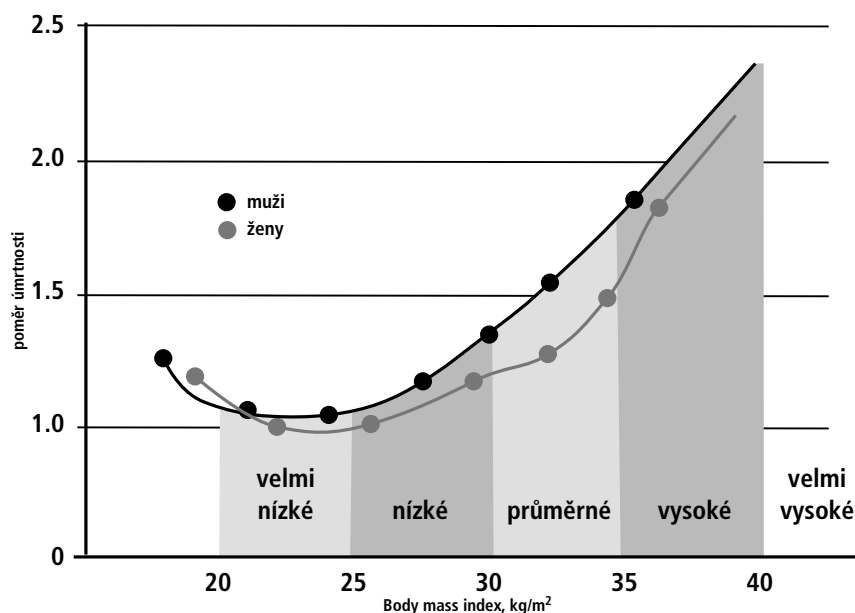
Jak již bylo řečeno, v poslední době se hovoří i o určitém genetickém podmínění obezity. Pokud jsou obézní oba rodiče, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je 80 %. Tato nevýhoda se ale dá změnit zvýšenou snahou dodržovat správné stravovací návyky a dostatkem pohybové aktivity. Ovšem přes rozšířený názor, že obézní je člověk protože je nemocný, se podobné příčiny vzniku obezity uplatňují jen asi v 1 % případů. Jedná se zejména o sníženou funkci štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšenou hladinu hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom).

Tělesnou váhu lze vyjádřit mezinárodně uznávaným měřítkem – indexem označovaným BMI (Body-Mass-Index; výška/hmotnost²), jehož výpočet je považován za rychlou orientační metodu ke zjištění nadváhy či obezity. Hodnotou BMI 30 začíná kategorie obezity, což odpovídá přibližně 100 kilogramům váhy u 1,85 metru vysokého muže nebo 85 kilogramům u ženy měřící 1,65 metru. Do kategorie nadváhy spadají hodnoty BMI od 25 do 29,9. Ovšem ne každý člověk, který má vyšší BMI než je norma, je skutečně otýlý. Jedná se hlavně o muže s mohutně vyvinutou kostrou a svalstvem. BMI je také zkreslující u těhotných žen.

Zajímavý výzkum proběhl v USA – po dobu čtrnácti let byl sledován přes jeden milion osob. U lidí, kteří nikdy nekouřili, byla u mužů nejnižší úmrtnost při BMI 23,5–24,9 a u žen 22,0–23,4. Muži s nejvyšším BMI umírali 2,8x častěji a nejtěžší ženy 2x častěji. Nejtěžší muži i ženy měli o 80 % zvýšené riziko zemřít na rakovinu. Z této studie tedy vyplývá fakt, že optimální BMI je u žen i mužů v rozmezí hodnot 20,5–24,9.

	Muži	Ženy
Podváha	menší než 20	menší než 19
Normální váha	20 až 24,9	19 až 23,9
Nadváha	25 až 29,9	24 až 28,9
Obezita	30 až 39,9	29 až 38,9
Těžká obezita	vyšší než 40	vyšší než 39

Křivka úmrtnosti má tvar písmene „J“ (graf). Lidé s příliš nízkou váhou mají, oproti pacientům s normální váhou, zvýšené riziko nemocnosti i úmrtnosti podobně jako pacienti s nadváhou.



Daleko přesnější a z hlediska zdravotního rizika významnější je zjištění množství tělesného tuku. Proto je důležité zjistit, jaký je celkový obsah tuku v těle (nejen podkožní, ale celkový tělesný tuk – např. obaly některých orgánů). Mezi metody zjišťování obsahu tuku v těle patří např. tzv. podvodní vážení (hydrodenzitometrie), počítačová tomografie (CT), nukleární magnetická rezonance (NMR) a duální rentgenová absorpciometrie. Tyto metody jsou poměrně přesné, ale většinou drahé a často nedostupné (prováděné na specializovaných klinikách).

Co s tím?

Prvořadým úkolem je primární prevence. Každý dospělý, který v poslední době přibíral 4–5 kg, případně se mu zvětšil obvod pasu o více než dva cm, by měl neprodleně začít alespoň s malými změnami ve svém způsobu života, zejména pokud jde o množství konzumovaného jídla a pohybu.

RNDr. Fořt k tomu uvádí: „Pokud by se veřejnost, tedy ta část, která má sklony k nadvaze či obezitě, nebo jí již trpí, nechala přesvědčit, že řešení existuje aniž by vyžadovalo mimořádnou osobní obět, problém by se dařilo řešit. Bohužel, lidé trpící obezitou často nemají snahu řešit problém komplexně a tudíž účinně, a stále jen marně zkoušejí nové a nové dietní režimy, krátkodobé ko-

merční diety, a další verze neúčinných „koktejlů“ apod.“

Svou roli v tomto problému hraje celkový způsob života společnosti, která preferuje vše snadno dosažitelné – především bez námahy, omezování a nutnosti něco pro danou věc udělat. V tomto duchu slibují komerční diety a různé zázračné přístroje rychlé snadné zhubnutí, bez námahy a omezování se v jídle. Existují desítky systémů diety podle různých autorů, ale žádný není ideální, a řada z nich je vzhledem ke zdraví dokonce riziková. Nehledě na to, že krátkodobé užití podobných diet je samozřejmě zbytečnou finanční investicí.

Jak uvádí dále RNDr. Fořt, krátkodobé redukce hmotnosti bývá často docílena zejména úbytkem vody vázané v tkáních. Někdy je to pochopitelně k užítku, ale úbytek tak vlastně nepostihne nejdůležitější tkáň – tukovou. Přední odborníci na výživu nedoporučují užití redukčních diet, které jako základní surovinu používají odtučněné mléko – mohou totiž paradoxně zapříčinit vzestup hmotnosti a u citlivých osob mohou působit jako rizikový faktor vzniku cukrovky. Doporučit nelze ani dietu dr. Atkinse založenou na konzumování pouze masa a tuku.

V této souvislosti je třeba zmínit jeden renomovaný český deník, který v nedávné době uváděl seriál o hubnutí. Ovšem před jeho dietologickými radami lze čtenáře jen varo- ➔

Kolik energie máme na talíři

	kJ		kJ
Vepřové kung-pao s nudlemi (směs masa 220 g, smažené nudle)	6 230	Drůbeží játra s rýží (játra 150 g, rýže 200 g)	1 635
Smažený Hermelín (140 g sýra, 150 g hranolků a 2 lžice tatarky)	5 510	Pařížský dort (kus 100 g)	1 570
Šunková pizza (cca 450 g – záleží na náplni)	4 960	Chléb s uherákem (chléb 70 g, uherák 40 g)	1 524
Smažený kapr, bramborový salát (kapr 150 g, salát 400 g, s majonézou)	4 910	Šunková rolka s křenem (průměrně 110 g)	1 500
Rajská s knedlíky (omáčka, 150 g masa, 5 knedlíků)	3 950	Bageta sýrová (190 g)	1 490
Pochoutkový salát (200 g salátu a 2 rohlíky)	3 680	Bonbony Bonpari (pytlík 100 g)	1 460
Vepřo knedlo zelo (150 g masa, 5 knedlíků, 150 g zelí)	3 600	Šopský salát (zelenina, 70 g balkánského sýra, 2 lžice oleje)	1 457
Švičková s knedlíky (maso s omáčkou 210 g, 5 knedlíků)	3 400	Utopence (100 g)	1 400
Vepřový řízek s bramborem (řízek 150 g, brambory 200 g)	3 310	Chléb se šunkou (chléb 70 g, šunka 40 g, lžice másla)	1 400
Gyros v chlebu (průměrně 200 g)	3 200	Čokoládové müsli s oříšky (müsli 50 g, jogurt 150 g)	1 300
Pečená kachna se zelím (kachna 150 g, zelí 100 g, 4 bramborové knedlíky)	3 200	Rybí salát (salát s majonézou 50 g, chleba 70 g)	1 295
Rizoto s vepřovým masem (porce 300g)	3 150	Tvarůžky s chlebem (tvarůžky 100 g, chléb 70 g)	1 270
Uzené se špenátem (maso 100 g, špenát 100 g, 5 bramborových knedlíků)	3 150	Rohlík s máslem a marmeládou (rohlík, 2 lžice másla, lžice marmelády)	1 220
Ovocné knedlíky (knedlíky 150 g, 4 lžice tvarohu, 2 lžice másla, 2 lžice cukru)	3 150	Přibináček s rohlíkem	1 215
Slepice na paprice (maso 150 g, 5 knedlíků)	3 015	Makovka s mlékem (sladká makovka, mléko 250 ml)	1 115
Zmrzlinový pohár (zmrzlina 150 g, ovoce 100 g, 5 lžic šlehačky, čokoládová poleva)	3 000	Nanuk Magnum (balení 86 g)	1 100
Kuřecí řízek s hranolký (řízek 150 g, hranolky 150 g)	2 875	Sušenka Tatranka (balení 50 g)	1 090
Slané oříšky (100 g např. arašídů)	2 850	Párek v rohlíku (kus)	990
Sekaná s bramborovou kaší (sekaná 200 g, kaše 200 g)	2 820	Nápoj colového typu (0,5 l)	900
Francouzské brambory (porce 300 g)	2 800	Dršťková polévka (polévka 250 ml)	850
Klobása, houska, kečup (průměrná porce)	2 780	Palačinka s tvarohem kus 120 g	850
Hovězí guláš s knedlíky (guláš 150 g, 5 knedlíků)	2 780	Hovězí vývar (vývar 250 ml, játrové knedlíčky 60 g)	822
Chleba se sádlem (chléb 70 g, sádlo 30 g, škvarky 30 g)	2 752	Kousek bábovky (porce 50 g)	810
Smažený květák, brambory (květák 200 g, brambory 200 g)	2 750	Polévka kulajda (polévka 330 ml)	790
Houbový kuba (porce 300 g)	2 710	Čokoládové cereálie (cereálie 30 g, mléko 150 ml)	785
Nakládání Hermelín (120 g)	2 690	Chlebiček s pochoutkovým salátem (kus 65 g)	780
Španělský ptáček (ptáček 220 g, rýže 150 g)	2 450	Zavináče (100 g)	760
Smažené rybí filé s kaší (filé 150 g, bramborová kaše 200 g)	2 400	Horká čokoláda (4 lžičky prášku)	720
Vinná klobása s bramborovou kaší (klobása 200 g, kaše 200 g)	2 380	Kakao (250 ml)	700
Krupicová kaše (porce 300 g)	2 220	Půllitr piva	700
Mléčná čokoláda	2 200	Zákusek indiánek (kus 40 g)	700
Slané brambůrky (100 g)	2 200	Vaječný koňak (velký panák 5 cl)	700
Krupky arašídové (100 g)	2 190	Buchta s povídky (kus 40 g)	684
Koprovka, vejce, brambory (menší porce)	2 100	Polárkový dort (porce 100 g)	680
Hamburger s hranolký (od McDonald's)	2 030	Zelná polévka (polévka 330 ml)	650
Knedlíky s vajíčkem (3 knedlíky, 2 vejce, 2 lžice másla)	2 030	Slepičí polévka s nudlemi (polévka 330 ml)	630
Pralinky (100 g)	2 000	Zeleninový salát (300 g zeleniny, 1 lžice oleje)	600
Bramborák (jeden malý kus 90 g)	1 870	Gulášová polévka (polévka 250 ml)	600
Lečo s vejci a klobásou (porce 200 g)	1 840	Jablečný závin (porce 70 g)	600
Míchaná vejce na másle (3 vejce, 2 lžice másla, cibulka 50 g, rohlík)	1 840	Ovocný džus (300 ml)	600
Těstoviny se sýrovou omáčkou (těstoviny 200 g, omáčka 200 ml)	1 800	Žloutkový věneček (kus 50 g)	580
Pečené kuře s bramborem (kuře 200 g, brambory 200 g)	1 780	Bílá káva s dvěma cukry (250 ml)	470
Plněná paprika s rýží (velikost porce 220 g)	1 750	Bílé víno (200 ml suchého bílého)	440
Smažené žampiony (porce 150 g)	1 700	Nanuk Eskymo (balení 50 ml)	440
Slané tyčinky (100 g)	1 700	Energy drink (250ml)	420
		Müsli tyčinka bez polevy (kus 25 g)	400
		Panák Fernetu (velký panák 5 cl)	400
		Zákusek laskonka (jeden kus 30 g)	370
		Vánoční cukroví (průměr na kousek)	350
		Ovocný kompot(100 g)	320
		Zlaté oplatky (kus)	230
		Polomáčená sušenka	190
		Kyselé okurky	120
		Be-be sušenka jemná (kus)	120
		Gumoví medvídci (kus)	22

vat. Již bulletin Joalis Info březen–duben/07 uvedl pro ilustraci příklad „redukčního“ jídelníčku doporučeného tímto seriálem. V jednom z dalších dílů přinesl zmíněný deník čtenářům přehled kalorických hodnot různých pokrmů



a uvedl pod příslibem zaručeného úbytku hmotnosti mnohé další rady ohledně sledování počtu kalorií. Ovšem doporučované počítání kalorií je zbytečné a stresující. Vždyť – jak správně podotýká RNDr. Fořt – není reálně možné pravidelně počítat všechny konzumované živiny a energie. Nehledě na to, jaký smysl má redukční dieta o hodnotě 4200 kJ denně, pokud zdrojem této energie budou potraviny zcela nevhodné, nezdravé a nesmyslně zkombinované? Příjem energie a živin se výrazně liší v závislosti na věku, pohlaví, pracovní činnosti, stresu atd., a proto jej nelze určit bez podrobné analýzy. Každý člověk má samozřejmě také jiný klidový výdej energie.

Proto je nejlepší a nejsmysluplnější osvojit si základy reálné zdravé výživy. Základní problém totiž u drtivé většiny lidí spočívá především v chronickém porušování principů racionální výživy ve smyslu nedostatku kvalitních bílkovin a naopak převahy konzumace sacharidů. Prvním krokem musí být tedy změna složení stravy – kdo chce snížit nadváhu, měl by začít konzumovat více bílkovin, ženy více rostlinných, muži živočišných. Nutné je minimalizovat konzumaci jednoduchých cukrů a všech potravin, obsahujících rychle stravitelné jednoduché cukry a škroby. V optimálním případě by strava měla být složena z potravin, které nezvyšují hladinu krevního cukru – odborně se nazývají „potraviny s nízkým glykemickým indexem“.

Důležité je omezit konzumaci běžných druhů obilovin, pečiva, pekařských a cukrářských výrobků, pizzy, tzv. cereálií apod. – důsledky jejich konzumace jsou velmi nepříznivé. „Sacharidy mají totiž důležitou vlastnost, kterou je schopnost zvyšovat hladinu krevního cukru. Ovšem ne všechny potraviny disponují vysokým podílem sacharidů mají tuto vlastnost na stejné úrovni. Dokonce jedna a táž potravina, připravená různými způsoby, vyvolá odlišnou reakci krevního cukru. Hovoříme o glykemickém indexu (GI). Je možné říci, že čím vyšší je

hodnota GI potraviny, tím více stoupá krevní cukr po jejím zkonsumování.

„Když sníte najednou víc než 30 g jednoduchých sacharidů nebo přibližně 50–70 g potraviny, která má vysoký GI, následuje výrazná reakce v podobě vyplavení inzulínu,“ říká RNDr. Fořt. Inzulin zabráňuje kritickému zvýšení krevního cukru. Právě díky inzulínu přechází glukóza, vzniklá přeměnou sacharidů, mimořádně rychle do svalových a jaterních buněk. Tam se uloží v zásobní formě zvané glykogen. Jakmile je sacharidů (potažmo glukózy) příliš, organismus ji zpracovává jiným způsobem – tvorbou tuku.

Dále je třeba vypustit veškeré slazené nápoje, zásadním způsobem omezit konzumaci mléčných výrobků a zcela vynechat slazené mléčné produkty s výjimkou těch zakysaných. Největším rizikem není nadměrné množství tuků ve stravě, ale kombinace tuku a jednoduchého cukru – tedy sladkosti, jako jsou jakékoliv sušenky, zákusky, polévané cereální tyčinky a cereální směsi s přidáním cukru, mouky a tuku. Mezi zcela nevhodné potraviny samozřejmě patří většina uzenin.

Důležité je, aby byl redukční režim založen na takové stravě, která bude bez problémů a dokonce s chutí dodržována – jak po celou dobu redukce, tak i po dosažení cíle. Největší chybou je držet nějakou dietu a po dosažení vytčeného cíle opět přejít na původní nesprávný stravovací režim.

*použité zdroje: www.obezita.cz
www.abecedazdravi.cz, MF Dnes
Mojezdravi.cz, www.rodina.cz*

Některá praktická doporučení

- Zvykněte si při nakupování potravin studovat etikety – dozvíte se, co daná potravina obsahuje a z čeho se skládá. Možná budete velmi překvapeni.
- Snažte se z jídelníčku vyloučit – nebo alespoň velmi omezit – veškeré sladkosti, ztužené pokrmové tuky, uzeniny a tučné maso.
- Nekonzumujte potraviny obsahující přepálený tuk.
- Snažte se, aby váš jídelníček obsahoval co nejvíce syrové stravy – zejména zeleniny a ovoce.
- Zásadně nejezte těsně před spaním.
- Zařadit do jídelníčku kvalitní mořské ryby a drůbeží maso.
- Omezit přísun soli a koření.
- Omezit nebo raději zcela vynechat mléčné výrobky (tavené sýry, ochucené tvarohy a tvarohové dezerty apod.).
- Dbát na dostatečné množství tekutin – bylinné čaje, ovocné a zeleninové šťávy (nejraději čerstvě lisované – pozor na slazené džusy).
- Na jídlo si vymezte dost času – jezte v klidu, pomalu žvýkejte, během jídla nepracujte, nepouštějte se do žádných vážných diskusí, nenechte se rozčílit a vyrušovat.
- O jídelníčku přemýšlejte, plánujte ho a věnujte se přípravě jídla – nenakupujte polotovary a předem hotová jídla.

Pro ilustraci si můžete na předcházející straně prohlédnout kalorické hodnoty některých typických českých jídel. Ovšem pouhým počítáním kalorií nezhubnete.

Komentář MUDr. Josefa Jonáše

OBEZITA

V tisku dnes velmi často dostávají slovo po popularitě toužící obezitologové, kteří ale svými metodami rozhodně nikdy nikoho nezhubnou. Všechna média nás zavalují inzeráty na zázračné tabletky na hubnutí, které zaručeně účinkují, nejlépe ve spánku a s plným žaludkem. Z těchto kampaní pak vyplývá, že obezita je vlastně problém, který je už vyřešen, takže lidstvo se může dále tláskat jak chce, čím chce a bude štíhlé.

Domnívám se, že současný nárůst výskytu obezity úzce souvisí s obvyčejným filosofickým problémem, který osudově zasáhl již do dějin starověkého Řecka i Říma – epikurejství a hedonismus, tedy touha po slasti, která vedla k degeneraci společnosti těchto národů. Lpění na slasti přesáhlo vše, a tak cokoli kromě honby zažitky přestalo mít smysl. Nechci být vůbec žádným prorokem – natož pak špatným, ale vidím jisté paralely mezi naší společností a tehdejší upadajícím antickým světem.

Vraťme se však k obezitě. Tento problém detoxikace nijak bravurně řešit neumí, a není třeba, aby se tak tvářila. Existují však určité případy, kdy můžeme lidem s obezitou významným způsobem pomoci. Například jeden můj pacient, mladý muž z velmi známé české rodiny, vážil 105 kilogramů. Během několika měsíců po zahájení detoxikačního procesu zhubl – aniž by změnil svoje stravování – o patnáct kg. Další úspěch v souvislosti s hubnutím měla detoxikace u pacientky, devadesátileté 40leté ženy, jejíž zajímavý příběh přinese příští vydání JOALIS INFO. Popíšme si nyní některé problémy související s obezitou, do nichž můžeme detoxikací zasáhnout.

Kontrola jídla

Ke kontrole sytosti dochází v hypothalamu. Hromaděním toxinů v hypothalamických centrech jsou způsobeny zejména poruchy příjmu potravy, jako mentální anorexie nebo bulimie. K nim se přidružují i poruchy psychiky, především z emocionální oblasti, a samozřejmě i psychologické faktory v okolí. Již v dřívějších dobách bylo pozorováno, že např. bludy schizofreniků se mění podle společenské atmosféry, v níž nemocný žije. Ve středověku patřily mezi bludy a halucinace především ty o ďáblech a zázracích, zkrátka ze světa náboženského. Za války převažovaly bludy o Němcích, popř. jiných nepřátelských národech, a v současné době jde především o sledování televizí, vysíláčkou, internetem, z letadel, ale také o to, že všichni touží po našich penězích či slávě – tedy vše co patří do moderní doby. Společenská atmosféra má pochopitelně velmi suggestivní vliv i na obsah bludu vyskytujícího se u mentální anorexie – touha po extrémní štíhlosti, která je v naší moderní době společensky kladně hodnocena a i jaksi diktována.

Nám jde však o jednodušší problematiku – neschopnost kontrolovat množství potravy, nepřiměřenou chuť k jídlu a neustálé nutkání jíst. Salvií můžeme změřit fakt, že hypothalamus je toxicky zatížený – při jeho dokonalé detoxikaci pak dochází ke zlepšení regulace příjmu potravy a člověk je schopen jíst přiměřeně podle vlastního rozumu, a ne podle chuti. To je jeden moment, který může hrát významnou roli v souboji s obezitou. Dalším problémem, který se rovněž týká hypothalamu, je voda.

Vodní hospodářství našeho organismu je velmi komplikovaná záležitost, proto také k poruchám regulace vody dochází poměrně často. Voda nejen koluje v našem cévním systému, ale vyplňuje i mezibuněčné prostory, a tak se uvádí, že jsou jí vlastně tvořeny asi 3/4 naší tělesné hmotnosti. Distribuci vody v našem organismu řídí podle čínské medicíny plíce, podle moderní fyziologie antidiuretický hormon.

Nedostatek tohoto hormonu způsobuje nemoc zvanou diabetes insipidus, česky žíznivka – pacient okamžitě vymočí vše, co vypije. Naopak přebytkem zmíněného hormonu dochází k zadržování vody v organismu. Na přesné regulaci antidiuretického hormonu se podílí osa epifyza–hypothalamus. Zadržování vody je problém mnoha lidí – hmotnost u nich kolísá o několik kilogramů nahoru a dolů, tkáně jsou dužnaté. Jasnou známkou toho, že člověk se zbavil přebytku vody, pak bývá rychlé hubnutí. Na zadržování vody v mezibuněčném prostoru má ovšem vliv nejen antidiuretický hormon, ale i přbytek soli v našich tkáních, neboť sůl – jak je známo – na sebe váže vodu. Odsolení tkání a detoxikace žláz s vnitřní sekrecí může výrazným způsobem snížit množství vody v lidském organismu na normu. Jedna matka mě požádala o pomoc pro svoji 25-ti letou dceru, která přes všechno cvičení a dietu stále přibírá na váze a vypadá jakoby „zalitá“. Někdy se jí v závislosti na menstruačním cyklu podaří zhubnout pět kg, ty ovšem během několika dnů nabere zpět. Po úpravě regulace vody došlo u pacientky i k úpravě tohoto problému a již rok mi při každé návštěvě matka s potěšením sděluje, že dcera vypadá velmi dobře a také její atraktivita na poli lidských vztahů se výrazně zvýšila.

Lepek

Již dlouho je známo, že lepek dokáže metabolismus našeho organismu výrazně zpomalovat. Proto lidé trpící častým pocitem hladu jedí většinou mnoho lepku, protože jim dlouhodobě zajistí pocit sytosti – jejich metabolismus se tím ovšem nebezpečně zpomaluje. Úprava metabolismu lepku a jeho vyloučení z tkání může rovněž pomoci zbavit se obezity.

Mnohdy o obezitě rozhoduje psychický stav člověka. Je totiž velmi dobře známo, že stresy a úzkosti se dají zajist, protože jídlo způsobuje zvýšené vylučování látek zvaných endorfiny, které můžeme nazvat i látkami zajišťujícími blaženost. Zvýšené vylučování endorfinu navozuje iluzi štěstí – a proč si štěstí nezajistit jídlem! Celková detoxikace CNS a především detoxikace našich chybných psychologických programů a emocí pomůže zajistit naši kontrolu nad jídlem – umožní nám potravu sesadit z piedestalu štěstí na pouhé naplnění obživného pudu. To ale samozřejmě neznamená, že po úžasné slavnostní večeři nepocítujeme jakousi rozkoš.

Některé poruchy žaludku a dvanácterníku, jako jsou záněty či žaludeční vředy a s nimi spojená porucha nervus vagus, mohou způsobovat trvalý pocit prázdného žaludku a nutkání ho naplnit. Detoxikace těchto oblastí sehrává při obezitě rovněž důležitou úlohu. Existuje pochopitelně ještě celá řada dalších příčin obezity, já bych rád alespoň krátce pohovořil o hladině cukru v krvi.

Hladina cukru v krvi

Jestliže kolísá hladina cukru, znamená to, že mechanismy, které zajišťují její stabilitu v naší krvi selhávají. To způsobuje pocit silného hladu. Mozek totiž signalizuje, že hladina cukru klesla, což je pro něj nebezpečné, protože z cukru vytváří nervové buňky mozku elektrické potenciály. Jde tedy o pouhou hmotu pro mozek. Známé mechanismy regulace cukru, jako je inzulin a glukagon, samozřejmě podléhají různým poruchám, a to nejen poruchám nedostatečné produkce – jak známe z diabetu A a B typu. Dochází také ke kolísavé produkci způsobené špatnou regulací z CNS, případně nadprodukcí, kdy prudce klesá hladina krevního cukru.

Stabilizace těchto procesů detoxikací beta buněk, jaterní buňky i CNS zajistí v našem organismu vyrovnanou hladinu cukru a příjmem potravy si pak můžeme skutečně regulovat rozumem a ne patologickými signály našeho toxinu zavaleného mozku.

MUDr. Josef Jonáš

David Pařízek – setkání s leptospirozou

V této rubrice vám dnes představím jednoho pacienta, kterého boj se zákeřnou infekcí přivedl nakonec do ordinace MUDr. Josefa Jonáše.

Dobrý den pane Pařízku, mohl byste našim čtenářům vysvětlit o jakou infekci se u vás jednalo a co se vlastně přesně stalo?

Odjeli jsme tehdy s kamarády na ryby do Itálie, byla to moje vysněná dovolená, kterou jsem si opravdu užíval. Bohužel jsem se tam ale nakazil leptospirozou.

Jednalo se tedy o infekční onemocnění vyvolané leptospirami, které se na člověka přenášejí ze zvířat, že? Máte alespoň přibližnou představu, jakým způsobem jste se nakazil?

Víte, nejsem si úplně jistý, ale nákaza pravděpodobně pocházela od nutrie, která žila poblíž našeho stanu. Domnívám se, že její moč mohla snadno dostat na plechovky a lahve s pitím, které jsme si dávali chladit do trávy.

Jak vaše onemocnění vlastně propuklo? Měl jste nějaké okamžité příznaky ještě na té dovolené?

Ne, všechno začalo čtrnáct dní po návratu z Itálie, přesně na moje narozeniny. Těšil jsem se už na oslavu, ale toho dne jsem se probudil s vysokými teplotami, bolestmi kloubů a kostí. Myslel jsem, že mám chřipku, protože byla právě chřipková epidemie.

Zavola jsem své obvodní lékařce, která mi poradila srazet teploty Panadolem, pít horký čaj a dodržovat klid na lůžku. Případně abych se po několika dnech zastavil, pokud se mi neuleví.

Teploty sice chvílemi klesaly, ale po nějaké době se opět vracely na 38–39 °C. Za tři dny jsem šel zpátky k lékařce.

Měla už tehdy obvodní lékařka podezření, že se jedná o nějaké vážnější onemocnění?

Myslím, že ne. Bylo mi řečeno, že se jedná o silnou chřipku a dostal jsem antibiotika. Jenže asi za dvě hodiny po návratu domů jsem si naměřil 41 °C. Bylo mi hrozně. Navíc manželka byla právě těhotná a tak jsem se raději odstěhoval k rodičům. Lékařka mi sice řekla, že kdybych ji nakazil, nemoc by se u ní již projevila, ale to víte, měl jsem strach, takže pro jistotu...

Asi den přetrvávala teplota 41 °C. Nakonec se mi ji podařilo srazit zábalami, ale dostavily se silné bolesti hlavy. Navíc byl právě víkend a mně bylo strašně zle, takže jsem si musel zavolat pohotovost. Lékaři jsem převyprávěl celý průběh nemoci a rovnou pro mne přijela sanitka. Skončil jsem na infekčním oddělení.

Jak dlouho ještě trvalo, než lékaři zjistili, co vám skutečně je?

Na infekčním oddělení vzaly události rychlý spád. Službu měl naštěstí právě pan primář Sedláček, který se mě na všechno podrobně ptal. V té době už jsem nemohl ohnout hlavu dolů, což je prý příznak zánětu mozku. Když se mě pan primář zeptal, zda jsem nepřišel do styku s hlodavci, vzpomněl jsem si najednou na nutrie v Itálii před čtrnácti dny. Jelikož měl primář Sedláček i bez testů podezření na leptospirozu, byl jsem hned hospitalizován a dostal jsem silná antibiotika. Následně mi byla také provedena lumbální punkce, která leptospirozu potvrdila.

Byl jste propuštěn do domácího ošetřování?

Ano, ale později. V nemocnici jsem strávil asi deset dní, kdy jsem bral jsem velké množství různých léků. Další čtyři měsíce jsem se



pak léčil doma. Byl jsem nucen dodržovat přísnou dietu, protože leptospiroza mi zasáhla játra, ledviny, ale i mozek.

Asi po měsíci jsem byl na kontrole na infekčním, kde mi pan primář řekl, že testy DNA potvrdily ten nejagresivnější typ leptospirozy.

Nyní jste již zcela zdravý?

Jak se to vezme. Docházím přibližně každý třetí týden na kontroly s ledvinami a játry – obojí bych snad měl mít již v pořádku. Ale necítím se ještě zcela zdravý.

Jak jste se vlastně doslechl o metodě MUDr. Josefa Jonáše? Byl jste u nás již dříve?

Ne, jsem tady dnes poprvé. Jak jsem říkal – není mi ještě úplně dobře a moje problémy trvají už poměrně dlouho, takže jsem zkoušel i různé léčitele, ale bez valného výsledku. Pak mi moje švagrová doporučila právě pana doktora Jonáše, protože má s jeho metodou již nějaké zkušenosti a tvrdí, že to funguje, tak doufám, že se mi uleví. Jde mi hlavně o detoxikaci mozku, protože ten byl infekcí dost zasažen, a o to, abych se celkově z nemoci vzpamatoval a byl zase zdravý jako dřív.

Pane Pařízku, přeji vám hodně sil a brzké uzdravení. Pokud by vám to nevadilo, ráda bych se Vás za nějakou dobu opět zeptala, jak se cítíte a jestli vám detoxikace pomohla.

Děkuji za rozhovor.

Mgr. Dita Mollerová

Komentář MUDr. Josefa Jonáše

Leptospira patří do skupiny spirochetes, stejně jako – nám velice dobře známé – mikroorganismy treponema (původce syfilis) a borelie (původce boreliózy). Jde o parazita domácích i divokých zvířat. Člověk se nakazí celkem výjimečně a dále se od něj nákaza nešíří.

Většina nemocných leptospirozou je infikována za podobných okolností jako náš pacient, protože leptospiry se vyskytují na březích vod a v bahnitě půdě. Nebezpečná je prakticky pouze leptospi- →

ra interrogans, která je patogenní pro člověka i zvířata. Nebezpečí infekce spočívá v tom, že v místě vstupu se sice nevytváří žádná zá-
nětlivá reakce, ale leptospira se dostane do krve, kde poškozují
cévní systém a snižuje zásobení tkání kyslíkem. Vzniká horečka
a leptospira se šíří dále do ledvin. Organismus se s horečkou vy-
rovnává za vzniku protilátek, ovšem v té době může dojít i k selhání
ledvin. V játrech mohou vznikat nekrózy i žloutenka. Leptospira
pak proniká i do mozku, poškozují se stěny cév. Mikroorganismus
navíc produkuje nebezpečný toxin, který se s protilátkou váže do
imunokomplexů – ty pak organismus dále poškozují.

Onemocnění je známo asi 130 let. Leptospiroza patří mezi zoo-
nákazy, a tak rezervoárem pro tento mikroorganismus jsou ovce,
kozy, dobytek, ale i hlodavci, jako krysy, potkani, myši, nutrie atd.
Rizikovou skupinou jsou tedy lidé pracující v deratizaci eventuálně
chovatelé příslušných zvířat.

Nemoc propukne za dva až tři týdny od infekce a její známky se
projevují ve dvou fázích. V první vzniká poškození cévního systé-
mu, ve druhé pak dochází k pronikání leptospiry do ledvin a k její-
mu vylučování močí – v tomto okamžiku často přichází selhání
ledvin. Zároveň může dojít k poškození až selhání jater. Známky bý-
vají jasné – selhávání jater a výrazný icterus. Jde tedy o onemocně-
ní především akutní, ohrožující, a tudíž se k nám tito pacienti větši-
nou nedostávají.

Leptospiry jsou citlivé na antibiotika penicilinového typu, ovšem
léčba nebývá vždy úspěšná. V popsaném případě, který jsem pova-
žoval za poměrně raritní, jde o to, že i tyto infekce vytvářejí ložiska
– ta jsou ovšem z hlediska medicíny již neprůkazná a neprůkazná je
i leptospiroza v moči, mozkomíšním moku nebo krvi. Tudíž se paci-
ent pokládá za vyléčeného. Mikroorganismus však v těle škodí dál.
Ložiska se vytváří především v CNS, játrech a ledvinách. Tím, že se
z nich uvolňují toxiny, se mohou stát celoživotním zdravotním pro-
blémem.

I v tomto případě vidíme přetrvávající zdravotní obtíže, které
souvisí s prodělaným onemocněním – to je však dle hodnocení
lékařů již vyléčeno. S ložisky leptospiry budeme nakládat jako se
všemi ostatními. To znamená, že využijeme dreny pro odstranění
ložisek z jater – LIVER DREN, z ledvin – RENEDREN, z mozku – CRA-
NIUM a MINDDREN, z lymfatického systému – LYMFATEX. Po ne-
zbytném posílení imunity preparátem IMUN budeme imunitní
systém stimulovat do souboje s uvolněnou leptospiroou. Zde nám
pomůže preparát ZOOINF, neboť jak už jsem uvedl, tento mikroor-
ganismus patří mezi zoonákazy.

Pozdní následky onemocnění nepodceňujeme. Uvědomme si, že
leptospira je jedním z mikroorganismů, které po infikování poško-
zují člověka celý život, stejně jako borelia nebo treponema.

MUDr. Josef Jonáš

■ Psychika & detoxikace

Detoxikace a duševní choroby

Jelikož se onemocnění psychiky rozdělují do mnoha kategorií, vyjmenujme si alespoň některé z těch hlavních – psychózy, neurózy, psychopatie, demence, organické psychosyndromy. Nejčastějším duševním onemocněním je maniodepresivní psychóza (MD psychóza). Název je odvozen z faktu, že se u velké části nemocných střídají v různém rytmu fáze deprese a mánie. Je ovšem i celá řada nemocných, kteří nikdy neprožili manickou fází a setkávají se jen s fází depresivní.

Deprese je porucha, která se zásadně proje-
vuje změnou nálady, především intenziv-
ním pocitem smutku. Tento popis není sa-
mozřejmě úplně přesný, protože někdy pře-
važuje úzkost, jindy nezvladatelný neklid,
nezájem, pocity méněcennosti apod. V kaž-
dém případě jde o poruchu z oblasti emocí.
Mánie pak představuje opačný pól této po-
ruchy – člověk se cítí velice šťastný, schop-
ný, rozhodný, není nikdy unavený, téměř
nemusí spát a má pocit, že mu svět leží u no-
hou. Jsou to pocity subjektivně velmi pří-
jemné, takže paradoxně lze říci, že je to
v podstatě jediné příjemné onemocnění.
Ovšem pouze pro pacienta, neboť jeho oko-
lí vnímá tuto chorobu velmi nepříjemně.
Postižený totiž ztrácí kritičnost, soudnost,
srší přehnanou energii a neuvědomuje si
svou poruchu. Například jeden pacient se
vždy v manické fázi oblékl do kovbojského
oděvu a ve svých padesáti letech se pohybo-
val po městě s partou patnáctiletých, kte-
rým vše platil, a tak prodal za několik korun
své auto a ostatní věci. Žena se v manické fá-

zi přehnaně líčila jako na divadle, ověsila se
veškerou bižuterií a šperky, co měla doma
a teatrálně gestikulovala. Jiná pacientka pak
v této fázi přicházela do ordinace pouze
v kožichu, pod nímž neměla vůbec žádný
oděv. Bylo jedno, zda je léto nebo zima.

Depresí může být člověk často velice hlu-
boce postižený – jeden pacient např. v de-
presi uleh do postele, z níž pak nevstal ně-
kolik měsíců – odmítal se mýt, přestal téměř
jíst, nemluvil. U jiného pacienta došlo k tzv.
somatizaci deprese – měl tedy určité fyzické
obtíže, a domníval se, že má nemocné srdce.
Každý večer si proto volal pohotovost a ve
dne chodil po nemocnicích a nechával si
srdce vyšetřovat.

Největší nebezpečí deprese je bezesporu
sebevražda, kterou spáchá značný počet de-
presivních pacientů. V České republice se
počet sebevražd a pokusů o ně pohybuje
okolo 1500 ročně – za převážnou většinou
z nich jsou pacienti trpící depresí. Člověk
v depresi má pocit, že nemá minulost, nemá
vůbec žádnou perspektivu ani budoucnost

a existuje jen v přítomnosti bez jakékoli
souvislosti s kýmkoli a s čímkoli. Je to stav,
který je pro člověka zcela bezvýchodný
a velmi bolestivý. Standardní léčení je z 99
% zajišťováno antidepresivy.

První antidepresiva pocházejí z přelomu
50.–60. let 20. století, ovšem v současné do-
bě se již na trhu pohybují tzv. antidepresiva
třetí generace. Postupně se vyvíjí další a dal-
ší preparáty, které různým způsobem pracu-
jí s tzv. neurotransmitery, tedy látkami zajiš-
tujícími přenos nervového vzruchu mezi
nervovými buňkami. Podle současných ná-
zorů je příčinou deprese jeden z hlavních
transmiterů – serotonin. Kromě serotoninu
se ještě uvažuje např. o noradrenalinu či do-
paminu, ale v úvahu přichází ještě dalších
několik desítek neurotransmiterů. Antide-
presiva buďto zvyšují hladinu serotoninu,
zesilují citlivost receptorů pro tento neuro-
transmitter či serotonin vychytávají a kon-
centrují. Většina antidepresiv se musí užívat
po dobu přibližně tří týdnů, než se účinek
začne projevovat. →

Deprese má bohužel tu nepříjemnou vlastnost, že se cyklicky vrací. Neléčená deprese, kterou jsem měl možnost vidět na začátku své lékařské kariéry, trvá asi šest měsíců a pak spontánně odezní. Vždy se ale objevuje znovu, dokonce v pravidelném rytmu – u někoho 2x ročně (jaro–podzim), u někoho 1x ročně či s pauzou několika i desítek let. Právě cykličnost deprese a recidivy jsou typickou známkou MD psychózy.

U manických stavů se používají spíše antipsychotické léky, využívané u schizofrenie pro útlum pacienta. Antidepressiva se předepisují jen výjimečně. Podle standardu se u MD psychózy používají preventivní léky, které mohou zabránit vzniku depresí i mánie pokud se užívají. Jedním z nejznámějších léků tohoto typu je lithium, které se objevilo začátkem 70. let 20. století. Jde skutečně o kov, tak jak jej známe z Mendělejevovy tabulky, který se používá v podobě sloučenin, např. lithium carbonicum. Existují i jiné preventivní preparáty, ale lithium si stále zachovává svoji prioritu. Nepůsobí však na všechny nemocné a má i řadu problematických účinků. Antidepressiva se vždy užívají dlouhodobě – za nejkratší se považuje půlroční medikace. Chronicky nemocní lidé s depresí jsou na antidepressivech obvykle po několik desítek let, ovšem léky je jim samozřejmě třeba měnit, protože některé přestávají na pacienta účinkovat a musí se tedy volit jiné chemické struktury. Naštěstí je dnes na trhu několik desítek preparátů s antidepressivním účinkem.

Předpokládá se, že depresi prožije v životě každý třetí člověk, ale vážných pacientů s depresí je ve společnosti kolem 5–10 %, což je obrovské množství. Podle názorů psychiatrických epidemiologů počet depresí v České republice v posledních desítkách let pronikavě stoupá.

Dříve se za duševní onemocnění lidé styděli, dnes se slovo deprese naopak skloňuje ve všech pádech. Nejen že se používá i v případech, kdy jde jen o emocionální rozladu, ale svým způsobem se stalo i módním. Zvláště mladí lidé si slovo „depka“ zařadili do svého běžného slovníku. Setkal jsem se i s výrazem „wd“ – na svůj dotaz jsem užasle vyslechl odpověď, že jde o „dvojitou depku“, čímž patrně měla být vyjádřena síla rozladu.

Do detoxikační ordinace mnoho pacientů s depresí nepřichází, a to především kvůli přesvědčení panujícím ve společnosti, že deprese nelze léčit jinak než antidepressivy. Detoxikace u depresí má ale velmi dobrý efekt. V posledních dvou letech jsem detoxikoval několik desítek lidí s touto diagnózou

a všichni se významným způsobem zlepšili. Uvedu příklad jedné pacientky: 23 letá dívka studovala vysokou školu, ale studium musela kvůli psychickým problémům přerušit – ani po roce přerušeni školy ale nebyla schopná nastoupit. Trpěla depresí, pocity méněcennosti, neschopností se soustředit, přejídáním. V druhém roce, když hrozilo, že bude muset školu definitivně opustit, dostavila se do mé ordinace. Detoxikace měla u ní velmi dobré výsledky – v následujícím akademickém roce nastoupila zpátky do školy, kterou po stránce prospěchové zvládala velmi dobře. Ovšem objevila se anorexie. Nebyla sice nijak hlubokého typu – nezhubla tak, že by byla ohrožena na životě – ale bylo to pro mě potvrzení, že ještě není zcela psychicky zdráva. Detoxikací se ale problém podařilo zvládnout, a tak přichází na kontroly po 3–5 měsících a je bez problémů. U této dívky hraje také dost významnou roli osobnost, která často bývá jednou z příčin vzniku depresivního onemocnění. Pacientka, přestože se jedná o hezkou dívku, nemůže například pro svou povahovou zvláštnost stále najít partnera.

Nyní teoreticky. Z detoxikačního hlediska naměříme centrum problematiky v oblasti mozku, která se nazývá diencephalon. Do diencephala patří však nejen struktury rozhodující o náladě, tedy o vlastní depresi, ale i také hypothalamus. Ten je hlavním sídlem poruchy příjmu potravy, a tak není divu, že u zmíněné dívky se objevovalo obojí. Pomocí počítačového programu je možné i konstatovat poruchu metabolismu serotoninu, který nalezneme v kapitole biochemické látky. V kapitole obecné příčiny nemoci nalezneme i diagnostickou otázku poruchy metabolismu neurotransmiterů. Při nálezů poruchy neurotransmiterů či konkrétně serotoninu a poklesu ručičky nad diencephalonem můžeme prohlásit, že člověk má depresivní onemocnění, a to někdy i v případě, že si toho není vědom, a domnívá se, že jeho potíže mají zcela jinou příčinu. Z centrálního nervového systému, konkrétně z diencephala, musíme odstranit infekční ložiska – pomohou nám preparáty MINDDREN, CRANIUM a INFODREN KI. Velmi důležitý je rovněž ANTIMETAL, zejména jeho nově vytvořená verze, v níž se objevují nejen základní kovové prvky, ale také jejich metabolity vzniklé v organismu (např. metylací, slučováním s chlórem, fluórem atd.). Dnes již také budeme moci vyhledat i jednotlivé kovy, které se v dané oblasti CNS objevují – např. olovo pomocí testovacího i detoxikačního preparátu ANTIMETAL Pb.

Často se u těchto onemocnění můžeme setkat s poruchou zpracování lithia, a jak již bylo řečeno, lithiem bývá často i MD psychóza léčena. Typickým problémem pro MD psychózu je intolerance pšeničného lepku a v organismu nacházíme gliadin. Ten se v lidském organismu nikdy nesmí objevit, neboť by měl být okamžitě dále metabolizován. Je totiž sám o sobě jedovatý, obzvláště pro CNS pro periferní a autonomní nervový systém.

Proto u tohoto typu duševních chorob nesmíme zapomínat na další krok, kterým je podání METABOLu a preparátu METABEX. Specificky zasáhneme tuto oblast i preparátem GLI-GLU.

Nejsložitější je v rámci této problematiky oblast psychocyst. Řekli bychom, že některé deprese jsou metabolického původu a hlavní roli v nich hraje gliadin, jindy že stačí odstranit infekční ložiska a kovy a nálada se normalizuje. Velká část depresí ale vychází z emocionálních poruch získaných v dětství. Ostatně výzkumy depresí ukazují, že na jejich vzniku se do značné míry podílí osobnosti rodičů, výchova a také traumatické psychologické zážitky, např. zneužívání či znásilnění. Jedna pacientka se léčila po několik desítek let na depresi, které v poslední době již měly velmi závažný průběh a nereagovaly dobře na léky. Při vyšetření mi sdělila i okolnost, kterou údajně neřekla žádnému z lékařů: že dobrovolně v osmnácti letech souhlasila se sexuálním stykem s nevlastním otcem. Tento patologický román trval jen kratší dobu a byl vyvolán rozchodem s partnerem, s nímž se později opět sešla a stal se jejím manželem. Zmíněný čin pacientka považovala za velmi psychicky traumatizující, přestože jí v době vyšetření bylo již více než 50 let. Domnívala se, že tato událost je příčinou jejích depresí, jakýmsi trestem. V takovém případě je velmi zásadní použít detoxikační řadu pro psychocysty a emoční poškození. Problémem však spočívá v tom, že celá řada kodifikovaných patologických programů je rozdělena do preparátů NO DEGEN I, II. Samozřejmě se na léčení emocionálních poruch podílí i další preparáty, jako STRESON a EMOCE, ale přesto si uvědomuji, že dosud není zpracováno ještě velmi mnoho patologických psychických programů, a proto bude v blízké budoucnosti sestaven i preparát NO DEGEN III.

Odstranění psychocyst bývá pro některé typy psychicky nemocných lidí velmi zásadní. Detoxikoval jsem 23 letou dívku, která po porodu upadla do tzv. poporodní deprese a již rok se nebyla schopna postarat o své dítě. Veškeré povinnosti tedy museli převzít →

příbuzní a manžel. Pacientka nedokázala nic dělat, jen seděla, plakala a telefonovala 10–20x denně své matce. Přes intenzivní psychiatrickou léčbu trvající již rok se její stav nijak nelepšil. Detoxikovat zde bylo nutné několik desítek psychocyst, které reagovaly na preparáty NO DEGEN I a II. Po nasazení zmíněných preparátů došlo během velmi krátké doby k úplné normalizaci nálad a mladá žena se vrátila do života ve stejné dobré formě jako před otěhotněním. O přítomnosti psychocyst se mohou pře-

svědčit majitelé testovacího programu po eventuálním vybrání NODEGENu I a II – v obecných příčinách nemoci lze hledat, zda se u dotyčného klienta vyskytuje ještě psychocysta.

Detoxikace depresivních onemocnění je v zásadě velmi úspěšná a řadu lidí se definitivně podaří zbavit nutnosti užívat léky. Především je ale možno zbavit je velkého utrpení, které obvykle i přes léčbu psychofarmaky prožívají. Přitom ovšem nezapomínejme, že je třeba naprosto nekompromisně

dodržovat toto pravidlo: nezasahovat do užívání léků ani toto nekommentovat, abychom nezpůsobili rozporuplné pocity pacienta. Léčbu farmaky si vede psychiatr a my detoxikujeme CNS bez ohledu na to, jaké léky pacient užívá. Vedle podávání detoxikačních preparátů má velký smysl posilování perspektiv pacienta, dodávání optimismu a jistota, s níž celý proces zvládáme. Ta se přenáší i na našeho pacienta a pomáhá mu cítit se lépe. A to je pro nás to hlavní.

MUDr. Josef Jonáš

Příležitostně

Ovládnou bioplasty naše hypermarkety?

Strach před horami plastových obalů, které hrozí pohřbit povrch zeměkoule, a přísné předpisy v některých zemích podporují intenzivní výzkum bioplastů, které se mají rychle rozložit. Jde o tři typy – plasty založené na směsi škrobů, polyhydroxyalkanoáty (PHA) a polyhydroxybutanoáty (PHB), a konečně plasty z polylaktokyselin (PLA). Polyhydroxyalkanoáty a polyhydroxybutanoáty jsou kvasné produkty cukrů a olejů, polylaktokyseliny vznikly původně pro lékařské účely. Metabolizovatelné chirurgické nitě a implantáty se z nich vyrábějí od 60. let 20. století. Výroba polylaktokyselin spotřebuje o 30–50 % méně fosilních paliv ve srovnání s běžnými plasty. Surovinou pro jejich výrobu jsou cukry z cukrové řepy nebo kukuřičné škroby. Bakterie přemění cukry nebo škroby na vodu a kyselinu mléčnou. Jejím zahříváním za přítomnosti dalších chemikálií vzniknou polymery s dlouhým řetězcem. Ty se slisují na kuličky, z nichž se pak vyrábějí fólie nebo nádobky. Použité obaly lze zakopat do kompostu, kde se za přítomnosti vody a při teplotě vyšší než 60 °C rozloží za 45–60 dní na vodu a oxid uhličitý. Širokému použití polylaktokyselin v obchodě zatím brání vysoká prostupnost pro páry a omezená odolnost k vyšším teplotám. Proto se polylaktokyseliny hodí zejména k balení ovoce a zeleniny, květů, jogurtů, zákusků, zmrzlín nebo chleba. Lze je použít i k balení čerstvého masa, a dokonce i pitné vody. Bezpečná teplota prostředí by ovšem neměla překročit 40 °C. Zatímco např. Unilever ještě používání polylaktokyselin zvažuje, nizozemská firma Albert Heijn už od září 2005 používá bioplasty k balení 22 druhů zeleniny a ovoce. V Polsku, Německu, Velké Británii a Nizozemsku se už běžně bioplasty označují modrým logem připomínajícím schematickou klíční rostlinku.

Vesmír

Tajemství lidského těla

Myslíte si, že o svém těle víte všechno? Znáte dobře funkce vlastních orgánů? Můžete se přesvědčit!

- MOZEK** – Váží cca 1500 g a skládá se ze 100 miliard nervových buněk. Studie ukazují, že přibývají během sportu a ubývají při nedostatku pohybu nebo při bolestech.
- OKO** – Váží jen 7,5 g a umí rozlišit až 600 000 barevných odstínů. 127 milionů očních buněk nám umožňuje

rozlišovat barvy a světlé a tmavé odstíny.

- SRDCE** – 3 miliardy úderů za život. I ve spánku pracuje výkonem žárovky (60 wattů) a zásobuje 140 tisíc kilometrů cévní sítě krví.
- PLÍCE** – Na ploše 80 čtverečních metrů dochází k výměně plynů. Plíce denně přivedou do těla 20 tisíc litrů vzduchu. Čím víc, tím jsme vitálnější.
- JÁTRA** – V 1,5 kg těžké žláze se každý den odehraje 320 miliard biochemických reakcí. Játra zásobují tělo vším pro život nezbytně důležitým.
- TRÁVICÍ SOUSTAVA** – Žaludek má obsah dva litry, střevo je osm metrů dlouhé. V tlustém střevě žije 400 druhů bakterií. 100 milionů nervových buněk tvoří stejně složitý systém jako v mozku.
- KOSTRA** – Skládá se z 208–215 kostí. Nejvíce jich je v chodidlech a rukou. Kosti tvoří asi 7–10 % váhy těla.
- TUKOVÁ TKÁŇ** – 30 miliard tukových buněk tvoří energetický zásobník pro „horší časy“. Udrжуje tělu teplotu a produkuje velké množství hormonů.
- IMUNITNÍ SYSTÉM** – Systém, který chrání naše tělo. Jeho složky váží asi 2 kg. Posiluje ho například pravidelný pohyb a bílkoviny.
- LEDVINY** – Oba 120 g těžké orgány přefiltrují denně 1500 l krve. Vše, co naše tělo nepotřebuje, posílají s půldruhým litrem moči do „kanalizace“.
- KUŽE** – Váží 10 kg, tvoří plochu 2 m². Na každém cm² je 200 receptorů chladu a dva tepelné. Horní vrstva kůže – pokožka – se obnovuje po 27 dnech.
- UCHO** – Stejně jako sval se napíná (hluk) a uvolňuje (klid). Při častém poslechu hudby produkuje mozek pocity štěstí.
- VLASY** – Vlas může být starý až 7 let. Každý měsíc vyroste o jeden centimetr, poté se jeho růst na čtyři měsíce zastaví. Nakonec spolu s dalšími 99 vypadává. Ztratit denně sto vlasů je zcela běžné. Teprve když jich ztratíte víc, vlasy řidnou a hrozí plešatění.
- NOS** – Umí vnímat až 10 000 vůní a každý den přefiltruje 10 000 litrů vzduchu. Kýchnutím vypudí bacily rychlostí 150 km/hod.
- SVALY** – V těle pracuje 665 svalů. Dohromady váží v rozmezí od 20 do 30 kg. Pokud se svaly pravidelně necvičí, od třicátého roku věku ubývá každým rokem 600 g svalové hmoty.

Zdroj: Nedělní Blesk

Bulletin informační medicíny je zpřístupněn pro veřejnost.

Rozšíření prezentace pro nové země USA a KYPR.

Internetový portál společnosti JOALIS je plný života. Informace pro návštěvníky jsou neustále aktualizovány a koncepce prezen-

la složka JOALIS INFO – BULLETIN INFORMAČNÍ MEDICÍNY.

Bulletin informační medicíny v elektronické podobě je tak přístupný široké veřejnosti – až doposud ho bylo možné zhlédnout jen

v sekci pro profesionály, přístupné pod přiděleným přístupovým jménem a heslem. Nová podoba bulletinu obsahuje množství zajímavých informací, jak pro laického čtenáře, tak pro profesionální terapeuty. Ti mohou elektronický bulletin například využít jako další možnost, jak kvalitně informovat své klienty o novinkách v metodě MUDr. Josefa Jonáše i v dalších zajímavých oblastech souvisejících s péčí o zdraví a se zdravým životním stylem. Nyní tedy bude možné nalézt el. podobu všech bulletinů na obou místech www prezentace. Naučte své klienty pracovat s tímto novým zdrojem informací, jistě tak získáte účinný komunikační nástroj!

Dále si vás dovoluujeme informovat u spuštění internetové prezentace určené pro KYPR (www.joalis-cyprus.com) a pro USA – konkrétně stát Oklahoma (www.controlle-

dinnercleansing.com). I zde již metodou MUDr. Josefa Jonáše pracují proškolení terapeuti a poskytují tamním obyvatelům pomoc při chronických zdravotních problémech.

V rámci dalšího vylepšení našeho internetového portálu pracujeme na doplnění databáze zkušeností klientů s produkty JOALIS. Velmi uvítáme, budete-li nám na základě vaší terapeutické praxe zasílat zajímavé příběhy, které popisují detoxikační postup a účinky preparátů JOALIS v jednotlivých případech. Zejména se jedná o následující výčet zdravotních problémů:

ASTMA	KLOUBNÍ POTÍŽE
ALERGIE	DEPRESE
GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY	KLIMAKTERIUM
BOLESTI	PROSTATA
IMUNITA	MOČOVÉ CESTY
ÚNAVA	STRES
KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ	NERVOVÝ SYSTÉM a další....

Příběhy, v nichž bude uvedena charakteristika zdravotního problému, výsledky měření na Salvii, zvolená terapie a její výsledky, zasílejte, prosím, na adresu m.vaclavkova@joalis.cz.

Předem Vám děkujeme!

*Za JOALIS s. r. o. Jan Gonda
– obchodní ředitel*



tace je upravována dle potřeb zákazníků a společnosti JOALIS.

Poslední novinkou na www.joalis.cz je zpřístupnění Bulletinu informační medicíny pro veřejnost. V menu prezentace se objevi-

Zdravě a chutně s MUDr. J. Jonášem

Tofu řízečky s fazolovou kaší

SUROVINY: bílé tofu (přírodní), 2 vejce, pohanková mouka, mandlové lupínky, bílé víno, petrželka, Tamari (přírodní sojová omáčka), Gomasio (drcený sezam se solí), černé fazole, cibule, olivový olej, sůl, česnek

PŘÍPRAVA: Tofu nakrájejte na plátky a pokapejte sojovou omáčkou Tamari. Bílé víno rozšlehejte s vejci, přidejte mouku, petrželku, Gomasio a polovinu mandlových lupínků. V tomto těstíčku namáchejte plátky tofu a poté obalujte ve zbylých mandlových lupínkách. Na olivovém oleji osmažte dozlatova.

Předem namočené a uvařené fazole rozmixujte s osmaženou cibulkou, drceným česnekem, solí, lžící olivového oleje a převařenou vodou na hladkou kaši.

Smažený pastinák se salátem

SUROVINY: pastinák, olivový olej, červená řepa, celer, Sojanéza (sojová majonéza), citronová šťáva, pepř, sůl

PŘÍPRAVA: pastinák nakrájíme na hranolky, které krátce povaríme a poté osmažíme ve fritovacím hrnci. Nahrubo nastrouhanou červenou řepu smícháme s nastrouhaným celerem, přidáme Sojanézu, pepř, citronovou šťavu, sůl a promícháme. Můžeme ozdobit naklíčenými semínky.



Veškeré suroviny použité v receptech jsou v BIO kvalitě a lze je zakoupit v prodejnách zdravé výživy, případně v některých supermarketech.

KALENDÁŘ AKCÍ

9. 5. 2007 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3 – Žižkov POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY

Postup systematické detoxikace, praktické postupy. Psychologický postup při detoxikacích pacientů/klientů. Přehled hlavních toxinů a typické projevy intoxikace. Detoxikace od hrubých a jemných toxinů. Novinky v detoxikační praxi. Detoxikace od metabolických toxinů (maso, mouka, mléko, pivo).
Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek
Doba konání: 9.00 – 15.00 hod.
Cena kurzu: 450,00 Kč – úhrada přímo na místě

Přihlášky a informace: Lenka Matasová – tel./fax: 274 781 415
e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

9. 5. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, 100 00 DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Osobní přístup lektora, určeno cca pro 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová
Doba konání: 9.30 – 15.30 hod.
Cena kurzu: 350,00 Kč. Poplatek je nutné uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 – ČSOB nejpozději do 4. 5. 2007 – po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.
Přihlášky a informace: Lenka Matasová, tel: 274 781 415,
e-mail: eccpraha@joalis.cz

15. 5. 2007 – Brno KII. + KIII. – POKRAČOVACÍ 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. Je nutné se přihlásit a zaplatit kurzovné nejpozději

týden předem. V opačném případě může být místo nabídnuto dalším zájemcům. Počet účastníků je omezen. Lze se zúčastnit i opakovaně. Práce s přístrojem, pentagram, detoxikační souvislosti, vzájemné měření. Spojuje obsah předchozích půldenních seminářů KII. a KIII.

Doba konání: 8.45 – 16.30 hod.
Místo konání: bude upřesněno písemnou pozvánkou.
Informace: více na www.bodycentrum.com

23. 5. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, 100 00 DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA.

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Osobní přístup lektora, určeno cca pro 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.
Lektor: Marie Dolejšová
Doba konání: 9.30 – 15.30 hod.
Cena kurzu: 350,00 Kč. Poplatek je nutné uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 – ČSOB nejpozději do 18. 5. 2007 – po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům.
Přihlášky a informace: Lenka Matasová, tel: 274 781 415
e-mail: eccpraha@joalis.cz

13. 6. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, 100 00 DOŠKOLOVACÍ KURZ PRO VLASTNÍKY POČÍTAČOVÉHO PROGRAMU EAM SET

Určeno všem, kteří vlastní počítačový program EAM set, nebo si ho hodlají v blízké době pořídit. Možnost využití EAM setu, postup měření infekčních ložisek, diagnostika mikrobiologie. Nové přístupy k práci s notebookem. Určeno maximálně pro skupinu 12-ti posluchačů.
Lektor: Marie Dolejšová, Mgr. Marie Vilánková
Doba konání: 9.30 – 15.30 hod.
Cena kurzu: 350,00 Kč. Poplatek je nutné uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 – ČSOB nejpozději do 8. 6. 2007 – po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům.
Přihlášky a informace: Lenka

Matasová, tel: 274 781 415
e-mail: eccpraha@joalis.cz

19. 6. 2007 – Brno TÉMATICKÝ SEMINÁŘ – SRDEČNÍ OKRUH A VAZBY S NÍM SPOJENÉ A DISKUZE K PŘEDCHOZÍM TÉMATICKÝM SEMINÁŘŮM

Třetí z cyklu seminářů tématicky zaměřených na zdravotní problémy v daném ročním období. Doplnuje předchozí semináře o anatomii a možná řešení problémů daného okruhu. Určeno výhradně pro majitele přístroje Salvia, absolventy kurzu K2, K3, kteří na základě praxe mají dotazy, či příspěvky k tomuto tématu. U každého ze zúčastněných se předpokládá aktivní zapojení v semináři - své dotazy, příspěvky a inspirace předejte včas v Body Centru osobně nebo e-mailem, tak aby koordinátorka mohla sestavit osnovu programu. Takto zaslané dotazy, či příspěvky budou na semináři probrány a zodpovězeny. U zúčastněných se automaticky předpokládá znalost tématu minimálně v rozsahu uvedeném v učebnici MUDr. Jonáše Praktická detoxikace. Počet účastníků je omezený kapacitou prostor.
Doba konání: 13.00 – 17.00 hod.
Cena: 400,00 Kč
Místo konání: Brno - upřesníme SMS všem přihlášeným

27. 6. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, 100 00 DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístrojem Salvia, kteří se chtějí dále zdokonalovat. Osobní přístup lektora. Určeno maximálně pro skupinu 12-ti posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.
Lektor: Marie Dolejšová
Doba konání: 9.30 – 15.30 hod.
Cena kurzu: 350,00 Kč. Poplatek je nutné uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 – ČSOB nejpozději do 22. 6. 2007 – po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům.
Přihlášky a informace: Lenka Matasová, tel: 274 781 415
e-mail: eccpraha@joalis.cz

