

**Když žijeme proto,
abychom jedli**

**Detoxikace mi nalila
novou krev do žil**

A photograph of a man with short brown hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt, holding a green apple to his open mouth. He is holding a young child with blonde hair and blue eyes, who is wearing a blue and grey striped shirt and holding a red apple to their mouth. The background is plain white.

Detoxikační medicína a zaživací ústrojí

Milí čtenáři,

dostává se vám do rukou bulletin, jehož téma je jaro šité na míru. Možná se ptáte, co má tohle krásné období plné květů, barev a vůní společného zrovna se zažíváním? **Víc, než si myslíte.** Na jaře se probouzí příroda, a jakmile nabere dostatek sil, začne se mocně a agresivně hlásit o slovo. Se stejnou dávkou energie, agrese a bojovnosti se do popředí dostává také orgánový okruh jater.



Jeho náhlá aktivita však s sebou nese i určitá rizika. Probouzet se začíná i naše zažívání, kterému jsme během zimy dali pořádně zabrat. A tak zatímco všechno okolo vesele roste a rozkvétá, na nás z ničeho nic padne skličenosť, žába se ocitá v jednom ohni, na milovanou svičkovou se nemůžeme ani podívat a naše útroby se pozvolna mění v hodně divokou horskou dráhu. A to zdaleka není vše. Nevím, jestli vám něco říká pojem „zákon schválnosti“, ale mně rozhodně cizí není. Právě na jaře se často ocitám v ordinaci zubního lékaře, rty mi tu a tam ozdobí nějaký ten opar a žaludek se mi promění v kámen pokaždé, když se kolem plíží stres.

Nebýt jednoho vzácného okamžiku, možná bych polkla tabletku na utišení bolesti, párkrát za den si na konto svých bolavých rtů vyslechla fámy o nevděčném líbání ve větru a byla zničena z toho, že žádná z diet, kterými jsem se snažila vrátit své tělo do kondice, nezabrala. Jenže se mi dostal do rukou článek **MUDr. Josefa Jonáše**, díky němuž jsem pochopila, že pokud chci dát do pořádku zažívání co možná nejšetrnější cestou, budu se na své tělo muset podívat pěkně důkladně a celistvě. Článek pana doktora jsem si samozřejmě nemohla nechat pro sebe, takže se do něj můžete bez obav začíst si vy, a to hned na prvních stránkách bulletinu.

Mgr. Marie Vilánková ve svém článku o bakteriích upozorňuje na ty, které v zaživacím systému dokáží napáchat obrovské škody, a poradí, jakými detoxikačními preparáty s nimi lze bojovat. **Ing. Vladimír Jelínek** vás ve svém článku pro změnu zavede na slunné místo, kde se můžete poklidně věnovat relaxaci a sebepoznání. Jaro je ideální čas na pozitivní změny!

Změnit můžete konečně i své zabředlé a nesprávné stravovací návyky. Nezapomínejte však, že ne každá dieta a změna jídelníčku je prospěšná. Přesvědčit se o tom můžete v rubrice **Jídelní koutek**. Jestliže se rozhodnete začít své tělo očišťovat od nánosů toxinů, nezapomínejte při tom ani na své zvířecí společníky. Také oni si zaslouží cítit se dobře. V naší **veterinární příloze** se dozvíte, co pro to máte udělat.

V květnovém bulletinu Joalis info se ukrývá ještě mnoho a mnoho aktualit, zajímavých témat a postřehů z oblasti detoxikace. Všechny by se do úvodníku nevešly, proto jsme vám je schovali do ostatních rubrik jako takové malé jarní překvapení. Je jen na vás, které z těch překvapení začnete rozbalovat jako první...

Krásné a klidné jaro!

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Citát měsíce:

„Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.“

John Lennon

Detoxikační medicína a zaživací ústrojí

Z pohledu detoxikace představuje zažívání náročný proces, jehož poruchy signalizují toxické zátěže v různých



částech těla. Při slově zažívání si většina z nás vybaví zejména žaludek. Do zaživacího systému však patří například také zuby, hltan, jícen a především pak střeva. Právě tady se poruchy zažívání projevují nejčastěji a odtud je rovněž určován stav naší imunity. Článek MUDr. Jonáše pojednává o všech zákonitostech a záludnostech zažívání a seznamuje čtenáře s možnostmi cílené detoxikace.

Když žijeme proto, abychom jedli



Správně bychom měli jíst proto, abychom žili... Je to zajímavá teorie, která však velice často a tvrdě naráží na praxi. Přejídáme se nejčastěji ze stresu, z nudy, ze žalu a někdy také z radosti. Výsledkem bývají znechucené pohledy do zrcadla a zoufalé snahy o to, aby se ručička na váze co možná nejrychleji vrátila k původním hodnotám. Bleskové diety se v takových chvílích nabízejí jako ideální řešení, ale splnit nedokáží ani zlomek z toho, co slibují. Přečtěte si o tom, k jakým hubnoucím praktikám se lidé odhodlávají a jaké dopady může mít náhlá změna stravy na náš organismus. Budete překvapeni.

Ahoj, Zdraví!

Malá, bledá, hnáty křivé, pod plachetkou osoba... Tak nějak by mohla vypadat personifikovaná paní Nemoc. Ale jak podle vás vypadá takové Zdraví? Lze ho vůbec vypodobnit? Je usměvavé a zvučné, nebo laskavé a nenápadné? A může vůbec existovat pojem absolutní zdraví? Všechny tyto otázky jsou součástí letní „joalisácké“ soutěže, která právě startuje. Oddejte se naplno představám o zdraví, za svou fantazii můžete získat novou knihu MUDr. Josefa Jonáše a univerzitní triko Joalis!

Detoxikace mi nalila novou krev do žil

V nedávné anketě, kterou jste mohli nalézt v pravidelně rozesílaném newsletteru, jsme se vás ptali, co byste na našich aktivitách chtěli změnit. Jedním z vašich přání bylo číst si v bulletinu více příběhů o tom, jak lidem detoxikace změnila život. Předkládáme vám proto příběh paní Aleny, která naši redakci kontaktovala na konci března. Věříme, že v jejím upřímném a krásném dopise si každý najde to své. Chcete-li se s námi také podělit o své zážitky s detoxikací, neváhejte a pište nám do redakce. Na dobré zprávy není nikdy pozdě...



úvodník	2
téma měsíce: zažívání	
Detoxikační medicína a zažívací ústrojí	4
MUDr. Jonáš radí	7
galerie preparátů	
Preparáty k detoxikaci zažívacího ústrojí	8
orgány čínské pentagramu	
Detoxikace míchy a prodloužené míchy	9
jídelní koutek	
Když žijeme proto, abychom jedli	12
mýty a legendy o zdraví	
Potravinový nového typu – výhra, nebo katastrofa?	14
na přání	
Rozhýbejte střeva!	14
cesty ke štěstí	
V čem spočívá lidské štěstí? Ve vnímání slunce!	16
mikrobiologie	
Bakterie – čtvrtá část	18
pro tělo i duši	
21. století je kyselé	22
napsali jste nám	
Detoxikace mi nalila novou krev do žil	23
novinky Joalis	
Joalis rozkvetl	24
aktuálně	
Alergie útočí	25
soutěž	
Ahoj, Zdraví!	25
zachyceno v síti	
Cukr a mozkové funkce	26
detoxikace vašimi očima	
Trampoty začínajícího detoxikačního terapeuta	27
k zamyšlení	
Zrcadla	27
zdraví z přírody	
Borovice lesní, oves setý	28
zaujalo nás	
Dobře strážené tajemství hospodyněk	28
slovníček pojmů	29
zdravě & chutně	
Těstoviny s dýní a fazolemi, těstoviny s houbami, tofu a zeleninou	30
kalendář akcí	
Připravované akce	30

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 29.



Bulletin informační a celostní medicíny

3/2013

květen–červen

Redakční rada

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

Redakční zpracování

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

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

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

Distribuce v ČR

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

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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

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



Detoxikační medicína

Zaživací ústrojí a dechové ústrojí patří mezi soustavy orgánů, přes které komunikuje vnitřek lidského těla se zevním prostředím. Je zřejmé, že tak se do zaživacího ústrojí mohou dostávat látky, které tam nepatří, se kterými se vůbec tělo nemuselo setkat. Ale realita je jiná. Naštěstí je zaživací ústrojí velice odolné a pouze s výjimkou některých částí neuvěřitelně dobře snáší kontakt se zevním prostředím.

& zaživací ústrojí

V minulosti tomu tak vůbec nebylo. Špatná hygiena přiváděla do organismu mnoho mikroorganismů, na něž se velmi často umíralo. Průjmy byly důvodem časté kojenecké a vůbec dětské úmrtnosti a rovněž další nemoci, jako například cholera* nebo tyfus*, kosily značné procento lidské populace. Dnes, především díky komunální hygieně, tyto problémy civilizovaná část lidstva nemá. Přibýly však problémy nové. Zaživací ústrojí, ačkoliv pracuje na jednom a tom samém úkolu, má značné anatomické i funkční rozdílnosti a rovněž zdravotní problémy jednotlivých těchto částí se liší. Popíšme si přehledně a stručně problematiku jednotlivých částí zaživacího ústrojí.

Ústa jsou bránou zaživacího systému

Začneme u ústní dutiny. Kritická místa v ústní dutině představují **zuby** a **dásně**. Pokud budeme do ústní dutiny počítat i **rty**, pak se množství problémů poněkud rozšíří. Na rtech se velmi často objevuje opar (*herpes simplex*) a rovněž se můžeme potýkat s prasklými koutky úst (*anguli infectiosi*). Opar však budeme počítat do onemocnění nervového systému. Je dán kvalitou a odolností periferního nervového systému. To znamená, že naše detoxikace se výhradně bude týkat periferního nervového systému. *Anguli infectiosi* jsou všeobecně pokládány za následek nedostatku vitaminů B, ale saturace organismu tímto vitamínem úlevu nepřináší. Snad jen místní ošetření čerstvým droždím. Důvodem je infekce, která se v tomto místě usa-

dí, jejíž aktivita recidivuje a objevují se klinické příznaky tohoto onemocnění. Usazení chronické infekce, respektive mikrobiálních ložisek v jednotlivých částech těla, můžeme pokládat buď jako důsledek oslabení reflexních zón některých orgánů (v tomto případě to bude zaživací ústrojí, především střevo), nebo jako důsledek lokálního stresu. Jestliže je určitý orgán pro člověka v životě velmi důležitý, například pracovní důležitý, nebo v jeho životě sehrává mimořádnou úlohu, samotné soustředění pozornosti k tomuto orgánu přináší do této oblasti stres. Tím se snižuje odolnost zmíněného regionu vůči mikrobiálním ložiskům. Uvažovat také můžeme o symbolické úrovni, protože jednotlivé části našeho těla odrážejí něco z našeho života; například oči se na něco nechtějí dívat, uši nechtějí něco slyšet, nohy by chtěly člověka odnést pryč, ale nemohou... Infekční koutky se vyléčí, jakmile dáme dohromady tenké a tlusté střevo. Mikrobiální ložiska můžeme vyloučit pomocí **OroDrenu**. Upozorňuji však, že až po dalších detoxikačních zásazích do zaživací trubice.

Problematika zubů je dosti široká a není tu prostor k tomu probírat různé problémy, kterými zuby mohou trpět. Většinou si poradí stomatolog, takže se k nám prakticky nedostávají. Snad jenom zvýšená ka-

zivost zubů u dětí. Ta však jen zřídka bývá záležitostí detoxikace, daleko častěji se jedná o otázku stravování. Rodiče si neuvědomují, že cukr poškozuje zubní sklovinu a je příčinou častých kazů, ale že také odebírá z tkání (a tudíž i ze zubů) minerální látky, takže sklovina ztrácí svoji kvalitu a bývá rychle napadena mikroorganismy, které způsobují zubní kaz. Strava dětí obsahuje velmi málo minerálních látek, které by spotřebu cukru alespoň kompenzovaly, natož aby rodiče cíleně pracovali na kvalitě zubů. Najdeme-li mezi rodiči posluchače této problematiky, můžeme kazivosti zubů zamezit, ale musíme je předem upozornit, že to není záležitost jedné kapek, takže všechno změní. Relativně častým problémem dospělých je parodontóza*, tedy chronický zánět závesného aparátu zubu, parodontu. Způsobuje odhalování zubu, až postupně dojde k jeho likvidaci. Je to dáno tím, že zub přestává držet tkáň, v níž je fixován, tedy kost a dásně. Součástí parodontózy je i ústup kostní tkáně, takže se zhoršují i možnosti implantátu. Problém parodontózy je velmi komplikovaný, a jelikož se jím zabývám často, vidím dobré možnosti do tohoto procesu, s nímž mají stomatologové problémy, zasáhnout. Parodontóza bývá kombinací cizorodých látek (velmi často pocházejících z materiálů používa-



často využijeme **MindDren**, **EviDren** a **PEESDren**. Nesmíme však zapomínat na to, že mechanická představa o detoxikaci jednotlivých orgánů není tou nejlepší představou a že bývá velmi často příčinou nezdaru. Mějme na paměti, že každá část našeho těla je ovlivňována nervovým systémem. Centrální nervový systém hraje velmi zásadní úlohu, ale to je jiná kapitola. My musíme pomýšlet na to, že jakékoliv orgány (včetně hlitanu) jsou ovlivňovány z periferního nervového systému, konkrétně z hlavových nervů, a také z vegetativního nervového systému. Přesná definice tohoto ovlivňování není možná. Ideální je, představíme-li si, že tyto nervové pochody zasahují do každé buňky. Sliznice hlitanu je zařazena do **RespiDrenu**, ale jak už jsem říkal, detoxikace musí být komplexnějšího rázu.

Žaludek pracuje ruku v ruce se stresem

Zažívací ústrojí pokračuje **jícnem**. Ve své detoxikační poradně se nesetkávám příliš často s toxickým zatížením jícnu. Alespoň kam má paměť sahá, si žádný takový případ nepamatuji. Pokud si klienti stěžují na problémy s polykáním a na to, že jim sousto vážne v jícnu, obvykle se jedná buď o nádorové onemocnění, anebo vliv hlavového nervu (*nervus vagus*). Jícen se napojuje na **žaludek**, ve kterém se tvoří kyselina solná a ještě některé hormony a látky ovlivňující trávicí procesy. Kyselina solná je nejčastější příčinou problémů se žaludkem. Můžeme se setkat s chronickými žaludečními vředy. Vznik problému není složitý. Žaludeční sliznice je natrávená kyselinou a vytvoří se vředy. Jiný, a to velmi častý problém, je tzv. „pálení žáhy“, což ve stručnosti znamená nadměrnou produkci kyseliny solné i mimo požití potravy (kdy by mělo být reflexně vyvoláno její vylučování) a také únik žaludečních šťáv do dolních partií jícnu a následně popálení sliznice, která není vůči těmto kyselinám odolná. Obvyklé symptomatické snahy po neutralizaci této kyseliny a operační zákroky na svalu zavírajícím žaludek oproti jícnu považuji za snahy primitivní, nerespektující snahu po odstranění příčiny. Příčina těchto stavů, ale obvykle i jiných neurčitých bolestí žaludku, bývá výhradně nervového původu. Žaludek je orgán, který je velice křehký vůči naší psychice, a starosti, napětí, zkrátka vše, co souvisí s pojmem stres, poškozují nervové pleteně zasahující právě do žaludku. Velice důležitým nervem je *nervus vagus*, který ovlivňuje proces polykání, dýchání, ale také tvorbu žaludečních šťáv a pohyby žaludku. Tento nerv vychází z mozku a velkou částí mozku prochází. To proto, aby mohl být ovlivňován tím, co se v tomto orgánu děje.

Proto také bývá často spojována netěsnost v kardii s astmatem, což je omyl, který je způsoben tím, že *nervus vagus* ovládá

jak dýchací trakt, tak zažívací ústrojí, ale spoň jeho horní část. Zrovna tak vegetativní nervové pleteně bývají příčinou problémů se žaludkem. Vegetativních pletení je velmi mnoho, jsou velice četné a – jak už jsem říkal – velice citlivé na stres. **GasteDren**, který odstraňuje ložiska ze žaludku, nebude příliš často využíván a rozhodně nemůže být podáván samostatně, například bez současného užívání **VelienDrenu**, protože žaludek patří do okruhu sleziny.

Daleko častější je nutnost detoxikovat **nervový systém**. Detoxikace vegetativního nervového systému je velmi složitá a obsáhlá kapitola. V rámci tohoto článku jen upozorňuji, že samotný **Vegeton** nebývá tou účinnou variantou, a musíme zasahovat do psychiky i do center řídících vegetativní nervový systém. Tento systém není odkázán sám na sebe, ale je velmi úzce propojen s mozkem. *Pons Varoli* a *mesencephalon* se výrazně podílejí na řízení vegetativního nervového systému a oblast *hippocampu* jakožto oblast stresové paměti je v tomto ohledu také rozhodujícím místem. V preparátu **Vegeton** saháme až po detoxikaci příslušných mozkových struktur jako k doplňku.

Zdravá střeva – základ pevné imunity

Ze žaludku přechází zažívací ústrojí do střevního traktu, a to zprvu do **tenkého střeva** a následně do **střeva tlustého**, které je napojeno v oblasti slepého střeva. Z oblasti tlustého střeva si zvláštní pozornost vyžaduje **konečník**. Častý výskyt rakoviny konečníku v České republice (rakovina tohoto typu se u nás objevuje nejvíce z celé Evropy, ne-li dokonce z celého světa) ukazuje na to, že se v této oblasti usazují toxiny, které mohou způsobit různé potíže, počínaje těmi nejhoršími variantami až po různé jiné problémy. Střevo je opět místem, které je ovládáno nervovým systémem. Nervový systém rozhoduje mnohdy o složení mikroflóry ve střevech, o pohybu střeva, ale také o řadě jiných pochodů, které se na střevo váží. Sliznice střeva je obrovsky rozsáhlá, a tudíž na ni mohou působit různé vlivy, které způsobují její záněty. Nejjednodušší vliv je alergický zánět. Především některé potraviny způsobují alergické záněty ve střevním traktu. Naprostým pravidlem pro intoleranci glutenu je zánět tenkého střeva, což má za následek zhoršené vstřebávání vitaminů, minerálů a také řady živin, jako jsou například bílkoviny. Alergie na mléko i intolerance laktózy a kaseinu vyvolávají záněty v tlustém střevě a způsobují problematiku dysbiózy, ale také dráždění nervového systému střeva. Mimo to střevo, především tlusté, může mít problém vycházející z vlastních mikrobiálních ložisek. Také imunitní systém, který je v tlustém střevě velice hojný (protože jím prochází mnoho nežádoucích mikroorganismů),

ných na opravu zubů, eventuálně protéz) a vlivu nervového charakteru, jelikož každý zub je zásoben vláknem trojklaného nervu, což je periferní hlavový nerv. A také vegetativní nervový systém hraje důležitou roli, protože řídí velké i malé slinné žlázy a další pochody v ústní dutině. Detoxikace proto musí být komplexní, nepochybně spojená i se zlepšenou zubní hygienou. Poměrně velké procento mých klientů netuší, že existuje zubní hygienista, který sehrává v likvidaci parodontózy velmi důležitou úlohu. Preparát **OroDren**, do něhož jsou zahrnuty i zuby včetně parodontu, je ovšem vhodné zařadit až na konec detoxikační řady. Předtím je třeba řešit problematiku zažívacího ústrojí vůbec, problematiku cizorodých látek, nervového systému včetně stresu – teprve poté může přijít ke slovu preparát **OroDren**.

Do zažívacího ústrojí bývá také zahrnuta problematika *pharyngu* (hlitanu). Je to místo, kde se rozděluje cesta pro vzduch do dýchacího ústrojí, pro stravu do zažívacího ústrojí. Velmi časté záněty *pharyngu*, na které si lidé stěžují jako na bolesti v hrdle, se dělí na chronické záněty mandlí a chronické záněty sliznice *pharyngu*. Mandle čistíme preparáty **UrinoDren** a **TonsilaDren**. Svou roli sehrávají i anorganické a organické cizorodé látky, proto

zována pufrovacím mechanismem, v němž organismus často využívá minerální látky, tak důležité pro jiné potřeby).

Obvyklé symptomatické snahy po neutralizaci této kyseliny a operační zákroky na svalu zavírajícím žaludek oproti jícnu považují za snahy primitivní, nerespektující snahu po odstranění příčiny.

traktu. Nesprávně fungující zažívací trakt spolu s poruchou imunity může sehrát významnou úlohu při obtížné likvidaci některých z těchto parazitů. Celková vlna strachu z parazitů často vede klienta k tomu, že vidí ve stolici mnoho různých vláken a zrníček živé červy. Doporučoval bych alespoň použití lupy k identifikaci vajíček parazitů, eventuálně k identifikaci samotných červů. Nebývá to naštěstí nijak častý problém, spíše na to narážíme výjimečně. Nejlépe je v takovém případě upozornit klienta, aby nechal stolicu vyšetřit na parazity a pak teprve se rozhodovat, co s tím.

Střevo má návaznost na celou řadu jiných orgánů, především na **kůži** a **močový měchýř**. Opakované záněty močového měchýře bývají důsledkem střevní dysbiózy. Přemnožené mikroorganismy se přelévají přes krevní cesty či přes lymfatické cesty do močového měchýře. V takovém



do úzkého kontaktu se zvířaty. Škrkavky a roupy patří mezi nejčastější, mezi jedlíky syrového vepřového masa stoupá také výskyt tasemnice, ojedinelí nejsou ani jednobuněční parazité (např. améby, lambie a další), které získáváme obvykle pitím vody nebo konzumací potravin v tropických krajích. Do zažívacího traktu se mohou dostat i jiní parazité, například konzumací lesních plodů znečištěných liščimi výkaly, a dalšími cestami.

případě si proto nezapomínáme všimnout střeva. Důkladného obnovení symbiózy nedosáhneme užíváním probiotik, ale úpravou zatížení mikrobiálními ložisky a také úpravou zatížení dysfunkčním nervovým systémem. Díky této úpravě si střeva samo stav symbiózy obnoví.

Preparát **ColiDren** je velmi známým preparátem. Nezapomínáme ho kombinovat s preparátem **RespiDren**. **ColiDren** řeší problematiku tenkého střeva, slepého střeva, tračníku i konečníku. Neřeší samozřejmě ty záněty, které jsou vyvolané imunitním systémem (za nimi musíme do

mozku) nebo potravinovými alergiemi (za kterými rovněž musíme do mozku). Chci také upozornit na častý problém se zácpami. Představa, že budu střevo čistit a že se budu spoléhat pouze na různé typy rostlinných nebo chemických projímadel či na vliv lněného semínka, není správná. Můžeme ji chápat snad pouze jako přechodné řešení. Musíme se vždy zaměřit na nervové pleteně *plexus Meissneri* a *plexus Auerbachii*, které ovládají střevo, ovládají jeho pohyb, vnitřní složení stolice, ale mají vliv i na naši psychiku, protože jsou producentem serotoninu, hormonu štěstí. Také vegetativní nervový systém sehrává v zácpách důležitou roli. Škoda, že detoxikace těchto systémů přesahuje možnosti tohoto článku. Ale bulletin není učebnice a nemůžeme zde podrobně rozebrat jednotlivé detoxikační kroky. Článek by měl sloužit spíše jako upozornění na to, abychom brali zaživačích ústrojí komplexně, tedy nejen jako ústrojí pro zažívání, ale také jako ústrojí, kam se promítá lidská psychika, v němž hraje úlohu imunitní systém i nervový systém. Vyhodnocení působení

stravy, a to nejen ve smyslu intolerance, ale i ve smyslu její skladby vůbec, je také nesmírně důležité. Přítomnost vlákniny ve stravě je důležitou součástí vedoucí k úpravě zaživačích ústrojí.

Do zaživačích ústrojí by spadal i vliv **slinivky břišní** (její exogenní části), ale také vliv **žluči, žlučových cest a žlučníku**. To už je ale jiná kapitola. Budiž tudíž článek brán jako pouhá inspirace. Zvládnutí detoxikace zaživačích ústrojí patří ke každodenní práci. Sami u sebe musíme hlídat stav zaživačích ústrojí, protože poruchy znepríjemňují člověku život a mnohdy ho i ohrožují. Nádory zaživačích ústrojí jsou relativně častým problémem. Jejich prevalence je velmi závislá na kvalitě detoxikace. Děje v zaživačích ústrojí mohou ovlivňovat i mnohé další části našeho těla. Dysfunkce zaživačích ústrojí se promítají do naší emocionality, poškozují ji, dělají život nepříjemným. Kvalita kůže je rovněž závislá na kvalitě zaživačích ústrojí. Ve střevech mohou vznikat látky, které nazýváme střevní karcinogeny. Jsou to látky, které vznikají následkem špatného rozkla-

du živočišných tuků a bílkovin. Nežádoucí střevní mikroorganismy rozkládají tyto živiny na látky pokládané za karcinogenní. Jestliže takový děj v těle nastane, člověka velmi ohrožuje vznik zhoubného nádoru, protože tyto střevní, silně karcinogenní látky se mohou vstřebávat a působit kdekoliv v lidském organismu.

V obecných příčinách nemocí EAM systému máme i pojem **stolice**, takže můžeme vyšetřit i stav stolice, a to pouze virtuálně, aniž bychom používali k vyšetření stolici skutečnou. Toxiny ve stolici včetně různých patogenních mikroorganismů nás mají informovat o důležitých věcech. Preparátů k detoxikaci zaživačích ústrojí máme dostatek, z praxe mohu říci, že nemám pocit, že by měl vzniknout ještě nějaký nový preparát v této oblasti. Lepší detoxikaci zaživačích ústrojí můžeme tedy očekávat od další práce na preparátech týkajících se psychiky, stresu a řídicích funkcí centrálního nervového systému.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz



Chronický zánět žaludku

Mám zánět žaludku, který se kvůli nedostatečnému doléčení přehoupnul do chronického stadia. V minulosti jsem užívala *VelienDren* a *GasteDren*, které mi přinesly úlevu, ale jen na krátkou dobu. Které další preparáty byste mi doporučili?

Na tento problém doporučuji preparáty *Cortex*, *NeuroDren* a *Streson*.

Přibírání na váze

Prosím o radu. Jedná se o to, že velice rychle a snadno přibírám, za rok téměř deset kilogramů. Zřejmě mám potíže s hormony. Hormonální antikoncepci jsem už ale vysadila. Existují nějaké preparáty, které by mi mohly pomoci?

Nejlépe poslouží *UrinoDren*, *Cranium*, *Cortex* a *Hypotal*.

Crohnova choroba

Dlouhé roky se léčím s Crohnovou chorobou. Užívám kortikoidy, které můj stav udržují tak nějak v normě. Čas od času se však má nemoc výrazně zhorší, zejména po požití alkoholu a nevyvážené stravy. Už jsem z toho zoufalý. Je možné užívat preparáty *Joalis*? A pokud ano, jaké? Četl jsem, že složené preparáty je lihové – nemůže mi to uškodit?

Preparáty nepřijímejte ústy, ale aplikujte je na kůži. Začněte *Cortexem*, *Cranie*m, *Metabexem* a *ColiDrenem*.

Žlučníkové kameny

Před měsícem mi lékař diagnostikoval žlučníkové kaménky. Mne však žlučník nikdy netrápil. Můžu sníst prakticky cokoliv. Žlučníkové záchvaty však pravidelně mívám, když se ocitnu v nějaké stresové situaci. Může mít tvorba žlučníkových

kaménů souvislost právě se stresem? Lze vašimi preparáty žlučníkové kaménky rozbít, anebo mají spíš účinek preventivní?

Ano, žlučníkové kameny, tak jako celá řada jiných obtíží, mohou mít souvislost se stresem. Žlučníkové kameny nelze bohužel ničím rozbít. Mají tvrdost polodrahokamu a brusič kaménů vám z nich může vybrousit šperk.

Chronická zácpa

Dokáží si preparáty *Joalis* poradit s chronickou zácpou a nadýmáním? Nestravuji se sice podle zásad zdravé výživy, ale má strava je přesto pestrá. Jím hodně ovoce a zeleniny, probiotika, ... Na vyšetření střev jsem byl, žádná „závada“ se neprokázala. Zažívání je prý rovněž v pořádku. Jediné, co mi našli, byly hemoroidy. Jsem příznivcem Vaší detoxikační metody, v minulosti mě dostala z alergií. Doporučil byste mi nějakou kúru i na tento problém?

Zácpa je záležitost enterálního nervového systému. Zátěž může být různá: metabolity či mikrobiální ložiska. Doporučuji *RespiDren*, *Entenal*, *Metabex* a *ColiDren*.

Reflux

Dobrý den, jaké Vaše preparáty jsou vhodné k detoxikaci při refluxu? Je mi 31 let, reflux mi diagnostikovali před třemi lety. K doktorovi jsem šel kvůli pálení žáhy, nemohl jsem se už ani napít vody. Lékaři mi nasadili *Lanzul*. Užívám jej už tři roky, ale jakmile ho na jeden den vysadím, pálení žáhy je zpátky. Jsou preparáty *Joalis* v tomto případě vhodné?

Vhodné jsou, protože řeší příčinu. Reflux je nervový problém. Užívejte *NeuroDren*, *Cortex* a *Streson*.

Preparáty k detoxikaci zažívacího ústrojí

Detoxikační preparáty pro zažívací ústrojí jsou různorodé. Stejně různorodá je i funkce jednotlivých částí tohoto komplikovaného zařízení.

Preparátem pro odstranění mikrobiálních ložisek z ústní dutiny je **OroDren**. V něm jsou uloženy informace pro dásně, zuby, jazyk, rty a sliznici dutiny ústní. Většina těchto orgánů náleží k okruhu sleziny (mimo zubů, jejichž vazivový závesný aparát patří do okruhu jater, a větší část zubních tkání, která patří pod okruh ledvin). Proto preparát **OroDren** kombinujeme s mateřským preparátem: **OroDren–VelienDren**, **OroDren–LiverDren**, případně **OroDren–UrinoDren**.

V ústní dutině se často nachází těžké kovy, které se tam obvykle dostanou z materiálů použitých na zubní ošetření. Mohou se zde nacházet i anorganické toxiny, protože materiálu, které stomatologie používá, je celá řada (i když většina z nich v současné době již s lidským organismem nereaguje). Nejčastějším problémem je parodontóza. Toto onemocnění vyžaduje detoxikaci mozku, respektive imunitního řízení nacházejícího se v mozku. Parodontóza je totiž velmi často kombinována s autoimunitními problémy nebo jinými imunitními problémy. Mimo imunity se tohoto procesu zúčastní i různé infekce.

OroDren také často doplňujeme preparáty odstraňujícími poruchy metabolismu cukru, protože ty v problémech s ústní dutinou hrají velkou úlohu. Pro detoxikaci pharyngu (hltanu) používáme **RespiDren**. Problémy s pharyngem jsou časté a mimo ložisek se tu opět usazují anorganické i organické toxické látky, proto k **RespiDrenu** přidáváme ještě **EviDren**, **PEESDren** či **MindDren**. V pharyngu se nachází pátrové mandle (**UrinoDren–TonsilaDren**, mnohdy navíc v kombinaci s **MindDrenem** nebo **EviDrenem**).

Žaludek je detoxikován **GasteDrenem**, který patří do okruhu sleziny, to znamená, že jej budeme podávat s **MindDrenem**. Problémy se žaludkem jsou prakticky vždy komplexního charakteru; větší část problémů je způsobena toxickými zátěžemi v nervovém systému, a to jak ve vegetativním nervovém systému, tak v bloudivém



nervu (*nervus vagus*), který je součástí periferního nervového systému a patří kategorie hlavových nervů. Detoxikaci žaludku kromě již zmíněných preparátů doprovází také kombinace **Cortex–Vegeton**, anebo **LiverDren–NeuroDren**. Nezapomínáme ani na emocionální preparáty, především na **Streson**. Ve schvalovacím řízení jsou preparáty zasahující do oblasti úzkostí a strachu. Všechny tyto preparáty při problémech se žaludkem využijeme.

Tenké a tlusté má na starosti **ColiDren**, který nese informace od dvanácterníku po konečník. Kombinujeme ho s několika dalšími preparáty. Půjde-li o slizniční záležitost, budeme jej kombinovat s **RespiDrenem**. Častěji však bývá ve hře vazivová vrstva stěny střevní; zde se uplatní **LiverDren**. V případě střeva mnohdy musíme soustředit pozornost k preparátům z metabolické oblasti. Zvláště poruchy tenkého střeva mívají příčinu v intoleranci některé potraviny. Kromě **ColiDrenu** tedy využíváme i metabolickou kombinaci **Cortex, Metabex** a **VelienDren** s **Metabolem**, případně **LiverDren** s **Metabolem**. Svou roli hraje rovněž nervový systém, zvláště při zácpách nebo průjmech. Poslouží nám kombinace **Cortex–Vegeton** nebo **RespiDren–Entenal**, eventuálně **LiverDren–Entenal**. Nervový systém je zodpovědný za různé střevní problémy, je potřeba přesně stanovit, o kterou tkáň jde. Zvláště při nadýmání vždy myslíme na intoleranci cukru, tedy přemnožení plísni v organismu. Na tento problém použijeme opět známou kombinaci **Cortex–Metabex**, dále **VelienDren** a **PankreaDren** a samozřejmě nezapomeneme na dietu bez cukrů. Jsou-li plís-

ně rozlezlé po větší části střevního traktu, použijeme i preparáty pro zlepšení imunity.

Do zažívacího ústrojí patří i slinivka břišní (*pancreas*). Její zevně sekreční funkce (část slinivky, která produkuje různé trávicí fermenty) může být příčinou zažívacích potíží. Ještě častěji však mohou zažívací problémy souviset s vnitřně sekreční funkcí, tedy s produkcí inzulínu, což souvisí s rozšířením plísni. Slinivku detoxikujeme **PankreaDrenem**, který je z okruhu sleziny, proto použijeme kombinaci s **VelienDrenem**. Na zažívacích procesech se podílí i žlučové orgány uložené v játrech nebo mimo játra, a to v podobě žlučníku a žlučodu. Žlučové cesty a žlučník detoxikujeme preparátem **BiliDren**, který je z okruhu jater (tzn. kombinaci s **LiverDrenem**). Nervová obsluha žlučníku vychází z *plexus coeliacus*, a proto nás často nemine ještě další kombinace; **Cortex** a **Vegeton**.

Naši klienti obtížně specifikují svůj problém. Obvykle hovoří o zažívacích potížích. Je tedy na nás, abychom přesně určili lokalizaci problému. Zažívací ústrojí je bohatě navázané na nervový systém. Často hovoříme o břišním mozku, protože počet nervových vláken v břiše se blíží počtu neuronů v mozku. Emocionální problémy, jako je úzkost a strach, se často usazují v právě tomto nervovém systému, a tak můžeme tyto nepříjemné emoce pocítovat nejen ve své hlavě, ale mnohdy také ve svém břiše.

Úspěchu můžeme dosáhnout normalizací metabolismu, ale i v tomto případě je důležitá přesná diagnóza. Setkáváme se s lidmi, kteří pomýšlejí na potravinovou alergii, a proto si v zájmu svého zažívání předepisují různé, často přísné diety. Málokdy však pomýšlejí také na cukry, a tak často se jejich diety nesetkávají s žádným úspěchem. Kromě problémů s glutenem a kaseinem proto bereme v potaz také metabolismus cukrů. V takovém případě budeme zažívací ústrojí detoxikovat v úplně jiné oblasti, než jsou přímo zažívací orgány, a dosáhneme kýženého efektu; úpravy zažívání.

MUDr. Josef Jonáš



Dnes se budeme věnovat detoxikaci velmi významných struktur nervového systému – detoxikaci míchy, jednotlivých míšních segmentů a zejména detoxikaci mozkového kmene. Tyto nervové struktury tvoří základ řízení tělesné hybnosti organismu, jak vědomé, tak nevědomé, a řídí také – zejména prostřednictvím vegetativního (autonomního) nervového systému – ty vnitřní pochody organismu, které nejsou závislé na lidské vůli, tedy dýchání, činnost srdce, krevní tlak a podobně...



Detoxikace & míchy prodloužené míchy

Jedná se o nervové struktury, které jsou velmi složité jak z hlediska detailního anatomického popisu, tak také popisu spojení jednotlivých center (jader) s ostatními, buď nadřazenými, nebo podřízenými nervovými tkáněmi. Uvedme také, že zdaleka ne všechny fyziologické procesy, které jsou spojeny s funkcí mozkového kmene, jsou dokonale probádány, a tak anatomům zbývá ještě odpovědět na celou řadu otázek.

Na příkladu detoxikace malých, ale tělesně velmi důležitých orgánů nervové soustavy si můžeme uvědomit, jak zásadně se liší přístup klasické západní medicíny a přístup detoxikační medicíny. Klasická medicína se zabývá jednotlivým popisem detailů mozkové tkáně a učí neurochirurgy tomu, jaké zásahy (zejména invazivní) je třeba udělat v případě nefunkčnosti určitého segmentu nervové tkáně. Tím je dán veliký důraz na přísnou specializaci neurochirurgů, kteří musí disponovat speciálními a detailními znalostmi anatomie mozku, aby byli schopni své povolání vykonávat.

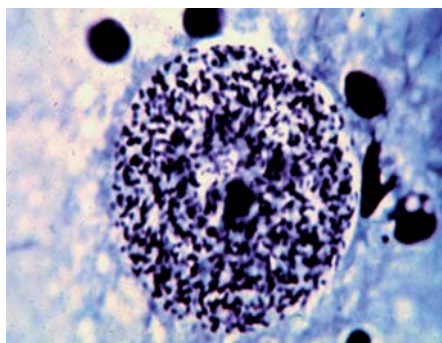
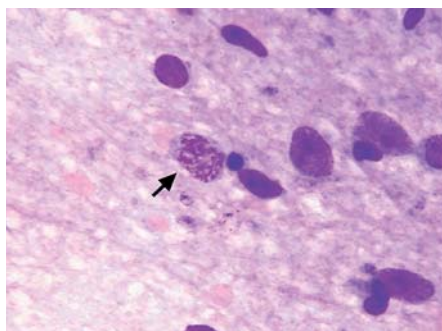
Dodejme, že jiné než chirurgické zásahy do nervové tkáně jsou pro západní medicínu, která většinou neuznává jiné medicínské přístupy, nemožné. Lze sice ovlivňovat nervové pochody prostřednictvím léků – psychofarmak, tyto léky však bývají zpravidla podávány nahodile, a neví se tedy přesně, jak na ně pacient s neurologickým či psychickým problémem bude reagovat.

Mnohdy musí pacient zkoušet nové a nové léky a sleduje se, který z nich mu dělá dobře a přináší co nejmenší vedlejší účinky. Většina těchto farmaceutických drog působí tlumivě, a to nejenom na postiženou část nervového systému, ale obvykle také na nervový systém jako celek.

Přístup detoxikační medicíny je zcela opačný. Předpokládáme, že by nervová tkáň pracovala dokonale podle svého zaměření,

kdyby jí v tom NĚCO nebránilo. Opomíňme nyní ty příklady, kdy je nervová tkáň již degenerovaná (zničená) a je jen velmi malá šance na její regeneraci (např. Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba aj.). Tím NĚČÍM míníme toxiny, které se do organismu dostaly z vnějšího prostředí a usadily se fyzicky na zcela přesně popsatelných místech. Stačí tedy vyprovokovat, přinutit vlastní imunitní systém (našeho nejdokonalejšího vnitřního lékaře), aby se „podíval“ do konkrétních míst organismu (podle zaměření preparátu) a spustil celou kaskádu imunitních pochodů, které povedou k vyklizení příslušné oblasti od nečistot, jež jsou v ní usazené. Nejdůležitějším a nejzávažnějším toxinem nervové tkáně zůstává stále **infekční ložisko**, které svou přítomností ovlivňuje mozkovou tkáň, a to zejména prostřednictvím mikrobiálních toxinů, které samo vyrábí.

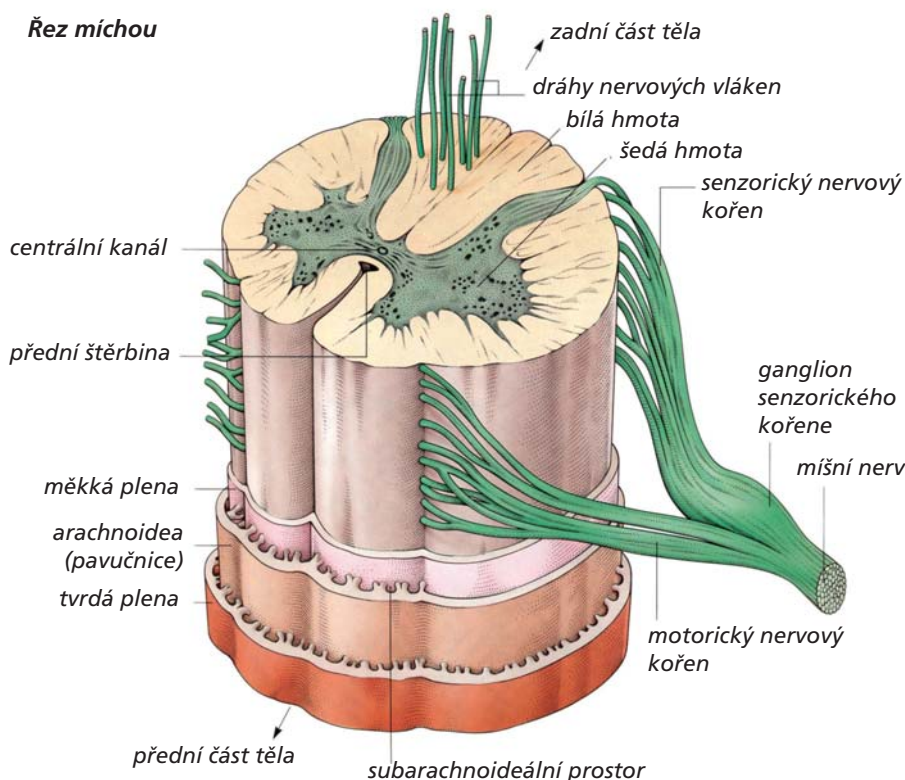
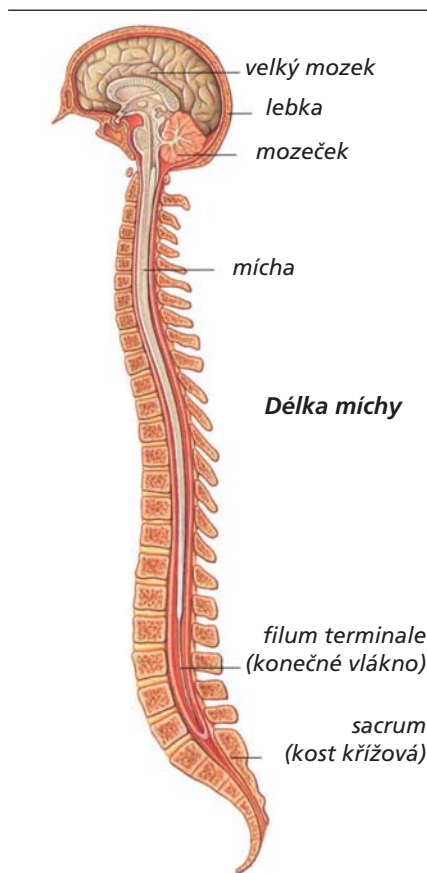
Paradoxem detoxikační medicíny tedy zůstává, že detailní a dokonalá znalost anatomie není pro celkový úspěch až tak



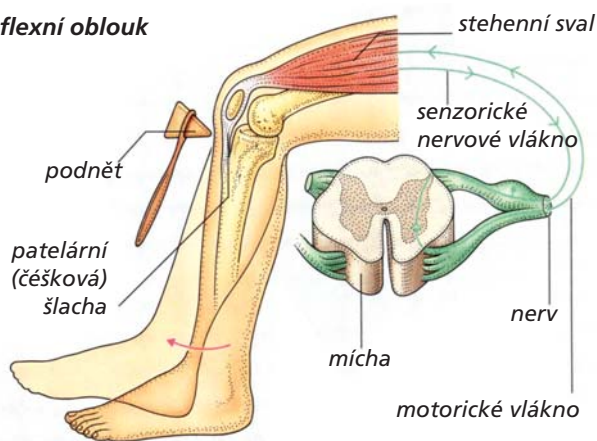
Infekční ložisko v mozkové tkáni

O tom je také dnešní článek. Pokud například budeme vědět, jaké tělesné pochody se řídí z retikulární formace (část mozkového kmene), budeme se také moci zaměřit na řešení obtíží spojených s touto strukturou. Nebo obráceně: můžeme též pozorovat, jaké změny k lepšímu nastanou po očistě mozkového kmene, a tím se vlastně interaktivně můžeme učit fyziologii vlastního těla...

Reflexní funkce míchy zajišťuje především klidové napětí ve svalích a také provedení jednoduchých reflexních svalových pohybů, které jsou hlavně obranného charakteru (např. pohyb vyvolaný bolestí). Reflexně se míchou též močového měchýře a konečníku a dále aparátu – erektu a ejakulace.



Reflexní oblouk



Anatomickým základem reflexu je *reflexní oblouk*. Jedná se o samostatnou nervovou smyčku jednoho míšního segmentu. Skládá se z receptoru (svalové nebo šlachové vřetenko reagující na protažení), dostředivé dráhy směrem k míšnímu segmentu, ústředí v míšním segmentu, odstředivé dráhy směrem ke svalu a výkonného orgánu (většinou v podobě nervosvalové ploténky), prostřednictvím kterého se aktivuje reflex odtahující se od bolestivého podnětu. Reflexní podstatu má naprostá většina dějů v nervovém systému.

Klasickým příkladem často vyšetřovaného míšního reflexu a reflexního oblouku je patelární reflex. Úderem je podrážděna úponová šlacha čtyřhlavého stehenního svalu těsně pod dolním okrajem česky. V důsledku reflexu dojde ke smrštění svalu a k vymrštění bérce.

K detoxikaci míchy je vhodný preparát **Joalis Vertebra**. Můžeme jej doplnit přípravkem **Joalis Cranium** či **Joalis MindHelp**.

Mozkový kmen tvoří prodloužená mícha, Varolův most a střední mozek (mezeencefalon). Ve všech těchto částech jsou uloženy nervové buňky seskupené do tzv. jader, která jsou více či méně ohraničená.

Prodloužená mícha je přímým pokračováním páteřní míchy. Obsahuje důležitá jádra, která jsou zapojena do řízení vegetativních funkcí a jsou součástí tzv. *retikulární formace*. Tato jádra mají podobu sítky (latinsky *retis* = síť). Prostřednictvím těchto jader je řízena celá řada životně nezbytných a na vůli nezávislých funkcí:

- **Dýchání** – prostřednictvím vdechových a výdechových neuronů
- **Činnost srdce** – centra zvyšující činnost srdce a srdeční tep a centra zpomalující srdeční činnost
- **Trávení** – přijímání potravy; žvýkání, polykání
- **Činnost cév** – zejména jejich roztažení a smrštění na základě získaných informací o tlaku v cévách (tím se významně podílí na regulaci krevního tlaku).

• **Další obranné reflexy**, jako jsou kašláni, kýčání, zvracení.

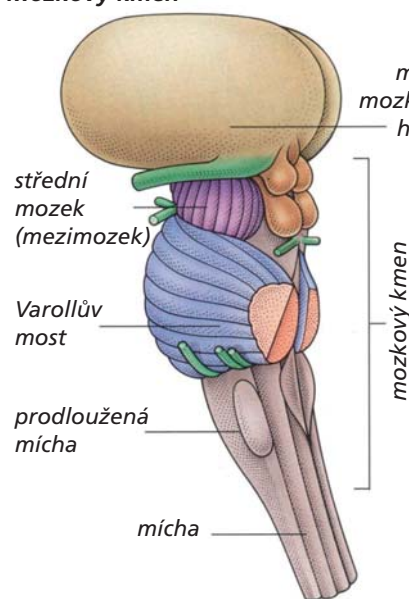
• **Činnost spánkových cyklů**, tedy střídání fáze REM (rapid eye movement – chvíle, během níž se nám zdají sny) a hluboké spánkové fáze NREM (non rapid eye movement – nezdají se nám sny). Poruchy činnosti této části retikulární formace zhoršují učení a paměť.

V prodloužené míše jsou též uložena *motorická centra*, která kontrolují a řídí klidové napětí svalů a postavení těla při zapojení antigravitačních svalů.

Varolův most je plynulým pokračováním prodloužené míchy. Nachází se v něm další důležitá centra retikulární formace. Řídí se zde například také dýchání. Určitá jádra Varolova mostu jsou rovněž významným místem syntézy a vylučování neurotransmiterů spokojenosti a štěstí: *endorfinů* a *dopaminu*.

Střední mozek (mezeencefalon) představuje krátký úsek mozkového kmene. Dolní část středního mozku se pomocí

Mozkový kmen



silných stonků spojuje s mozkovými polokoule. Výrazným anatomickým útvarem středního mozku je *čtyřhrbolí*. Přední dva hrbolky jsou podkorovými zrakovými centry pro zrakové reflexy. Nervová vlákna z těchto oblastí inervují okohybné svaly, které zabezpečují pohybovou souhru očí, především rovnoběžné postavení očních os při pohybu očních bulbů. Dále se prostřednictvím těchto center zajišťuje reflexní pohyb očí a hlavy za zdrojem světla.

Jinou částí je nakupení šedé hmoty, známé jako *nucleus niger*. Jedná se o hlavní součást systému, který produkuje *dopamin*. Jako vedlejší produkt syntézy dopaminu je produkován *melanin* – černé barvivo. Odtud název *nukleus niger* (černý). Během života se toto barvivo spíše hromadí a bývá projevem stárnutí organismu. Poškození tohoto centra má za následek třes končetin, který je

průvodním znakem Parkinsonovy choroby.

Z jiných částí středního mozku se řídí další druh úlekové reakce. Podnětem pro její spuštění je sluchový signál. Má za následek reflexní natočení hlavy za místem vzniklého zvuku. Dále se střední mozek podílí na řízení bdění a spánku. Jiné jádro – *nucleus ruber* – se významně uplatňuje v motorice při koordinaci vlivů z mozkové kůry a mozečku.

Na detoxikaci struktur mozkového kmene použijeme preparáty **Joalis MindDren** a **Joalis MindHelp**.

Nervové struktury mozkového kmene a míchy bývají terčem útoku takzvaných neuroinfekcí, mezi něž v první řadě budeme počítat bakterie borelie a virus klíšové encefalitidy. Může se jednat ale také o jiné virové infekce. Detoxikaci proto podpoříme těmito preparáty: **Joalis FSME**, **Joalis Spirobor**, **Joalis Antivex**.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Walker, R.: *Lidské tělo. Velká rodinná encyklopedie.*
Slovart, Praha 2003
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz, www.google.com



Jedno známé životní krédo nám říká, abychom snídali sami, obědvali s přítelem a večeři dali svému nepříteli. Protože však jen málokdo z nás najde odvahu se tímto krédem držet, přibývá těch, kteří se potýkají s váhovými výkyvy. Umíme vyjmenovat spolehlivé spalovače tuků, slyšíme, že je lepší jíst výrobky s označením „light“, jsme si dobře vědomi rizik, které s sebou přináší nadváha a obezita, s pojmem jo-jo efekt se na vlastní kůži setkala už většina náctiletých. A drtivá většina z nich – o dospělých nemluvě – alespoň jednou v životě držela nějakou dietu. V touze po lepší postavě, ve snaze udržet krok s náročnou společností... Mnozí z nich ani netuší, jak silný bič si na sebe kvůli svému dietářství pletou.

Když žijeme proto, abychom jedli

Dietní omyly

Mezi celebritami, mezi ženami na mateřské dovolené, mezi studenty, zkrátka všude po světě koluje obrovské množství různých diet. Všechny slibují úbytek tuku bez námahy, vyformování postavy bez cvičení, vyhlazení celulitidy, detoxikaci organismu,... Jenže je tu jedna záruka, kterou nám žádná z nich dát nedokáže. Záruka, že dieta bude univerzální. Záruka, že bude vytvořená s ohledem na individuální potřeby těla, záruka, že se náš jídelníček během diety nestane jednotvárným, biologická hodnota potravy se nesníží a dieta nám neublíží. Takovou záruku, a tomu věřte, žádná z těchto „zaručených“ diet dát nemůže.

Když nás dieta stresuje

To se týká zejména diet, které trvají krátkou dobu, a tělo si tak nemá šanci na no-

vý režim a mnohdy skutečně radikální změnu jídelníčku zvyknout. Tělo na tento stav bez živin odpoví tzv. stresovou reakcí. Ta bývá provázena zejména větší aktivitou energetických látek, které se rychle začnou shromažďovat pro případ, že by se příjem živin i nadále snižoval. Největší energetickou látkou, která se v těle začne

.....
„...i kdybychom snědli každý den celý ananas, tuk by nám zaručeně nespálil.“

hromadit, je tuk. V prvních dnech některých diet se ručička na váze může paradoxně vyhoupnout ještě výše, než kde byla předtím. Jakmile toto období pomine, začnou se z těla pomalu vytrácet i tukové zásoby. Výraz „pomalu“ ovšem není pou-

žit nahodile. Jestliže začneme najednou, aniž bychom předtím na tuto změnu svůj organismus náležitě připravili, držet přísnou dietu, naše hmotnost se sice sníží, ale podíl tuků bude tvořit maximálně 40 % z celkového úbytku hmotnosti. Zbytek připadá na důležité bílkovinné tkáně. Ve výsledku se tedy spíše nežli tuk vytrácí naše svalová hmota. Jakmile dieta skončí a člověk se vrátí zpět k běžnému jídelníčku, tělo si rychle začne vytvářet další, ba dokonce větší tukové zásoby; pro případ, že by zase přišel podobný výživový šok.

Nízkoenergetické nástrahy

Zkuste někoho pochválit, jak skvěle vypadá, a zeptat se, jak toho dosáhl, když ne drží žádnou dietu, a vsaďte se, že vám odpoví: „Jím light jídla.“ Pokud si také vy myslíte, že nízkoenergetické výrobky a potraviny jsou skutečně pro váš jídelníček tou nejlep-

ší volbou, uvěřili jste jedné z nejrozšířenějších fám v oblasti zdravého životního stylu. Pokud najednou přestanete konzumovat pestrnou stravu a na váš jídelníček se budou dostávat výhradně nízkotučné průmyslově zpracované výrobky, připravíte tělu podobný šok jako při výše zmíněných radikálních dietách. Má to však ještě jeden háček. Nízkotučné výrobky sice skutečně obsahují méně tuku než jejich energeticky náročnější příbuzní, avšak to, co chybí, se musí něčím nahradit. Proto v nízkotučných výrobcích najdeme většinou vysoký podíl cukrů a jejich energetická hodnota strmě stoupá. K tomu si navíc připočtete množství emulgátorů, které jsou k výrobě nízkotučných a odtučněných potravin potřeba, a dojde nám, že to zase taková výhra není. Pokud zamíříte do obchodu v touze koupit si něco zdravého, nehleďte ani tak na označení „light“, ale spíše na celkovou nutriční hodnotu u jedné porci.

Spalující placebo

Jistě už jste někdy v životě slyšeli o pojmu „spalovač tuků“, častěji navíc obohaceným o přívlastek „stoprocentní“, „spolehlivý“ nebo „unikátní“. Za přírodní spalovače tuků se považují třeba chilli papričky nebo ananas. Údajně mají tuky v těle rozpouštět a pomoci je vyplavovat z těla pryč. Kdo tomuto tvrzení uvěří a vsadí na něj, možná se sám sobě skutečně po určité době začne zdát štíhlejší. Pravda je však taková, že i kdybychom snědli každý den celý ananas, tuk by nám zaručeně nespálil. Možná by ho jen nepatrně zahřál. Spalovač tuků je výraz, který se používá zejména v potravním průmyslu. Jedná se totiž o doplňky stravy, jejichž úkolem je podpořit zdravou výživu a úpravu metabolismu. Nelze však na nich stavět celý svůj dietní program. Pokud by se tak stalo, mohl by organismus utrpět vážné újmy, což by se neprodleně odrazilo také na zdraví. I spalovače tuků je třeba užívat s mírou a vyhnout se extrémům.

Do jedné skupiny „spalovačů“ patří například i **kofein**. Pojem „spalovač tuků“ je v tomto případě mylný, jelikož kofein žádné takové účinky nemá. Přijme-li ho však zdravý člověk v malém množství (během dne max. 500 mg), dokáže podpořit výkonnost a vytrvalost během cvičení. Příliš kofeinu však způsobuje roztažení cév, bolesti hlavy, roztěkanost a bušení srdce. Naopak takový **L-carnitin** označení „spalovač tuků“ může přijmout bez obav. Některé odborné studie prokázaly, že na spalování tuků má skutečně pozitivní vliv. Ovšem i zde platí, že se nelze spoléhat pouze na polykání tablet. Výsledky se obvykle dostavují až po bezmála hodinové fyzické aktivitě. Účinky L-carnitinu jsou přesto natolik zanedbatelné, že pokud bychom vsadili pouze na ně, výsledku bychom si ani nevšimli. Nejvíce otazníků se točí kolem třetí skupiny spalovačů tuků, tzv. **termogenních produktů**. Ty by měly být užívány

pouze pod odborným dohledem a měly by mít garanci přírodního původu. V opačném případě, při současném užívání s jinými léky nebo doplňky stravy a také při špatném užívání se mohou dostavit různé závažné problémy, jako jsou nervozita, zvýšené pocení, pocit vnitřního pálení, dokonce i zvýšení krevního tlaku nebo deprese.

Je obdivuhodné, kolik úsilí a fantazie dokážeme vyvinout k vymýšlení diet a s jakou vytrvalostí si dokážeme stěžovat na to, jak se cítíme a jak vypadáme. Při tom všem nám však uniká to hlavní. Kdybychom se starali o to, aby náš jídelníček byl vždy vyvážený, a nepěstovali si stravovací zlovyky, nemuseli bychom se později mučit pochybnými dietami, které přinášejí více škody než užítku. Je nesmírně důležité vytvořit si takový jídelníček, který bude pestrý, bohatý a přitom prospěšný našemu organismu. Pamatujte si, že žádná dieta není univerzální, protože metabolismus každého z nás pracuje trochu jinak a vyžaduje si jinou pozornost. Celkovou úpravou jídelníčku, dodržováním pitného režimu, pravidelnými stravovacími harmonogramem a omezením jednoduchých

Náš tip

Říká se, že ořechy mají blahodárný vliv na pocuchané nervy. S jejich konzumací bychom podle všeho však měli být opatrní, jelikož jsou také velmi tučné. Někteří odborníci na zdravou stravu jsou však jiného názoru a my s nimi bezvýhradně souhlasíme. Hrst mandlí nebo ořechů denně nenadělá žádnou neplechu, ale naopak může při hubnutí pomoci. Ořechy jsou bohatým zdrojem bílkovin a jedna jejich hrst nás dokáže zasytit na delší dobu než třeba na první pohled vydatná müsli tyčinka.

cukrů lze postupně dosáhnout lepších výsledků než držením trýznivých diet.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.novinky.cz

www.xman.idnes.cz

www.pravidlahubnuti.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Nejšílenější diety všech dob:

- **Žvýkácká dieta** – na této dietě není na první pohled nic zvláštního. Vždyť dobře rozmělnit každé sousto doporučují i dnes mnozí výživoví poradci. Tato dieta je však extrémnější, než by se mohlo na první pohled zdát. Jejím průkopníkem je H. Fletcher, který na přelomu 20. století vypustil do světa myšlenku, že ideální dietou je každé sousto nejdříve důkladně rozžvýkat (dokonce až sedmsetkrát!) a poté vyplivnout. Výsledek? Tuků i svalové hmoty rapidně ubývalo, stolice se dostavovala zhruba jednou za dva týdny, ... A tělo neskutečně chřadlo. Přesto tuto ničivou dietu vyzkoušelo obrovské množství lidí.
- **Tasemnicová dieta** – velice riskantní metodu hubnutí začala na počátku 20. století propagovat operní pěvkyně M. Callasová. Nechala si totiž do svých střev dobrovolně vpravit boubele tasemnic, které v těle dospěly a úspěšně začaly požídat většinu potravy. Jakmile člověk dosáhl požadované hmotnosti, musel pořídit antiparazitické pilulky a mrtvou tasemnici pak z těla vyloučit. To však mnohdy vedlo k závažným komplikacím. Nehledě na to, že celou dietu provázely nevolnosti, průjem a časté zvracení.
- **Nízkokalorická dieta** – tento druh diety zažil svůj boom na počátku 20. století, krátce po vydání knihy od doktorky L. H. Petersové. Tato kdysi obézní dáma ve své knize popisuje, kterak se rozhodla svého trápení zbavit, a nabádá všechny ženy, aby učinily totéž. Dle jejích slov je totiž každá žena, která nedokáže převzít kontrolu nad svou váhou, mravně nevyrovnaná. „*Být tlustá je zločin*,“ říkala prý. Paní Petersová vsadila na počítání kalorií, dámy v podstatě mohly sníst, co chtěly, kalorická hodnota však nesměla přesáhnout číslo 1200. Autorka knižního bestselleru o kaloriích to myslela dobře. Neuvedomovala si však, že svými ostrými výrocky položí základní kámen pozdějšímu nezdravému ideálu krásy, jehož oběťmi se stanou miliony žen a dívek po celém světě.



Potraviny nového typu – výhra, nebo katastrofa

Pojmem PNT (potraviny nového typu) označujeme takové potraviny a složky potravin, které se v rámci někdejšího Evropského společenství před 15. květnem 1997 v lidské stravě vůbec neobjevovaly (anebo jen v zanedbatelném množství). Tento pojem má zároveň potraviny odlišit od tzv. inovovaných výrobků, jejichž „novost“ je pouze zdánlivá.



Podle nařízení ES 258/97 z 27. ledna 1997, které stanovily Evropský parlament a Rada, musí každá nová potravina nebo složka potraviny projít řádným schvalovacím řízením. Smyslem a cílem tohoto nařízení je podle všeho ochránit zdraví konzumentů. Proto by se na trh měly dostat pouze potraviny bezpečné.

Právě v pojmu „bezpečnost“ však odborníci i veřejnost vidí kámen úrazu. Přestože úsilí odborníků informovat veřejnost

o kladných výsledcích testování a hodnocení PNT je veliké, veřejnost je vůči jejich snahám stále skeptická. Není se čemu divit. Na tom, co je a co není pro konzumenta PNT bezpečné, se mnohdy nemožno dohodnout ani odborníci sami.

Odhaduje se, že trh s potravinami nového typu ve vyspělých zemích poroste. PNT představují pro výrobce obrovskou výzvu a pro konzumenty luxus v podobě širokého výběru potravin. Ale je to skutečně nutné? V PNT

se objevují kromě známých složek také složky, které dosud jako součást potravin užívané nebyly. Navzdory přísným schvalovacím kritériím se tak do PNT může dostat některá ze složek, jejichž vliv na lidské zdraví není dosud zcela objasněn. S tím souvisí samozřejmě také riziko, že některá z těchto složek může mít na lidský organismus negativní vliv. O těchto rizicích se vedou již dlouhou dobu spory a množství odborných studií, které byly na toto téma vypracovány,

na přání

Všichni víme, jak je důležité mít zdravé srdce, že se nám ze stresu tvoří žaludeční vředy, že krev ve stolici může znamenat závažné onkologické onemocnění, ... Všichni si uvědomujeme, že k tomu, abychom si udrželi zdraví, potřebujeme mít odolnou imunitu. Jenže pouhá teorie nás nespasí. V dnešní době je moderní držet diety, nikoli změnit stravovací návyky. Rovněž je moderní zaplatit si plastickou operaci, nikoli dělat vše pro to, abychom na ni nemuseli. Moderní jsou také vitamínové doplňky stravy, které pod tíhou instantního zdraví doslova praskají ve švech. Skutečně nám tyto výdobytky zajistí kvalitní život?

Rozhýbejte střeva!

Střeva jako základní kámen imunity

Říká se, že zdraví sídlí především v našem mozku. Proti tomuto tvrzení nelze nic namítat. Ale víte, který z dalších orgánů má na stav imunity a zdraví obrovský vliv? Jsou to střeva. Právě ona ve velké míře, dokonce až ze 70 %, zodpovídají za to, jak se cítíme. Navzdory těmto údajům však jen žalostně nízké procento Čechů věnuje svým střevům dostatečnou péči. Potížemi se zažíváním přitom trpí téměř každý druhý z nás.

Symptomy, které signalizují poruchy zažívání:

- plynatost
- časté průjmy nebo naopak zácpy
- potíže s udržení váhy
- nevolnost po jídle
- pocit plného břicha
- pocit nedostatečného vyprázdnění

Péče o střeva se vyplácí

Jestliže chceme, aby naše tělo získalo zpět ztracenou vitalitu a obranyschopnost, měli bychom začít právě očistou střev. Přestože jsou potíže se zažíváním dnes vnímány jako drobný nedostatek, který mnozí z nás tlumí pilulkami proti bolesti, jejich ignorování může po čase vést až k velice



Víte, že...

... v roce 2011 uveřejnil Jeffrey M. Smith, autor světoznámých bestsellerů o GMO, údaje o přítomnosti toxinu Bt v tělech těhotných žen? Tento toxin je produkován bakterií *Bacillus thuringiensis* a je obsažen v GMO kukuřici. Bt toxin byl nalezen v krvi 93 % ze třiceti těhotných žen a v krvi 67 % netěhotných žen z devětatřiceti testovaných. Bt toxin byl podroben důkladné studii sponzorované italskou vládou. Skupina myší, která byla krmena GMO kukuřicí, začala vykazovat množství imunologických anomálií, například zvýšenou hladinu protilátek typu IgE a IgG, které jsou spojovány s alergií, zvýšenou hladinu T-buněk, lymfocytů, bílých krvinek atd.



Máme se bát geneticky modifikovaných potravin?

Trnem v oku výzkumníků a zastánců zdravé výživy jsou zejména potraviny, které obsahují GMO. DNA geneticky modifikovaného organismu je nepřírodním způsobem a zcela úmyslně změněna. Tuto změnu může provést pouze člověk. Jelikož by GMO sám od sebe tuto změnu nikdy neuskutečnil, stávají se genetické modifikace předmětem ostrých sporů a diskuzí. Na pomyslném žebříčku těch nejdiskutovanějších stojí zejména **modifikované rostliny**, které jsou dnes běžnou součástí lidské výživy a zvířecích krmiv.

A právě zvířata dominují v nepřeberném množství studií, které se snaží prokázat

negativní dopady konzumace geneticky modifikovaných potravin na zdraví. Mnohé studie prokázaly, že GM potraviny mohou mít toxický dopad na orgány, jako jsou játra, ledviny, slinivka nebo reprodukční orgány. Konzumace GM potravin také u mnohých zvířat zapříčinila změnu jejich biochemických, imunologických a hematologických parametrů. Snad jen pro zajímavost uvedme fakt, že většina zvířat konzumaci stravy, která obsahuje GMO, odmítá přijímat. My tyto potraviny přijímáme v hojném množství, dlouhodobě a s klidem. Zřejmě proto, že na nás tato studie provedena nebyla, a tak nás to nechává relativně chladnými. Anebo proto, že se tak málo zajímáme o kvalitu svých pokrmů. Přestože tato problematika ještě zdaleka není uzavřena a my dosud s jistotou nevíme, zda GM potraviny lidem škodí (a škodí-li, tak v jaké míře), jisté je, že žít se dá i bez nich. Snad z vlastní pohodlnosti však tento fakt odmítáme přijmout. Doufejme tedy, že studií, které zkoumají negativní dopady GMO na lidské zdraví, bude přibývat a že brzy budeme konečně vědět, na čem jsme.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.: Doba

jedová 2. Triton, Praha 2012

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

naznačuje, že nové složky PNT rozhodně nemusejí být pro lidské zdraví tak bezpečné, jak se předpokládá. Uvedme si pro příklad několik skupin, do nichž jsou PNT řazeny:

- potraviny obsahující novou nebo úmyslně modifikovanou základní molekulární strukturu
- potraviny obsahující geneticky modifikované organismy (GMO) nebo potraviny, které byly vyrobeny z GMO, ale konkrétní potravina je již neobsahuje

závažným onemocněním střev a poruchám imunity. Tuto problematiku není radno zanedbávat. Vždyť Česká republika se umístila na temné první příčce v žebříčku výskytu onkologických onemocnění tlustého střeva a konečníku. Smutnou diagnózu si ročně vyslechne několik tisíc Čechů. Téměř polovina z nich svůj boj s těžkou nemocí nepřežije.

Člověk v péči o svá střeva může udělat daleko víc, než si myslí. Kromě pravidelných kontrol a preventivních vyšetření je na místě držet se zdravého životního stylu, zejména omezit těžce stravitelná jídla. S takovými pokrmy si těžko poradí i normálně fungující střeva, natož jsou-li poškozená. Zbytky nestrávené potravy ve střevech kvasí, následkem čehož se dostávají výše zmíněné záživací těžkosti. Střevní mikroflóra se výrazně poškozuje a ve střevech se začnou množit plísňe a bakterie, které se velice jednoduše a rychle šíří do celého organismu. Vezmeme-li v potaz, že průměrný člověk má ve svých střevech až několik kilogramů nenatrávené potravy, je riziko přemnožení nebezpečných mikroorganismů skutečně obrovské.

Střeva v pohybu

Mnohé z nás rovněž trápí obtíže spojené se špatnou motorikou střev. Motorika neboli hybnost střev je nesmírně důležitá pro

důkladné vyprazdňování. Vlivem špatného životního stylu, užíváním antibiotik, stresem a dalšími faktory se však může narušit. Většina osob trpí zpomalenou hybností střev, a je proto třeba zvýšit jejich peristaltiku. K tomu slouží především změna stravy a také pravidelný pohyb.

Chceme-li rozpohybovat naše střeva, měli bychom do svého jídelníčku zařadit potraviny bohaté na vlákninu. Ty naše tělo tráví bez problémů. Vlákna adsorbují (váže na povrch) žluč, která dráždí tlusté střevo a zvyšuje jeho hybnost, což vede k snadnějšímu a důkladnějšímu vyprazdňování. Potraviny bohaté na vlákninu ve střevech bobtnají a vytvářejí hmotu, která se pak snadněji vylučuje. Mnoho vlákniny obsahují například fíky, řepa, čerstvé zelí, lněné semínko, dýňová semínka a řada dalších potravin. Pro podporu obnovy střevní mikroflóry je vhodné konzumovat také probiotickou stravu. Probiotika totiž napomáhají správnému vstřebávání živin a chrání trávicí trakt před přemnožením škodlivých bakterií. Přírodním zdrojem probiotik jsou především kefíry a acidofilní mléko.

Pravidelný pohyb je v dnešní době nutnost. Věnovat by se mu měli všichni, především pak ti, kteří mají sedavé zaměstnání, prožívají nadměrný stres anebo spadají do některé ze zdravotně rizikových skupin. Chcete-li nastartovat metabolismus, naučte se vypít každé ráno nalačno sklenici vlažné vody s vymačkaným citronem a špetkou skořice a přidejte navrch ranní rozvíčku. Pozitivní výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

Text: Mgr. Alena Rašková

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

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



V čem spočívá lidské štěstí?

Ve vnímání slunce!

Teploměr ráno ukazuje 32 stupňů pod nulou. Takový mráz jsem ještě nikdy nezažil...

Právě jsme na týdenním běžkařském přejezdu Finska – Rajalta Rajtu (od hranice k hranici). Vystartovali jsme před čtyřmi dny od ruských hranic, asi padesát kilometrů pod polárním kruhem, zhruba padesát kilometrů východně od Kuusama, velkého a světoznámého střediska zimních sportů, kde se jezdí již v prosinci první závody světového poháru v běhu na lyžích. Krajina je tady poměrně kopcovitá. Dále už nás čekají jen dlouhé roviny a pláně až do švédských hranic.

Právě dnes se nacházíme kdesi v laponské vesnici uprostřed tundry, v zemi „Middle of Nowhere“. Laponsko se rozkládá na severu skandinávského poloostrova. Zaujímá rozlohu asi 25 % území Finska, ale žijí zde pouze 3 % Finů. Velkou skupinu obyvatel tvoří Laponci.

V noci spíme ve spacácích v sálu staré hospody. Sedmdesát nadšenců z Finska, Norska, Švédska, Ruska, Německa, Švýcarska, Anglie... a my tři Češi. Finové, Norové a Švédové jsou úžasné sportovní národy a vyznačují se zimními sporty. Letošní ročník Rajalta Rajtu je třicátý – jubilejní. Jede s námi také manželský pár z Finska, který nechyběl na žádném z předešlých ročníků. Je jim okolo sedmdesáti let...

Přejet od ruské hranice ke švédské v tundře pod polárním kruhem znamená překonat vzdálenost 450 kilometrů za sedm dní. Akce je od Finů výborně zorganizovaná, není to závod, ale výkonnostní turistika. Po celé čtyři dny jedeme shodně šedesát kilometrů. Jedna etapa je královská, měří devadesát kilometrů. Po ní následuje úsek pouhých padesát kilometrů, poslední etapa do švédského města Tornio činí sedmdesát pět kilometrů.

Každý den shodně vstáváme okolo šesté hodiny ráno, oblečeme se do lyžařského, nasnídáme se a okolo osmé hodiny vyrazíme na etapu. Po každých deseti až dvaceti

kilometrech na nás čeká občerstvovací stanice, kterou pro nás připravili organizátoři. A tak doplníme tekutiny popíjením teplé brusinkové šťávy, nebo si nabíráme hrozinky.

Všude říkám, že běžecké lyžování je určitý druh meditace. Jedete si svým vlastním tempem a soustředíte se, aby každý jednotlivý pohyb ruky a nohy byl provedený co možná nejlépe... Odraz z pravé nohy a zároveň záběr levou rukou a hůlkou, skluz na levé noze, jak nejdéle to jde, odraz z levé nohy a maximální skluz na pravé noze. Anebo styl soupaž. To se na běžkách jenom stojí nebo spíše se provádí rytmické pohyby nahoru a dolů a člověk se odráží jenom hůlkami – oběma rukama zároveň. Je to nádherné cvičení na posilování zádočných svalů a na protažení celého těla. Abych si odpočinul, střídám pravidelně oba styly. Poslední dny jedu více soupaž, aby si mohly odpočinout rozbolavělé ruce.

Borci světové třídy, mezi které patří i náš Stanislav Řezáč, jsou schopni stylem soupaž objet devadesátikilometrový závod a hůlkami „odstrkat“ všechny kopce. Mají na to speciálně upravené lyže, které se nemažou stoupacími vosky, jenom se parafinují po celé délce, aby jely co nejrychleji. Soupaž je pak rychlejší než střídavý běh, ovšem vyžaduje to speciální trénink po dobu několika let.

Do onoho třeskutého mrazu vyrazíme každé ráno. Kupodivu není třeba se do takového mrazu obléci tepleji, než když se lyžuje v Čechách při „pouhých“ deseti stupních pod nulou. Po celou expedici mám na sobě navíc jen teplé rukavice „palčáky“ a obličej mám překrytý kuklou vytvořenou z šátku, pomocí níž reguluji teplo na obličej. Dotykem ruky si čas od času kontroluji, zda mi neomrzají tváře,

brada, či rty. Když náhodou na chvíli zafouká vítr, člověk pochopí, jak smrtelná dokáže být kombinace větru a mrazu zároveň. Lze prochladnout za několik desítek sekund. I přes silné mrazy máme na počasí štěstí, protože vítr fouká jen občas a velmi slabě. Celou dobu svítí krásné a ostré slunce, jehož záře na bělostné krajině téměř oslepuje lidský zrak...

Letos byla v Čechách nezvykle dlouhá zima. A navíc bylo hodně málo slunečných dnů. Daly by se spočítat na prstech jedné ruky. Velikonoce na sněhu většina z nás možná nikdy nezažila. Všichni jsme předpokládali, že po Velikonocích zima skončí, ale místo toho přišly další mrazy a další sněžení. Na horách tak byly ještě v půlce dubna ideální sněhové podmínky. Ani o Vánocích nebyly zdaleka takové.

Člověk, který má v sobě naprogramované roční biorytmy, se cítil tak, jako by nebylo něco v pořádku. Najednou se nechce jít ven, pracovat na zahradě nejde a činnosti uvnitř domu také baví daleko méně. Stražišťánek, folklorní soubor mé tety, v tu dobu předvádí kdesi na Vysočině vynášení Smrtky a její následné vhození do vody. Ale není ji kam hodit, protože je voda zamrzlá...

S dlouhotrvající zimou se tak postupně vžíváme do pocitů seveřana, který musí mít zřejmě podobné pocity za dlouhých polárních nocí, které kulminují na zimní slunovrat. Čekání na slunce se zdá být velmi dlouhé a momentální pocit jen stěží přemáhá představu, že jednoho dne sníh roztaje a konečně vyjde na dlouhou dobu slunce. Pak se není čemu divit, že na severu Evropy ve skandinávských zemích je re-

lativně přísná prohibice a regulace prodeje alkoholu.

Slunce je vlastně jediná jistota, kterou v životě máme. Slunce zahřívá – posiluje Zemi. Bez slunečního světla by nemohla probíhat fotosyntéza, díky níž se v listech stromů tvoří kyslík, který dýcháme. Slunce zajišťuje modrou barvu ráno na obloze. Ta barva nás probouzí, to když modré světlo dopadne na sítnici a způsobí zastavení výroby spánkového hormonu melatoninu. Slunce hřeje do tváří, přináší pozitivní náladu. Slunce je oheň, za dlouhých letních dnů je schopné vysušit trávu tak, že se pak sama vznítí. Oheň a slunce spalují vše staré, minulé. Sluníčko souvisí s dobrou náladou, když zasvítlí na probouzející se přírodu, vše zelené hned poporoste a přinese náladu JARA, tu, kterou jsme letos ještě v polovině dubna v Čechách marně vyčkávali.

Člověk v sobě nosí **mikrokosmos**, který je obrazem makrokosmu v přírodě. Na obloze jsou umístěna vesmírná tělesa a planety.

Důležité je začít se postupně hlouběji ponořovat do celé řady jednotlivostí, které jsou popsány nejenom ve východních tradicích, a nořit se celou myslí postupně do jejich hlubokých mysterií, jednotlivě a odděleně si je představovat, nechat volně plynout asociace, cvičit je, zapojovat vizualizace,... A pak, po několika dnech či týdnech cvičení, nám jistě neunikne jejich blahodárný vliv na lidský organismus. Každá malá jednotlivost, kterou postupně nacvičujeme, bude v budoucnu tvořit součást celého našeho poznání. Cesta je cíl a optimální je na ní nepospíchat, ani nejit příliš pomalu.

Podle indické tradice je Slunce spojeno v lidském organismu se třetí čakrou – **Manipúrou**. Popis umístění této čakry se v různých textech liší. Někteří autoři ji kladou na úroveň pupku (navel button), někteří zase několik centimetrů nad pupek. Čakra je umístěna asi tři až čtyři centimetry pod povrchem kůže. Sám se přikláním k názoru, že umístění třetí čakry o několik

centimetrů výše nad pupek je vhodnější. Jsou-li totiž jednotlivá místa pozic čaker spojena s pletenými vegetativního nervového systému, pak je třetí čakra „vnořena“ před důležité pleteně orgánů břišní dutiny, jako jsou pleteně řídicí játra, žaludek, činnost slinivky břišní či peristaltiku střev. Archetyp neboli živel pojící se k tomuto místu je **OHEŇ**.

V očích mnoha čtenářů budu možná vypadat jako kacíř, když vyslovím myšlenku, že podle mne fyziologicky žádné čakra neexistují. Pokud však čakrou nazveme pomyslné místo v konkrétní poloze organismu, umístěním představ (vizualizací) do těchto míst či cvičením asán (jógové polohy) pak

dosáhneme (stimulací prostřednictvím autonomního nervového systému či stimulací mechanickou) prokrvení, zaktivizování a zharmonizování příslušných partií autonomních nervových pletení, které jsou sice běžně vůlí člověka neovladatelné, avšak díky pomůckám popsaným v tradici jógy je ovládat lze.

SLUNCE se tedy v tradici čaker spojuje se třetí čakrou. Pro někoho může být překvapením, že pupek spojený s materiální stránkou osobnosti člověka a příjmem po-

travy souvisí právě se sluncem, který tuto čakru posiluje. Lidé, kteří mají silnou třetí čakru, jsou lidé charizmatičtí a pro okolí přitažliví. Proč ale slunce souvisí s trávicími orgány a zažíváním?

Ríká se, že láska prochází žaludkem. S tímto výrokem lze v plné míře souhlasit, zvláště pokud si uvědomíme, že útrobní orgány jsou řízeny zvláštním úsekem nervového systému, někdy nazývaným také jako „druhý mozek“. Pocit dobrého nasycení, peristaltika útrobních orgánů a nakonec také vyprazdňování střev mají za následek, že se serotonin, hormon dobré nálady, začne uvolňovat do nervového systému dutiny břišní. Serotonin se tedy v největší míře zdaleka nevyklučuje pouze do mozku, kde tvoří právě ony pocity dobré nálady (mood), jejichž nedostatek může vést až k depresi. Uvědomme si, že chemicky ten samý serotonin ovlivňuje zásadní měrou také pocity spojené s přijímáním potravy a s jejím pohybem během trávení. Snad každý z nás zakusil, jaké to je, když má špatnou náladu, otevře lednici a přejí se – nálada jde v tu chvíli nahoru.

Pro aktivizaci čakry můžete vyzkoušet vizualizační cvičení a **SLUNCE** si umístit přímo pod povrch kůže, co nejpresněji do třetí čakry. Jak na to? Třeba takhle:



Těsně před západem slunce, dokud je ještě jasně, vyjděte na takové místo, abyste mohli zapadající slunce pozorovat. Nejprve se ztište, zcela se uvolněte, zrelaxujte, to vše se zavřenými očima. Oči po chvíli otevřete a soustřeďte svůj zrak několik desítek sekund na sluneční kotouč. Pak oči zavřete. Na sítnici očí zůstane ještě řadu desítek sekund obraz zapadajícího slunce. Takto „navštěbované“ slunce „spolknete“, můžete k tomu použít i fyzické polknutí, a umístíte jej v břišní dutině, co nejpresněji do pozice třetí čakry. V tomto místě by mělo slunce dosahovat velikosti téměř tenisového míčku. Slunce zde podržte několik desítek sekund až několik minut.

Cvičení několikrát opakujte, maximálně však pětkrát v jedné meditaci. Cvičte ideálně deset dní po sobě. Pak se **SLUNCE** na obloze fyzicky spojí s třetí čakrou a vaším mikrovětem. Tuto představu – zážitek z výše uvedeného vizualizačního cvičení – lze v případě potřeby kdykoli zopakovat.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphotostock

SMS z Laponska:

✉ **Vláda:**

Ahoj Dominiko! Máš pravdu, v životě vlastně není důležitý skoro nic. Tady v Laponsku je důležitý jenom přežít ty třeskuté mrazy. Moje poznání z této cesty je, že i tady žijou lidé. Tady, na polárním kruhu. A líbí se jim tu, jsou šťastní. A to štěstí asi nebude teplotou vzduchu...

✉ **Dominika:**

Ty jsi odvážnej! Co tě to vůbec napadlo jet zrovna tam? A o čem je tedy to štěstí?

✉ **Vláda:**

Do Laponska jsem se vypravil, protože jsem tam ještě nikdy nebyl... To štěstí je možná ve VNÍMÁNÍ slunce. Ale pravou polární noc jsem ještě nezažil. A co je podle tebe štěstí?

✉ **Dominika:**

Tak jsem celý den přemýšlela, co jsi napsal o tom štěstí, a vlastně bych to asi nedokázala říct lépe. Že je to o vnitřním nastavení, jak vnímáme SLUNCE. Hezky jsi to vystihl! Užijvej mráz!

A přesně taková vesmírná tělesa nosíme v podobě **ARCHETYPŮ** ve svém organismu. To ostatně věděla již indická tradice a popsal na lidském organismu celou řadu energetických míst – **čaker**. Hlavní čakra jsou v blízkosti páteře a jejich sedm. Někde se uvádí osm a někde dokonce devět. Během svého výzkumu čaker jsem došel k přesvědčení, že tyto nepřesnosti a nesrovnalosti jsou pro vydání se „na cestu“ postupné harmonizace těla (jak na úrovni tělesné, duševní i duchovní) nepodstatné.

(část čtvrtá)

Bakterie

Čtvrtý díl seriálu o bakteriích pojednává o tzv. enterobakteriích, nazvaných podle jejich nejpřirozenějšího životního prostředí – střeva člověka a dalších živočichů (řecky *enteron* = střevo). Tyto bakterie jsou rozšířeny po celém světě a jsou patogenní nejen pro člověka, ale i pro zvířata, hmyz a rostliny. Většina těchto bakterií patří k tzv. saprofytům (řecky *sapros* = hniloba, *fyton* = rostlina), to znamená, že se živí rozkladem organického materiálu, v tomto případě střevním obsahem. Některé druhy tvoří přirozenou součást střevní mikrobioty a napomáhají trávení, jiné mohou naopak způsobovat celou řadu problémů. Čeleď Enterobacteriaceae zahrnuje gramnegativní tyčkovité bakterie, které se většinou pohybují pomocí bičíků. Některé okolo sebe tvoří pouzdra. Jsou uzpůsobené životu i mimo střevo, takže dokážou přežít v půdách, vodě, některé jsou dokonce odolné i vůči vyschnutí. Určité druhy žijí hlavně ve střevech a do vnějšího prostředí se dostávají výkaly. Jejich přítomnost ve vodě a v půdě ukazuje na fekální znečištění.

Enterobakterie – Enterobac

Enterobakterie sice tvoří přirozenou součást střevní mikrobioty, je však nesmírně důležité jejich vyvážené množství oproti jiným druhům. Většina těchto bakterií kromě respiračního metabolismu používá také metabolismus fermentativní. Dochází tak ke kvašení cukrů bez přístupu vzduchu a vedlejším produktem jsou plyny. Vedlejším produktem metabolismu u některých druhů těchto bakterií je také tvorba vitaminů (B₂, B₁₂, K) ve střevech. Enterobakterie jsou ale důležité nejenom kvůli produkci vitaminů a spoluúčasti na trávení, ale zároveň tvoří velmi důležitou součást mikrobioty. Ta brání přemnožení jiných druhů škodlivých enterobakterií nebo patogenních kmenů stejné bakterie (například našemu tělu známý kmen *E. coli* brání přemnožení jinému agresivnějšímu kmenu, který můžeme přijmout potravou). Pro organismus je také velmi důležitá druhová pestrost na sliznicích, protože imunitní systém pak tyto bakterie zná, lépe je dokáže udržet pod kontrolou a v případě nákazy nějakým více patogenním kmenem je dokáže snáze a rychleji z organismu odstranit. Druhová pestrost

zároveň brání přemnožení určitého druhu bakterií.

Velkým zásahem do této mikrobioty je užívání antibiotik, protože dojde k velkým změnám v mikrobiotě a následnému zániku druhové pestrosti. Udává se, že obnova této mikrobioty trvá až sedm let. Z tohoto důvodu by se u střevních enterobakteriálních infekcí (typicky salmonelóza) neměla podávat antibiotika, protože dojde k vyřazení důležitého článku boje proti infekci, a tím je vyvážená mikrobiota. Je také zapotřebí uvědomit si, že enterobakterie jsou přirozeně také půdní bakterie, které o potravu musely bojovat s plísněmi, které produkují antibiotika k potlačení jejich růstu. Na to půdní bakterie reagovaly vznikem rezistence proti antibiotikům, to znamená, že na ně antibiotika přestala působit. Proto je v současné době většina enterobakterií rezistentních vůči antibiotikům. Neznačená to, že se ve skutečnosti antibiotika se všemi druhy někdy setkala. Bakterie si geny rezistence dokáží předávat jak mezi sebou, tak mezi různými druhy. Enterobakterie si ze své přirozenosti odolnost vůči antibiotikům uchovávají⁺⁺.



Z tohoto důvodu je velká část enterobakterií příčinou tzv. **nozokomiálních nákaz**. Tyto nákazy, pochycené v nemocničním prostředí, statečně odolávají antibiotikům. Nozokomiální nákazy jsou velice rizikové právě kvůli místu, v němž se vyskytují. V nemocničním prostředí se pohybují převážně imunitně oslabení lidé, po úrazech, po operacích, ... Jejich tělo je oslabené, samo s infekcí bojovat nedokáže a antibiotika na tyto infekce nezabírají. Vzpomeňme třeba také na léto 2011, kdy Německo zasáhla epidemie střevní *E. coli*, odolné vůči antibiotikům. Při těchto epidemiích jsou velmi důležité celková imunita organismu a správné prostředí střeva, které není poničeno antibiotiky a dalšími toxiny, a dokáže potlačit množení těchto patogenních bakterií.

K řešení problémů s enterobakteriemi slouží preparát **Enterobac**. Nese v sobě informace o konkrétních bakteriích, které najdete v EAM setu v oddíle **Enterobacteriaceae**. Tento preparát je – podobně jako

jiné – součástí komplexního preparátu **No-bacter**. Pokud tuto zátěž zjistíte, znamená to, že se enterobakterie v organismu dostaly buď mimo oblast svého přirozeného výskytu (střevo), došlo k jejich přemnožení, anebo jsou v trávicím systému patogenní druhy nebo kmeny. Preparát **Enterobac** však nelze používat samostatně k vyřešení celého problému. Je třeba jej kombinovat s ostatními preparáty, a to podle místa výskytu jejich mikrobiálních ložisek, mateřských orgánů odpovídajících místům, je třeba řešit imunitu a emoční zátěže, které způsobily vznik jejich ložisek.

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

- Dlouhodobější a mírné **zažívací problémy** spojené s plynatostí a průjmy, způsobené tzv. dysmikrobií střeva, kvůli níž dojde k přemnožení určitých kmenů bakterií
- **Průjmy**, hlavně u dětí, **záněty střev**
- **Záněty urogenitálního traktu** – typické záněty močových cest, záněty prostaty, ledvin, vznik kamenů v ledvinách a močovém ústrojí
- **Záněty kloubů a pojivové tkáně** – revmatoidní artritida a jiné autoimunitní záněty pohybového aparátu, Bechtěrevova choroba, záněty podkoží
- **Cévní problémy** – poškození výstelky cév – ateroskleróza
- **Dýchací ústrojí** – hlavně u imunitně oslabených jedinců, záněty dutin a středního ucha

Čeled' Enterobacteriaceae – skupina enterobakterií

Jsou to gramnegativní bakterie, většinou anaerobní (k metabolismu nepotřebují kyslík). Většina se vyskytuje v trávicím traktu obratlovců jako přirozená součást mikroflóry střeva. Bývají nepatogenní, jen některé jsou podmíněně patogenní a některé druhy jsou rovněž nebezpečnými původci vážných i smrtelných nemocí.

Rod Citrobacter – běžné bakterie nacházející se ve vodách, půdě, častá součást střevní mikroflóry. Jsou podobné salmonelám. U oslabených jedinců mohou způsobit urogenitální i jiné infekce, nejčastěji za ně bývají zodpovědné druhy *C. freundii* a *C. koseri*. Tyto bakterie běžně odolávají antibiotikům, produkují beta-laktamázu, která blokuje jejich účinek. Svou rezistenci k ATB mohou předávat dalším typům bakterií.

Rod Cronobacter – fakultativně anaerobní bakterie, přirozeně se nacházejí v životním prostředí (např. v odpadních vodách). Mohou kontaminovat potravu, dokáží dobře snášet sucho. U zdravých dospělých nepůsobí problémy, u nemocných mohou vyvolávat průjmy, infekce močových cest. Ohrožení touto bakterií mohou být kojenci, byly popsány případy kontaminace

sušeného mléka touto bakterií. Hrozí záneht mozkových blan a celková seps*.

Rod Escherichia – zahrnuje jedny z nejznámějších a nejlépe popsanych bakterií. Nejčastěji u člověka nalezneme druh *E. coli*, někdy *E. vulneris*, *E. hermanii*, *E. albertii*. Jsou přirozenou součástí střevní mikroflóry člověka a teplokrevníků, štěpí cukry, následkem čehož dochází k tvorbě plynu. Podílí se na tvorbě některých vitaminů, především vitaminu K, a brání přemnožení jiných druhů bakterií. Fekálním znečištěním se tyto bakterie dostávají do odpadních vod a půdy, kde mohou dlouhou dobu přežívat. Pokud se dostanou mimo střevo, jsou vždy patogenní, způsobují hlavně infekce močových cest, mohou infikovat rány a dochází k hnisavým procesům. Dělí se na určité kmeny (sérotypy). Některé tyto kmeny způsobují problémy i ve střevech, např. průjmy.

Kmeny EPEC (enteropatogenní, dyspeptické) – tyto kmeny způsobují vodnaté průjmy hlavně u dětí nebo oslabených jedinců. Hrozí dehydratace, bakterie se přichytávají na sliznici střev a buňky poškozují. Tyto kmeny jsou závažným problémem v rozvojových zemích.

Kmeny ETEC (enterotoxigenní) – produkují enterotoxiny (poškozují střevní buňky). Vyvolávají také průjmy u dětí i dospělých, dochází k velké sekreci vody a iontů do střeva, průjem je vodnatý. Vyskytují se hlavně v teplých oblastech, ale velmi často jsou dovezeny cestovateli.

Kmeny EIEC (enteroinvazivní) – dokáží pronikat do enterocytů (střevních buněk). Projevují se krvavými průjmy.

Kmeny STEC (shigella like toxins) – někdy se označují jako EHEC (enterohemoragické), jsou nejzávažnější, vyvolávají krvácení ve střevě. Nejprve probíhají těžké průjmy, později infekce proniká do organismu. Produkují tzv. verotoxin, který poškozují sliznici a výstelku cév, dochází k poškození hlavně ledvin a plic. Nejčastěji dochází k nákaze z potravy, často z nedostatečně upraveného hovězího masa nebo mléka. Byly popsány případy nákazy z hnojené zeleniny (okurky, saláty). K nákaze stačí velmi malá infekční dávka.

Kmeny EAggEC (enteroagregativní) – způsobují také cestovatelské průjmy, vyskytují se hlavně v Asii.

Kmeny DAEC (difusně adherentní) – vyskytují se v Mexiku a severní Africe, způsobují průjmy hlavně u malých dětí.

Kmeny UPEC (uropatogenní) – jsou nejčastější příčinou močových infekcí. Mají schopnost přichycovat se na stěny močových cest (ne každá infekce urogenitálního traktu bakteriemi *E. coli* je způsobena právě tímto kmenem). Zvláště u žen se mohou přenášet nesprávně prováděnou hygienou po stolici nebo obecně při některých sexuálních praktikách.



⁺⁺ O problematice rezistence a antibiotik si můžete více přečíst v bulletinu 06/2010 v článku s názvem *Antibiotika ve slepé uličce*.

Tribus (skupina) Klebsiellae–

Rod Enterobacter – po rodu *Escherichia coli* je tento rod bakterií nejběžnější pro lidská střeva. Bakterie tohoto rodu jsou nejméně patogenní. Nejvýznamnější druhy pro člověka jsou *E. cloacae*, *E. aerogenes*, *E. sakazakii*. Ve střevech nepůsobí žádné problémy, může však způsobovat urogenitální infekce. Někdy vytváří svá ložiska v kloubech a pohybovém aparátu. Velmi často nese geny pro rezistenci vůči antibiotikům.

Rod Hafnia – běžné bakterie, jsou přirozeným patogenem včel. Zdravému člověku neškodí, u oslabených mohou vyvolat průjem, někdy mohou být zaneseny do jiných částí těla a způsobit zánět (např. oko). Bývají rezistentní vůči různým antibiotikům.

Rod Klebsiella – nepohyblivé tyčinky, které jsou obaleny polysacharidovým pouzdrem, tvoří mukózní (hlenovité) kolonie. Jsou dobře adaptovány na život mimo střevo, mají pigmentaci jako ochranu před sluncem. Dostávají se z vnějšího prostředí (velmi často jsou přítomny v nemocničním prostředí) do různých tělních dutin, jako jsou dýchací ústrojí nebo nosní dutiny. Jsou závažným nozokomálním (nemocničním) patogenem. Produkují širokospektrální beta-laktamázy, které blokují účinek některých antibiotik. Nejčastějším druhem je *K. pneumoniae*, *K. oxytoca*. Nejčastěji způsobují infekce močového traktu (jsou jejich druhým nejčastějším původcem), zánehy dýchacího ústrojí, u oslabených jedinců mohou způsobit sepsi, zápal mozgových blan. Tyto bakterie ale mají některé antigeny podobné genu HLA-B27, který je ve zvýšené míře nalézán u zánětlivých onemocnění pojivové tkáně (např. Bechtěrevova choroba, chronické záněty očí, kloubů, kůže aj.). Znamená to, že pokud má člověk vrozenou tuto variantu genu, může imunitní systém po setkání s touto bakterií začít produkovat protilátky, které pak způsobují autoimunitní destrukci tkání.

Rod Pantonea – jedná se o rod, který je velmi podobný enterobakteriím. U zdravých jedinců nezpůsobuje problémy.

Rod Serratia – bakterie se nejčastěji nacházejí ve vnějším prostředí, v půdě, vodě, dokáží tvořit pigmenty, které je ochraňují před slunečním zářením, a jsou velmi odolné. Vzdorují desinfekci a jsou častou příčinou nemocničních nákaz. Vyvolávají sepsi u oslabených lidí (např. po operaci). Nebezpečný je jejich výskyt na novorozeneckých odděleních.

Ostatní rody – *Battiauxella*, *Budvicia*, *Cedecea*, *Edwardsiella*. Jedná se o běžné bakterie životního prostředí, mohou být součástí střevní mikrobioty. V ojedinělých případech, zejména u oslabených jedinců, mohou způsobovat problémy podobné jako ostatní enterobakterie.

Tribus (skupina) Proteae – skupina bakterií s intenzivní proteolytickou (rozkladnou) aktivitou. Tyto bakterie intenzivně rozkládají organické zbytky.

Rod Morganella – s druhem *M. morganii*, který běžně žije v symbióze v trávicím traktu člověka, savců, plazů. Pokud se ve střevech přemnoží, může dojít k dysmikrobii a neurčitým zažívacím obtížím. Běžně nezpůsobuje žádné problémy, jen u velmi oslabených jedinců může způsobit nemocniční nákazu s odolností proti antibiotikům. Druh *M. psychrotolerans* je bakterie žijící na mořských organismech, produkuje histamin. Konzumace kontaminovaných ryb a vodních živočichů může

a kožní mikrobioty. Infekce močového traktu způsobují u oslabených jedinců v nemocničním prostředí. Jsou velmi rezistentní vůči různým antibiotikům.

Rod Salmonella – je střevním patogenem člověka a domácích i divokých zvířat, běžně se nachází v půdě, odpadcích, vodě. Za vhodných podmínek mohou bakterie tohoto rodu ve vodě přežívat až roky. Mohou kontaminovat potraviny, hlavně maso a vejce. Rozkládají glukózu a další cukry, dochází k tvorbě plynů, kyselin a sirovodíku H_2S s typickým zápachem zkažené potravy. Nejdůležitějším druhem pro člověka je *S. enterica*, která se dělí na sedm poddruhů (*subspecies*), pro člověka



u citlivých jedinců vyvolat alergickou reakci.

Rod Proteus – nejčastějším druhem je *P. mirabilis*. U některých lidí jsou tyto bakterie součástí střevní mikrobioty. Pokud dojde k jejich přemnožení, mohou vyvolávat průjemy, hlavně u dětí. Způsobují infekce v močovém traktu, produkují ureázu, která štěpí močovinu na amoniak, ten dráždí sliznici a poškozuje epitel (výstelku) ledvin, u mužů dochází k zánětům prostaty. Také dochází k alkalizaci moči a k tvorbě močových kamenů. Pokud se vytvoří mikrobiální ložiska a imunitní systém obsahuje specifické HLA molekuly HLA-DR4, může dojít ke zkrácené autoimunitní reakci postihující klouby. Tato ložiska bychom měli hledat při revmatoidní artritidě. Často se také objevují jako sekundární infekce v poraněních, v nemocničním prostředí mohou způsobit zápal plic. Bývají také jednou z příčin opakujících se zánětů středního ucha.

Rod Providencia – sem patří běžné bakterie životního prostředí, nachází se ve vodách a půdách, někdy jsou součástí střevní

je patogenní především *S. enterica subsp. enterica*. Ta se dále dělí na různé sérovary* (sérotypy). V odborné literatuře se často používají zkrácené názvy, např. *S. typhi* místo kompletního *Salmonella enterica subsp. enterica serovar typhi*.

Na člověka jsou adaptovány sérovary *S. typhi*, *S. paratyphi A*, *B*, *C*, které způsobují závažné systémové onemocnění nazývané břišní tyfus (existuje také skvrnitý tyfus, jehož původcem je bakterie *Rickettsia*). Jedná se o to typickou infekci špinavých rukou, stále je rozšířena v zemích se zhoršenou hygienou, odkud může být snadno přivezena. Nebezpeční jsou pak zejména lidé s ložisky těchto bakterií, protože mohou být zdrojem nákazy i v našem prostředí, pokud například pracují v potravinářství a nedbají na dostatečnou hygienu. Bakterie do organismu pronikají střevem, ale většinou nedochází ke střevním příznakům. Množí se však v lymfatické tkáni střeva. Přibližně po dvou týdnech od nákazy se objeví vysoké horečky, bolesti hlavy, skvrny na kůži a bakterie se začnou vylučovat močí. Tvoří mikrobiální ložiska

hlavně ve žlučníku, žlučových cestách, odkud je opakovaně infikováno střevo, v němž následně vzniká trvalý zánět. Ložiska také mohou vznikat v játrech, slezině, ledvinách a kostní dřeni. U sérovarů *paratyphi* probíhá infekce v mírnější formě, často za přítomnosti průjmů. Mnohem častěji se ale můžeme setkat se salmone-

nikají do střevních a imunitních buněk a množí se v nich, pronikají do lymfatických uzlin. U malých dětí a starších osob hrozí, že dojde k průniku bakterií i do tělního oběhu. V takovém případě může dojít k sepsi. Při intenzivní salmonelóze hrozí dehydratace. Antibiotika by se spíše neměla používat, pouze v odůvodněných přípa-

Některé kmeny produkují tzv. **shiga toxin**, který poškozuje střevní nervové buňky a způsobuje jejich rozpad.

Rod Yersinia – tento rod je nejzávažnějším patogenem z čeledi enterobakterií, mimo jiné zahrnuje původce moru zvaného *Y. pestis*. Toto onemocnění je známo více než 3000 let, ve starověku a středověku způsobilo smrt obrovského množství lidí. Tuto bakterii přenáší blecha morová od městských krys a potkanů, případně lesních veverkovitých hlodavců. Může být také vdechnuta společně s prachem kontaminovaným touto bakterií, která je přítomna v trusu hlodavců. V minulosti docházelo ke třem formám onemocnění. Takzvaná dýmějová forma vznikla po poštipání blechou, došlo ke zvětšení lymfatických uzlin až do velikosti slepičích vajec, k průniku do krve a sepsi. Plicní forma byla buď komplikací dýmějové formy, nebo vznikla kapénkovou nákazou či vdechnutím kontaminovaného prachu. Došlo k závažnému poškození plic a nemocný během několika dnů zemřel. Někdy proběhl přenos také krevní cestou, kůže se purpurově zabarvila, proto se mor někdy nazýval černá smrt. K úmrtí v tomto případě docházelo mnohdy i v den nákazy.

Bakterie přežívá intracelulárně, napadá hlavně imunitní buňky. V současné době tato bakterie existuje v některých přírodních ohniscích v severní Africe, Indii, na západě USA. Z Evropy prakticky vymizela. Další druhy napadají především zvířata a mohou být přenosné na člověka. Druh *Y. enterocolitica* je hlavně parazit hlodavců, ale často se vyskytuje i v zažívacím traktu prasat, může kontaminovat vodu. Zdrojem tohoto druhu bakterie může tedy být i vepřové maso. Různé kmeny jsou různě nakažlivé. Při infekci dochází k průniku bakterií do lymfatické tkáně střeva, hodně postihuje appendix, v němž dochází ke tvorbě ložisek. Mohou být příčinou zánětu slepého střeva. Množí se pak v imunitních buňkách, mohou vznikat vředy a nekrózy. U lidí se sníženou imunitou se stává, že bakterie pronikají dál do organismu, zatímco u zdravých jedinců jsou většinou rychle zlikvidovány. Napadení těmito bakteriemi se projevuje průjmy a horečkou, hlavně děti si stěžují na bolesti břicha. Mikrobiální ložiska této bakterie se mohou spolupodílet na vzniku artritidy (záněty kloubů a pohybového aparátu) a tzv. *erythema nosodum* (bolestivý zánět podkoží s typickými fleky na kůži). Podobná je bakterie *Y. pseudotuberculosis*, která infikuje hlavně hlodavce, ptáky a sudokopytníky. K naze člověka dochází zřídka. Pokud k němu dojde, projevuje se v zažívacím traktu – dochází k zánětu slepého střeva a lymfatických uzlin. U oslabených jedinců může tato bakterie pronikat i do organismu a projevovat se podobně jako mor.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



lami, které primárně napadají zvířata (tzv. zoopatogenní), mají své typické zvířecí nositele, u kterých způsobují systémová onemocnění. Jsou zodpovědné za průjemové onemocnění nazývané salmonelóza. Najdeme je v EAM setu, jsou zahrnuty mezi *Salmonella enterica subsp. Enterica* jako *Other serovars*. Existují stovky různých sérovarů. Jsou ničeny až při teplotě 60° Celsia. Upravované potraviny by měly dosáhnout této teploty (i uvnitř). Nejčastějším zdrojem infekce bývá drůbež, zejména vodní, často jsou přenašeči divocí ptáci, holubi. Zdrojem nákazy bývají často vejce, ale bakterie mohou být přeneseny na další potraviny. V současné době jsou mnohem více riziková vejce z volných chovů než z uzavřených. Je třeba dávat velký pozor zejména při konzumaci drůbežího masa pocházejícího z Polska, protože tam se chladí vodou, nikoli vzduchem a salmonely ve vodě dobře přežívají. K naze může dojít i od bacionosiče, konkrétně kontaminací potravy, společným koupáním. Jsou popsány dokonce i nákazy od některých domácích mazlíčků, například želv. Při naze záleží na infekční dávce (zdrojem často bývá kontaminovaná potravina, která byla delší dobu skladována a bakterie se stačily namnožit) a také imunitním stavu hostitele. V rozmezí jednoho až dvou dnů dochází k průjmům provázeným vysokou frekvencí nucení na stolicí, někdy také zvracením. Častá je horečka. Bakterie pro-

dech, protože prodlužují dobu vylučování salmonel a zvyšují pravděpodobnost vzniku mikrobiálních infekčních ložisek. Ta vznikají často v aterosklerotických plátech (riziko vzniku krevních sraženin a následně také mrtvic a infarktů), kloubech (hnisavá artritida), kostní dřeni, lymfatické tkáni, dokonce i v mozkových obalech, slezině, ledvinách, játrech. Pokud vzniknou její ložiska v žlučníku, může dojít k tzv. nosičství, při němž jsou salmonely trvale vylučovány z organismu.

Rod Shigella – nepohyblivé enterobakterie, nejméně odolné vůči vnějšímu prostředí, k naze nejčastěji dochází jako u podobných nemocí špinavých rukou. Dříve byly také časté epidemie z kontaminované vody. Nemá zvířecí rezervoár, takže se spíše vyskytuje v rozvojových a některých středomořských zemích a také v ústavech pro postižené osoby. Jsou velmi podobné *Escherichii*, ale při štěpení glukózy netvoří plyn. Na rozdíl od nich jsou *Shigelly* pouze lidským patogenem, způsobují tzv. bacilární úplavici neboli **shigelózu** (existují ještě parazitární úplavice způsobené amébami). Projevuje se velmi intenzivním vodnatým průjmem s častým neovladatelným nucením na stolicí. Stolica obsahuje hlen a hnis, pokud dochází k poškození střeva, je přítomna i krev. Průjem bývá doprovázen horečkou a slabostí. *Shigella* proniká do střevních buněk, kde se množí, a dochází k jejich poškození. Vznikají nekrózy a vředy.

Za mnoha nemocemi se podle všeho ukrývá obyčejné překyselení organismu neboli acidóza. Alespoň tak hovoří závěry posledních výzkumů, které se zabývají příčinami nejrůznějších onemocnění.

Jak k takovému překyselení může dojít? Především kvůli špatné životosprávě, stresu a neschopnosti detoxikovat organismus od škodlivých látek.

21. století je kyselé

Tradiční čínská medicína, homeopatie a další alternativní směry zabývající se lidským zdravím kladou správnému hospodaření s kyselinami a zásadami veliký důraz. K tomu, abychom se cítili fyzicky i duševně dobře, potřebujeme udržovat chod svého těla v harmonii. To se týká i již zmíněných kyselin. K tomu, aby se v našem těle nepřemnožily, potřebují zásady, které je budou snižovat. V poslední době však stále více přibývá lidí, kteří své tělo zahlcují kyselými potravinami, následkem čehož vzniká nebezpečná dysbalance, která vede k chronickému překyselení organismu.

Překyselení organismu je velmi nebezpečný stav, během něhož může docházet k nárůstu zánětlivých onemocnění, špatné regeneraci organismu po nemocích, obtížnému hojení ran, vzniku únavy, deprese a psychických poruch, nadměrné tvorby plísni v organismu a celé řadě dalších, mnohdy velice závažných onemocnění. Překyselení organismu nepoznáme

jim nehrozí. To je však velký omyl. Takový citron nebo jablečný ocet chutnají kyselé, a přitom je můžeme konzumovat zcela bez výčitek. Jak je to možné? Obsahují totiž zásadité minerální látky, které se přemění na neutrálně působící, tudíž tyto potraviny řadíme k tzv. alkalickým. Existují různé druhy kyselin. Ty organické mají sice kyselou chuť, ale řadíme je k zásaditým, a tedy tělu prospěšným. Najdeme je hojně například v ovoci. Další skupinou jsou kyseliny anorganické. Právě ty mají na svědomí překyselení organismu. K těmto kyselinám patří aminokyseliny a minerální kyseliny, které jsou vůči přirozenému pH našeho těla agresivní.

Možná si říkáte, proč si tak dokonalý stroj, jakým je lidské tělo, s hladinou kyselin nedokáže poradit? Odpověď je jednoduchá: protože mu to my sami nechceme dovolit. Lidské tělo dokáže mnoho věcí. Dokáže například samo

Když zkysnou nervy

Překyselení organismu je nejčastěji spojováno se žaludkem. K překyselení však běžně dochází také ve střevech, krvi, ledvinách nebo třeba v nervovém systému. Jakmile dojde k narušení tělesných procesů, bezpodmínečně dojde také k narušení nervového systému. V hojné, nezdravé míře začnou být produkovány stresové hormony, snižují se také funkce parasympatického nervu, který zodpovídá za trávení, zpomalení srdeční frekvence, zpomalení dechové činnosti, vyprazdňování střev... Ve výsledku se naše tělo ocitá v permanentním napětí.

Jak se zbavit překyselení

Východiskem z tohoto trápení je radikální změna jídelníčku s vyloučením potravin, které organismus překyselují, dále eliminace stresu (zejména chronického) a pravidelná detoxikace organismu. K potravinám, které organismus překyselují, se tradičně řadí zejména maso, mléčné výrobky, cukr, alkohol, kofeinové výrobky, uzeniny, léky, vejce a obilí.

Pozitivní výsledky přináší konzumace tzv. zásadotvorných potravin, které kyselost redukuje. Skvělou službu tělu prokáže zejména kořenová zelenina, dále zelené a bylinkové a čaje a lehké, málo kořeněné pokrmy. Dobrou zprávou přinášíme milovníkům piva: to plzeňské totiž nejen dobře chutná, ale rovněž jej řadíme k zásadotvorným potravinám. 💧

Víte, že...

... skvělým doplňkem v boji s acidózou jsou uvolňující praktiky? Ty totiž napomáhají tělu, aby se snáze zbavovalo přebytečných kyselin. Vyzkoušejte například kontrolované dýchání do břicha, japonské masáže shiatsu, jógu a meditaci.



snadno. Někdy se sice projevuje celkovou slabostí a trávicími obtížemi. Jindy, a to velice často, o sobě však vůbec nedá znát...

Není kyselina jako kyselina

Mnozí lidé se domnívají, že pokud nebudou jíst kyselé potraviny, acidóza

produkovat kyseliny, nedokáže však tvořit samo od sebe také zásady. Proto je tak důležité, jakou potravu přijímáme, v jakém stavu se nachází náš metabolismus, jak dobře fungují naše střeva a na jaké úrovni je schopnost našeho těla očišťovat se od toxinů.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: časopis 21. století, 01/2011

Koelleová, K.: Acidobazická rovnováha.

NOXI, Bratislava 2007

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikace mi nalila novou krev do žil

Před pár lety jsem se z malé vesničky přestěhovala do Prahy. Pro někoho je Praha v porovnání s obrovskými zahraničními metropolemi malým městečkem s krásnou historií, pro mě – holku z venkova – centrem ruchu, chaosu a zmatku. Ale Praha zároveň nabízí hodně možností, zejména těch pracovních. A tak jsem si řekla, že to zkusím. Přestěhovala jsem se s přítelem do malého bytu a krátce nato si našla i svou vysněnou práci.

Jenže všechno má svá a/e. Náš byt 1+kk se stal centrem ruchu, to když naši sousedi pravidelně pořádali noční mejdany, v práci jsem začala sbírat cenné zkušenosti, ale zároveň jsem i přicházela o iluze, cítila jsem se vyčerpaná, slabá a vystresovaná. Tak daleko od rodiny, daleko od všech přátel... Navzdory tomu, že jsem objektivně měla důvod být šťastná, subjektivně jsem cítila opak. Začala jsem být nervózní, vadil mi každý rušivý zvuk, cítila jsem trému z pracovních schůzek, neustále jsem volala domů s obavami, jestli se náhodou někomu něco zlého nestalo, a kdykoli se mé obavy naplnily, vyčítala jsem si, jak jen mohu být tak daleko, když někdo z mých blízkých trpí a potřebuje mou pomoc...

S mými náladami to bylo jako na horské dráze, až se nakonec ustálily kdesi hodně hluboko. Bez předchozího varování na mě doléhaly návaly nechutenství, úzkostí a bezmoci. Nesnášela jsem to. Najednou začaly na povrch vyplouvat také všechny mé rány z minulosti: ztracená přátelství, křivdy, vzpomínky na rodinné tragédie, ... Byla jsem na dně. Svým způsobem jsem se ale v těchto nepěkných stavech vyžívala. Jeden můj kamarád to trefně nazval *sebebrskačstvím*.

Teprve v okamžiku, kdy došla trpělivost i mému otrlému příteli, pochopila jsem, že takhle to dál vážně nejde. Běžela jsem proto za prvním osobním koučem, který měl volný termín. Popovídala jsem si, vyplakala se... Ale co dál?, říkala jsem si. Pocitivě jsem pracovala na své vůli a psychice, ale přestože mi bylo lépe, zdaleka to ještě nebylo to pravé ořechové.

A tak jsem se jednoho dne objednala do ordinace MUDr. Jonáše. Pan doktor mi sdělil něco, co mě nesmírně povzbudilo a vyděsilo zároveň: „Až na ty nervy, streptokoky v lymfatickém systému a zatíženou slezinu jste naprosto zdravá holka.“ Najednou mi všechno připadalo jako nepodstatné – starosti s bytem, starosti o všechno a o všechny, obavy z budoucnosti, ... Ta

věta mi otevřela oči. Od té doby vím, že v první řadě musím myslet na to, abych byla zdravá. To je totiž ta nejdůležitější věc na světě. Když jste zdraví, máte motivaci snažit se žít jinak, měnit své zlovyky a nepřipustit, aby vám někdy bylo zle.

Detoxikuju se intenzivně už druhým rokem a za tu dobu zmizela celá řada mých problémů. Opakované angíny, bolesti v krku, návaly strachu a únavy... Po některých detoxikačních kúrách z Joalisu

spolehlivě zklidňovaly mé rozbourané nervy, na **Antivex**, **Lymfatex** a **VelienDren**, které napomohly tomu, že už mám krk zase zdravě růžový, ...

Za tu dobu, co se detoxikuju, jsem udělala velké pokroky. Za značnou část z nich vděčím právě Joalisu. Bez toho prvního vyšetření by mi totiž možná nezbylo nic jiného než obíhat ordinace praktického lékaře, ordinace imunologa, ordinace psychiatriů... Kdo ví.



jsem se chvílemi cítila příšerně, to musím přiznat. Ale vydržela jsem to. Ta hromada toxinů, které jsem v těle měla, se zkrátka musela nějakým způsobem dostat ven. Chvilí mě tedy potrápila rýma, na nějaký čas zase ekzém, chvílemi jsem upadala do jakési letargie... Preparátů, které jsem po vyměření dostala, bylo za tu dobu také mnoho. Pamatuji si třeba na **RespiDren**, po kterém jsem chvíli kašlala jako silný kuřák, na **NoDegen**, po němž se mi zdály zvláštní sny, na **Vegeton** a **Streson**, které

Zbytek práce už byl a stále je na mně samotné. Pravidelný pohyb, pravidelná relaxace, pokora a pevná vůle dělají divy. Věřím, že cesta, po které jsem se vydala, je ta správná. A doufám, že bude nekonečná. 💧

Alena R., Praha

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Názory uvedené na této straně se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenese zodpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

Naši redakci v poslední době zaplnily dotazy týkající se detoxikace při alergiích. Aby se osvěta o alergiích a potížích s nimi souvisejícími rozšířila mezi všechny, kteří to potřebují, rozhodli jsme se spustit speciální webové stránky.

Na webu www.stopalergii.estranky.cz jsou k mání veškeré informace, které alergik s celostním přístupem ke svému problému potřebuje znát. Na své si přijdou alergici, astmatici i ekzematici, kteří mohou pod články mezi sebou diskutovat. Pro všechny zájemce o odbornou pomoc je tu MUDr. Jonáš, který rád zodpoví dotazy týkající se alergických obtíží a preparátů Joalis.

Pokud v detoxikaci při alergiích stále ještě tápete, nebudte smutní – máme pro vás řešení, a to ve velice příjemné podobě. Na webu joalis.EU si v sekci **Miniškola detoxikace** můžete prohlédnout nebo stáhnout v pořadí již druhou prezentaci věnovanou právě alergiím. A stejně jako předchozí prezentace nabídne i tato kromě důležitých informací také moře vtipu a animací.

Dopisy, které nám do redakce posíláte, se však netýkají pouze alergických onemocnění. V nedávné době jsme prostřednictvím pravidelně rozesílaného newsletteru vyhlásili anketu, jejímž cílem bylo zjistit, o čem byste si v newsletterech a bulletiních rádi četli a co byste na nich chtěli změnit. Ohlasy byly mimořádné a inspirovaly nás k celé řadě pozitivních změn.

Na vaše přání například v závěru každého newsletteru představíme jeden

Joalis rozkvetl

preparát Joalis spolu se zajímavostí, která se k němu váže. Velice nás prosíte, abychom publikovali více dopisů a doporučení z řad našich klientů. I tomuto přání s radostí vyhovíme. Pečlivě čtete newslettery, navštěvujte web joalis.EU a listujte bulletinu – všude tam se totiž budou objevovat dopisy lidí, kteří s detoxikací podle MUDr. Jonáše mají zkušenosti.

Zároveň žádáme všechny, kteří mají chuť se o svůj detoxikační příběh s námi podělit, neváhejte a pište nám do redakce na adresu a.raskova@joalis.eu. Váš postřeh rádi zveřejníme. Nemusí se přitom jednat o sáhodlouhou povídku. Někdy i pár upřímných vět dokáže pomoci více než celé svazky odborných publikací.

Starší, zato stále inovovanou aktivitou firmy Joalis je rubrika **Pro chytré hlavy**, kterou naleznete na webu www.joalis.EU. Obsahuje hned několik kvízů a hádanek, při jejichž vyplňování se mnozí z vás jistě zapotí. Těm soutěživým prozradíme, že jeden ze vědomostních kvízů, který na webu právě běží, skrývá překvapení. Tři šťastlivci za jeho správné

vyřešení obdrží univerzitní triko Joalis.

O „slovo“ se hlásí také **Slovníček pojmů** (www.joalis.EU, sekce **Bulletin**). Kvůli složitému zobrazování byl dosud oproti jiným rubrikám poněkud opomíjen. Neprávem. Obsahuje totiž medicínské výrazy, které se objevují v jednotlivých číslech bulletinů. Všechny tyto termíny jsme sesbírali, nahlédli do lékařského slovníku a srozumitelně vám je vysvětlili právě ve **Slovníčku pojmů**, pravidelné příloze ke stažení. Slovníčky pojmů dostaly novou, přehlednější podobu a vy si je už nyní můžete volně stahovat z našeho webu. K mání je rovněž kompletní **Slovníček pojmů – 1. díl** za rok 2012.

Jak vidíte, jaro, které je v plném proudu, zasáhlo i naši redakci. Ne, alergií na práci netrpíme, naopak. Díky vašim podnětným reakcím a příběhům, které zahrnují naši redakci, jsme v plném květu a moc nás těší, že se s vámi můžeme dělit o spoustu nových aktivit a nápadů. Na závěr tedy nezbyvá, než dodat: **zahrnujte nás směle dál.**

redakce Joalis



Stop alergiím, astmatu a ekzémům

ÚVOD ASTMA ALERGIE EKZÉMY VAŠE DOTAZY

Úvod

V České republice je asi 2,5 milionu alergiků, z toho údajně 800 tisíc lidí trpí astmatem. Odhaduje se, že ještě dalších čtvrt miliónu lidí žije s astmatem, aniž by měli tuto diagnózu stanovenou lékařem. Alergickou rýmu 1,5 milionu lidí, atopickým ekzémem trpí jeden milión lidí.

Většina těchto onemocnění postihuje nemocné kombinovaně, mají například astma i ekzém. Statisticky lze říci, že každý druhý obyvatel Česka má některý typ alergie. Nejvíce jsou přitom postiženy děti a jejich počty stoupají.

Současní medicínou tyto nemoci léčit neumí, pouze pomocí léků tlumí a zabraňuje zhoršování těchto chorob. Radí pacientům, jak žít a čeho se celoživotně vyvarovat. Pomocí diagnostických metod hledí podněty - alergeny, které nemoci zhoršují a jiné by se měl alergik vyhnout. A to je při současném životním stylu obtížné.

Nikdo se nemůže zavřít na pustém ostrově bez přírody, nemůže se celoživotně vyhýbat prašnému prostředí, smogu, dráždivým plynům, chladu, fyzické námaze, stresu, pylovým zrnům či zvířecím roztokům a dalším alergenům.

zdraví a energie z bylin
První přírodní produkt
PHYTOCHI

KONTAKT

Joalis, s. r. o.
Orlická 9
130 00 Praha 3
Vinohrady
info@joalis.eu

OBLÍBENÉ ODKAZY



Alergie útočí

Jaro je v plné síle, a tak není divu, že alergenů dostaly zelenou. Jestliže rok co rok vstupujete do pylové sezóny vybaveni antihistaminiky a tunou kapesníků, možná je něco špatně... Alergie, stejně tak jako většina zdravotních problémů, má nezřídka kdy své kořeny mnohem hlouběji, než by se na první pohled mohlo zdát. Svou roli u vzniku alergií hraje zcela

organismu usazují. Nejsou-li tyto toxiny důkladně a průběžně odstraňovány, s radostí budou neplechu – třeba právě v podobě alergií – dělat dál...

Všem, které trápí úporné alergie, přinášíme informaci o pylových alergenech z okruhu bylin, dře-

Květen

• drnavec, hořčice, jetel, jitrocel, řepka, sedmikráska, tollice vojtěška, bojínek, jilek, kostřava, lipnice, psárka, rákos, srha, bříza, buk, cypřiš, dub, habr, jasan, javor, jilm, jílovec, kaštanovník, olivovník, ořešák, platan, borovice, černý bez, lípa, vrba

Červen

• drnavec, jetel, heřmánek, jitrocel, sedmikráska, pampeliška, šťovík, tollice vojtěška, bojínek, jilek, kostřava, kukuřice, lipnice, medyněk, psárka, pýr, rákos, srha, lípa, olivovník, pajasan, černý bez

nebo třeba potraviny. Nejběžnějšími spouštěči alergických reakcí jsou mléčné výrobky, pšenice, ořechy a ořechy, ale také sója, mořské plody a dokonce i vejce. Odhaduje se, že až 80 % dětí trpí alergií na vajíčka. Alergie na mléčné výrobky postihuje údajně 70–90 % obyvatel Afriky a Asie. Mnoho potravinových alergií v průběhu života zmizí, mnohé ale přetrvávají a mohou vážně poškozovat lidský organismus.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj:

ROUX, D.: *Revoluce v léčení obezity, cukrovky, vysokého tlaku a cholesterolu*. Fontána, Olomouc
www.proalergiky.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikační tip MUDr. Jonáše

Alergické potíže vypovídají o toxické zátěži v okruhu jater, k detoxikaci proto použijeme preparát LiverDren. Ten by však sám o sobě neměl smysl, jelikož na vzniku alergií se podílí mnoho dalších faktorů.

Do této univerzální detoxikační kúry proto přidáme ještě Analerg, Cranium a MindDren.

jistě stav naší imunity, zátěže v našem mozku, míra emocionální stability... Všechny tyto aspekty jsou přímo ovlivňovány množstvím toxinů, které se v našem

vin a travin, s nimiž se během května a června lze běžně setkat.

Alergické reakce však nevyvolávají pouze pyly, ale například také roztoči, zvířecí srst

soutěž

Ahoj, Zdraví!

Vážení čtenáři, milí příznivci, firma Joalis vyhlašuje tradiční letní soutěž. Ta letošní je velice kreativní a jsme sami zvědaví, kolik z vás se zhostí úkolu, který jsme si přichystali. Soutěž nese název Ahoj, Zdraví!.

Soutěžní zadání je velice jednoduché. Zaujímá nás, co všechno pro vás představuje pojem „absolutní zdraví“? Jak by podle vás takový stav měl vypadat? Co nebo kdo je pro vás ztělesněním zdraví? A kdyby mělo vaše Zdraví nožičky, jak by asi vypadalo?

Soutěž **Ahoj, zdraví!** vybízí k mnoha interpretacím a mnoha způsobům, jak s jejím zadáním naložit. Pište básně, povídky, dopisy, fotky, aranžujte, vyrábějte... Své výtvary pak pošlete buď elektronicky na e-mail: a.raskova@joalis.eu, anebo

poštou na adresu Joalis s. r. o., Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3. Do předmětu e-mailu nebo na obálku napište heslo „Ahoj, Zdraví!“. Uzávěrka soutěže proběhne 20. 9. 2013.

Podrobnější podmínky soutěže a galerii soutěžních výtvarů naleznete na webu joalis.eu v sekci Soutěže.

Těšíme se na vaši tvorbu a dodáváme, že autoři tří nejlepších příspěvků od nás obdrží novou knihu MUDr. Jonáše a překrásné univerzitní triko Joalis.

redakce Joalis

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Zasláním soutěžního příspěvku vyjadřujete souhlas s jeho uveřejněním v rámci propagačních aktivit firmy Joalis, zejména v bulletinu Joalis info a dalších materiálech, jak tištěných, tak elektronických, včetně internetových. Zároveň prohlašujete, že jste autorem zasláního příspěvku a že tento příspěvek není majetkem žádné třetí strany. Nebude-li naplněn minimální počet patnácti účastníků, nebudou výherci vyhlášeni.

Cukr & mozkové funkce

Lidský mozek cukr

potřebuje. Až 150 gramů glukózy denně využije náš mozek k tomu, aby načerpal potřebnou energii a mozkové neurony mohly čerpat glukózu z krve – nemají totiž schopnost nastřádat si energii a uložit si ji do zásoby. Jenže není cukr jako cukr.

Organismus vnímá jako zdroje energie různé druhy cukru. Některé z nich škodí více, jiné méně; tělu je to jedno. Využívá takovou energii, kterou mu v potravě dodáváme. Jakmile náš mozek nemá dostatek cukru, dochází k výkyvům, které se mohou projevit například zvýšenou hyperaktivitou, hypoglykemií, únavou, letargií, podrážděností, nesoustředěností, ...

Nejhorší volbu představuje konzumace tzv. **rafinovaného cukru**. Bohužel právě tento druh cukru se nejčastěji objevuje na pultech obchodů. Přidává se do sušenek, limonád, dezertů, polotovarů a spousty dalších potravin, které dnešní člověk běžně konzumuje. Rafinovanost tohoto druhu cukru není vůbec nahodilá. Skutečně se jedná o potravinu v jistém slova smyslu mazanou. Jakmile totiž sníme potravinu obsahující rafinovaný cukr, zaplaví nás obvykle vlna spokojenosti a štěstí. To proto, že cukr spustí vyplavení serotoninu v mozku. Prudce se zvýší hladina cukru v krvi, což má za následek zvýšenou činnost slinivky. Slinivka začne do krve zběsile pumpovat inzulin, díky němuž se cukr dostává až do buněk. Tam zůstává – na pozdější využití. Výsledek? Touhu po sladkém jsme sice zahnali, ale náš organismus hladoví dál. Všechny cukr se totiž uložil do zásob a mozek, svaly ani orgány nedostaly prakticky nic. Naše dokonale sestavené tělo se tomuto stavu samozřejmě začne bránit. Hladina cukru naopak rychle klesá a dostavuje se únava, roztržitost a společně s ní také silná potřeba přijímat další cukr, další falešnou energii. To vede k přejídání a nadměrné konzumaci sladkostí.

Přejídání hrozí také lidem, kteří často konzumují **karbohydráty** neboli složené cukry. Podporují totiž chuť k jídlu. Nicméně si je můžeme dopřávat častěji

a s mnohem menším proviněním než cukr rafinovaný. Složené cukry plní podobnou funkci jako například škrob. Zpracovávají se v játrech na krevní cukr. Tento proces vyžaduje mnohem více času než proces, který se v těle odehrává po požití rafinovaného cukru. Hladina cukru v krvi se zvedá pomalu a organismus tak může čerpat energii po celé hodiny.

Naše orgány, zejména pak mozek, s vděčností přijímají především cukr z ovoce, tzv. **fruktózu**. Ta se dostává do krevního oběhu rovněž postupně a velice pozvolna. Připočteme-li si k tomuto superlativu ještě podíl vitamínů, vlákniny a minerálů, které čerstvé ovoce obsahuje, dojde nám, že cukr z ovoce je kvalitním a šetrným zdrojem energie.

Ještě stále je vám jedno, jaký typ cukru přijímáte? *Cukr jako cukr*, napadá vás možná. Jenže ono to tak jednoduché není. Kromě toho, že rafinované cukry zvyšují riziko vzniku obezity a s ní spojených kardiovaskulárních chorob, jejich nadměrná konzumace je úzce spjata také se vznikem mozkových dysfunkcí. Milovníci sladkostí mívají velice často snížené mentální schopnosti. Narůstá u nich riziko vzniku depresí, Alzheimerovy choroby, dokonce i demence. Rafinovaný cukr navíc vyvolává nebezpečné kolísání hladiny krevního cukru.

Až půjdete příště do obchodu, zkuste se namísto uličky s označením „sladkosti“ zdržet raději v oddělení s čerstvým ovocem ... Ať už vám je toto rozhodnutí jakkoli proti srsti, věřte, že si za něj jednou upřímně poděkujete.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj:

http://www.brainhealthandpuzzles.com/sugar_and_brain_function.html

Překlad: Mgr. Marcela Václavková

Foto: www.samphotostock.cz



Vážení příznivci, milí terapeuti,

mnoho z vás chválí bulletin, těší se z nových preparátů a snaží se metodu řízené a kontrolované detoxikace šířit dál, jak nejlépe to jde. Za vaši snahu vám ze srdce děkujeme. Jste to totiž z velké části právě vy, kdo zajišťuje, aby tato unikátní detoxikační metoda neupadla v zapomnění. A je jedno, jakým způsobem posíláte její kouzlo dál. Někteří jsou dobří řečníci, jiní jsou tišší a sázejí na své charisma, někteří jsou tvořiví a skládají verše – jako například paní **MUDr. Jiřina Bímová**, jejíž báseň k nám přilétla z Peček, městečka ne-daleko Kolína. Paní Jiřině děkujeme a věříme, že vašich příběhů bude přibývat.

Pohybujete se v detoxikační praxi a rádi byste se s námi podělili o své zážitky? Fandíte metodě řízené a kontrolované detoxikace? Jste plni postřehů, jež si nechcete nechávat pro sebe? Sem s nimi! Neostýchejte se poslat nám své příběhy, postřehy a připomínky. Jsme rádi, když o sobě dáváte vědět! Své příspěvky posílejte na e-mail: a.raskova@joalis.eu.

redakce Joalis

TRAMPOTY ZAČÍNÁJÍCÍHO DETOXIKAČNÍHO TERAPEUTA

Jaro:

S úspěchem kurzy už za sebou mám, základní postupy, doufejme, znám! Zakoupím Salvii, EAM set a program raději instaluji hned! Zapojuji kabely – musím to „ladit“... osmdesátku ručička začíná hladit. Když však je na misce jedová ampule, ručička skáče mi od stovky až k nule! Blíží se skutečný terapeuta zrod, proboha kde je ten měřící BOD?

Léto:

Už mám plány, jak do praxe vstoupím, zařídím poradnu, skříňky si koupím, taky stůl na notebook, dřevěné židle a ceduli na dveře v tom novém sídle. Jen ručička Salvie řve „Zkrotit se nedám!“ a tak ten BOD v dlani pořád občas hledám...

Časný podzim:

Židle jsou na místě a notebook svítí jasně, na kongres chytat rozum dnes vyjždím časně. I jak je to s tím BODEM se konečně dovídám – radí mi starší kolega – tak na něj dám: „Já žádný bod ani nehledám, zabořím to doprostřed dlaně a měřím...takhle musíš na něj!“

Návštěvnost poradny však není moc skvělá, nikdo vlastně neví, co ta „detoxikace“ dělá. Až to napřed někdo zkusí, každý si raději počká a tak nejčastější „klient“ leze oknem – místní černá kočka! Jestliže nechci tu pořád sama sedět, musím dát o sobě patřičně vědět!

Pozdní podzim:

Máme v městě kavárničku s kulturními pořady a tak jako žadatel vstupuji s přednáškou do řady. Kupodivu zájem je – řádný termín jsme dohodli, takže večer o detoxikaci bude pěkně v pohodlí.

Též v „Mateřském centru“ kašlou děti i dospělí, možná by je zajímalo, jak by jim potíže zmizely. Nezajímá – nemají čas! Snad až koncem ledna. Teď se právě o akci „Čert a Mikuláš“ jedná!

Kapacita kavárny, i když má svou mez, naplněna byla téměř – přišel i jeden pes! Poslouchali pozorně, jako by šlo o sázku, i ten pes byl spokojený, soudě podle ocásku. Všichni se touží objednat a do pořádku těla dát!!

Konečně se hnuly ledy – mám plný diář klientů a každý odstranit chce jedy!

MUDr. Jiřina Bímová

k zamyšlení

V jednom indickém domě nechal majitel domu celý jeden pokoj vyložit zrcadly. Líbilo se mu to a občas tam chodil a prohlížel se ze všech stran.

Jednou však do pokoje nepozorovaně vběhl pes. Stoupl si doprostřed místnosti a neklidně se díval na všechny ty psy kolem sebe. Také byli neklidní. Vycenil na ně zuby a oni vycenili zuby na něj. Zavřel a oni zavřeli také. Rozběhl se proti nim a také oni všichni zaútočili. Zůstal v tom pokoji dlouho. Nakonec v tom marném boji se sebou samým zahynul.

Majitel domu byl z této příhody zdrcený a chtěl dát pokoj navždy zapečetit. Právě v té době však putoval vesnicí moudrý muž. Když ho majitel domu spatřil, zeptal se ho na jeho názor. Poutník řekl: „Víš, my všichni máme celý život kolem sebe svá zrcadla. Zrcadla jsou lidé, kteří nás obklopují. Ve všech lidech z našeho okolí se zrcadlí přesně to, co my sami děláme. Díváme-li se pozorně, nejsme-li hlouzí a slepí, z reakcí našeho okolí poznáme, co na sobě máme zlepšit, co se máme učit. Já bych ten pokoj nechal tak, jak je.“...

Zdroj: www.drahokamsrdce.ic.cz, ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Zrcadla



V dnešní exkurzi zamíříme do kouzelné české přírody, abychom poodhalili tajemství dvou velikánů, kteří svými blahodárnými účinky dokáží utišit rozbouřenou lidskou psychiku.

Nejdříve se vydáme na procházku do lesa, nadýcháme se svěžího vzduchu a podrobně se seznámíme s borovicí. Až se nabažíme léčivé síly lesa, přesuneme se do úrodného pole. Oves setý, pocházející z východní Evropy, se totiž hojně pěstuje i v našich krajích. Věděli jste, že tato obilnina má na náš organismus sedativní účinky? A že dokáže pěkně zatočit s poruchami trávení? Představujeme vám ideální pomocníky pro jarní očistu těla i duše!

Borovice lesní (*Pinus silvestris*)

Tento strom, dorůstající do výšky až 40 metrů, můžeme nalézt po celé České republice. Borové lesy jsou typické pro nížiny i vysočiny, daří se jim zejména v písčných půdách. Borovice se vyznačují omamnou kořeněnou vůní, dlouhými rovnými jehlicemi a drobnými šiškami ve tvaru připomínajícím vejce. Kvete vprossřed jara, tedy v květnu. Jelikož pro lidové léčitelství je užíváno zejména pupenů, je dobré vyrazit do lesa včas, předtím, než strom začne kvést.

Ideální dobou pro sběr je duben. Otrhané pupeny (*Turie piní*), pro něž je charakteristické zejména silně pryskyřičnaté aroma, se nechávají sušit ve stínu při pří-

rozené teplotě. Ke kvalitnímu uchování je však zapotřebí uskladnit je v pevně uzavřené nádobě. Důvodem, proč jsou borovicové pupeny v lidovém léčitelství užívány, je přítomnost terpentýnového oleje. Malé vnitřní dávky této silice dokáží uvolňovat hleny a usnadňovat vykašlávání. Inhalace terpentýnového oleje se osvědčila coby doplněk při léčbě chronické bronchitidy a lokálního zánětu dýchacích cest. Rovněž se užívá, například ve formě aerosolů, jako podpůrný prostředek při zánětech plic.

Zatímco tvrzení, že šiška z borovice schovaná těsně u těla dokáže ženě zajistit plodnost, je spíše lidová pověra, o tom, že

borovicová silice působí sedativně, není pochyb. V minulosti se borovicové pupeny přidávaly například do teplých koupelí – lázeň pak měla uklidňující účinky. Tato metoda je však poměrně zastaralá, a proto pupeny nahradila právě silice, která má stejné účinky. Stačí použít jednu čajovou lžičku na sto litrů vody. Látky obsažené v borovicových pupenech dokáží zklidňovat zejména vegetativní nervový systém, poradí si s lehkou formou nespavosti, neurovegetativní dystonií a neurotickými porážkami.

Vnitřně se borovice nemá užívat při zánětech ledvin.

zaujalo nás

Dobře strážené tajemství hospodyněk

Mnoho z nás trápí nafouklé břicho, zpomalený metabolismus a tvorba nenáviděných tukových polštářků. Máte i vy obdobné potíže a neustále pátráte po zázračném cvičení, které by vaše problémy pomohlo zmírnit, ideálně úplně vyřešit? Nemusíte se mučit v posilovnách, jednoho velkého pomocníka máte totiž přímo u sebe doma...

Hospodyňky a ženy v domácnostech vědí, proč své povolání milují. Nejen že se pod jejich rukama mění i ta nejzanedbanější chajda v útulný domov, ale ta dřina, kterou denně podstupují, přináší zasloužené ovoce: tyto ženy totiž nemusejí utrácet peníze za permanentky do posiloven. Podívejte se na to, kolik taková průměrná žena, vážící kolem 75 kilogramů, dokáže za třicet minut úklidu spálit kalorií ...

- Vaření – 100 kcal
- Žehlení – 97 kcal
- Mytí oken 152 kcal
- Údržba zahrady – 165 kcal
- Běžné nakupování – 105 kcal
- Převlékání ložního prádla – 120 kcal
- Vysávání – 124 kcal



Oves setý

(Avena sativa)

Této jednoletky jsou v Čechách plná pole. Pěstuje se hojně a v mnoha formách. Málokdo tuší, že z ovsa se nepřipravují pouze chutné ovesné vločky, které jsou bohaté na železo, vápník, hořčík a fosfor, ale že látky v ní obsažené dokáží v mžiku zkrotit vlny našich ponurých nálad. Tato obilnina kvete v červnu a červenci a v přírodní medicíně se využívají zejména její plody. Ty se získávají pokosením v době zralosti, následným výmlatem a důkladným dosušením. Někteří znalci využívají také slámu (*Fructus et Herba avenae*).

Kdybychom se pustili do výčtu všech účinných látek, které v sobě na první pohled tolik nenápadný oves ukrývá, nestačila by nám k tomu ani celá rubrika. Jmenujme tedy alespoň některé: saponiny, glukokinininy, bílkoviny, flavony, vitamin B, K, fermenty, spekuluje se také o přítomnosti alkaloidů, které mají vzpružující účinek na celý organismus, ... Nálev z ovsa, popíjený třikrát denně, je vhodný při stavech celkového vyčerpání a nervového vypětí, které se projevuje nespavostí, nechutenstvím, střevními potížemi apod. Sedativně působí zejména na ústřední nervstvo. Mírně také snižuje krevní tlak.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.:

Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1974

Lavenderová, S., Franklinová, A.: Magické rostliny.

Volvox Globator, Praha 1999

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

vyzkoušeli jsme

Ovesné vločky jsou zdrojem vlákniny a zároveň dodají tělu potřebnou energii. Jejich konzumace je tedy vhodná, kdykoli potřebujeme tělo vyburcovat k činnosti. Chcete-li se vydatně najíst a ještě si při tom pochutnat, vyzkoušejte následující recept:

100 g ovesných vloček a 2 hrsti sušených hub namočíme do vlažné vody (každé zvlášť) alespoň na jednu hodinu. Poté obě ingredience scedíme, do vloček přidáme dvě lžíce odvaru z namočených hub, houby pokrájíme. Na špetce oleje zpěníme cibulku, přidáme houby, krátce osmahneme a přidáme namočené ovesné vločky. Ze směsi za pravidelného míchání uvaříme kaši, kterou následně lehce osolíme, opepříme, okmínujeme, můžeme přidat česnek. Do vychladlé kaše přidáme jedno vejce a zahustíme strouhankou nebo houskou namočenou v mléce. Z hmoty tvoříme karbanátky, které obalíme ve strouhance a opečeme dozlatova. Zdobíme čerstvou petrželkou nebo kapií a podáváme s bramborovou kaší.

A to není vše! Při běžném úklidu jsou do činnosti zapojeny i tzv. skryté svaly, které při běžném pohybu zůstávají nevyužité. Věděli jste, že ideálním nástrojem pro zpevnění paží, prsních svalů a zad je obyčejné věšení prádla? Ještě užitečnější službu však v tomto směru prokazuje věšení záclon. A kdo je někdy v životě věšel, ten nemá důvod nevěřit.

Domácí práce zkrátka mají něco do sebe. Nejen udržují tělo v kondici, ale také zajistí, že náš domov bude útulný, čistý a zdravý. Věříme, že vám tato malá exkurze do českých domácností přinese užitek. Myslete na ni pokaždé, až budete v potu tváře drhnout umazanou podlahu.

redakce Joalis

Zdroj: časopis Paní domu, 4/20123

slovníček pojmů

CHOLERA – jedná se o infekční onemocnění vyvolané bakterií *Vibrio cholerae*. Ta produkuje zákeřný exotoxin, kvůli němuž dochází k masivní ztrátě tekutin ve střevní sliznici. Inkubační doba se pohybuje v rozmezí jednoho až tří dnů. Onemocnění se nejčastěji projevuje bolestmi břicha, těžkými průjmy a zvracením. Důsledkem těchto problémů bývá těžká dehydratace organismu, která může vést k vyvolání šoku, někdy též ke smrti. Existuje také suchá forma cholery, forma bez průjmů. V takovém případě naopak dochází k obrovskému hromadění tekutin ve střevě. Lehčí forma onemocnění bývá označována jako cholera.

PARODONTÓZA – nebo také paradentóza je onemocnění závěsného aparátu zubu, kostního lůžka a dásně. Má chronický průběh. Příznaky se téměř shodují se zánětlivým onemocněním zubu, avšak zánět přítomen není. Typický je výskyt tzv. parodontálních chobotů s následnou viklavostí zubů. Tkáň ustupují a zuby začínají putovat, v konečné fázi vypadávají. V konečné fázi se navíc může přidat také zánět, onemocnění pak bývá velice bolestivé. Chceme-li tomuto onemocnění včas zabránit, je nezbytná pravidelná prevence a důkladná ústní hygiena.

SEPSĚ – jedná se o těžkou formu infekce (způsobenou bakteriemi nebo houbami), kterou provází projevy zánětu kdekoli v těle. Infekční ložiska v těle uvolňují do krve choroboplodné zárodky a poškozuji orgány. Septický stav se projevuje především horečkou, schváceností a příznaky odpovídajícími postižení napadených orgánů. K sepsi mohou vést různě těžké infekce plic, močových cest, angína aj. Rizikem je vznik tzv. septického šoku.

SÉROVAR – neboli sérotyp je označení pro skupinu organismů, která je taxonomicky nižší než druh a od jiných skupin téhož druhu je odlišitelná za pomoci sérologického vyšetření. Pojem sérovar/sérotyp charakterizuje reaktivitu choroboplodných zárodků se sérem obsahujícím specifické protilátky – tím umožňuje bližší zařazení, specifikaci.

TYFUS – je infekční bakteriální onemocnění způsobené jedním druhem salmonely, tzv. *S. typhi*. Zvláštnost této nemoci spočívá v tom, že napadá pouze lidi. Jedná se o typickou nemoc špinavých rukou, onemocnění se přenáší nejčastěji znečištěnou vodou a potravinami. Inkubační doba je dlouhá, v rozmezí jednoho až dvou týdnů. Nemocného postihnou horečky, které přetrvávají i několik dnů. Přítomné bývají také bolesti břicha, někdy také vyrážka na břiše. Zvětšují se játra a slezina. Může hrozit proděravění střeva s následným zánětem pobřišnice, žlučníku, plic, srdečního svalu,... V závažných případech může dojít k postižení CNS a upadnutí do kómatu.

V dnešním díle našeho seriálu o zdravém stravování nahlédneme do knihy Radost ze zdravých dětí od MUDr. Vladimíry Strnadlové a Jana Zerzrána. Je totiž plná zajímavých informací o zdravém stravování. A to, jak víme, je základním předpokladem pro to, abychom měli vitální organismus. Dnešní recepty, vybrané právě z této knihy, vhodně obohatí nejen dětský jídelníček. Zdravě žít mohou, ba dokonce by měli, i všichni dospělí...



kterou smícháme s dušenou zeleninou. Podle chuti dochutíme například sójovou omáčkou. Dáme na těstoviny a ozdobíme pažitkou nebo petrželkou.

Těstoviny s houbami, tofu a zeleninou

1 naturální tofu, trocha přírodní hořčice, sójová omáčka, 2 stroužky česneku, 1 cibule, 1 mrkev, pórek, žampiony (asi 6–8), 1 lžice kukuřičného škrobu, umeocet nebo jablečný ocet, olej, sůl, voda, těstoviny, petrželka

Tofu nakrájíme na nudličky, smícháme s hořčicí a sójovou omáčkou a necháme chvíli odležet. Na pánvi dáme trochu oleje a necháme na něm zeskovatět najemno nakrájenou cibuli a na plátky nakrájený česnek. Pak přidáme tofu a celý proces opakujeme. Dále přidáme nastrohanou mrkev a nakrájené žampiony, asi 5 minut mícháme, pak přikryjeme pokličkou a necháme dusit (asi 10 minut). Poté přidáme nakrájený pórek, promícháme (pokud se voda vyvaří, lehce podlijeme vařící vodou) a vše ještě 5 minut dusíme. Lžící kukuřičného škrobu rozmícháme ve 2–3 lžících studené vody, přidáme umeocet nebo jablečný ocet a za stálého míchání přilijeme ke směsi. Směs dáme na těstoviny a ozdobíme petrželkou.

Těstoviny s dýní a fazolemi

kousek dýně, 1 kořen petržele, 1 cibule, hrst najemno nakrájeného zelí, 1 hrnek fazolí uvařených podle základního receptu, trocha zázvorové šťávy (podle chuti), olej, sůl, kmín, horká voda nebo vývar, těstoviny

Nakrájenou cibuli orestujeme na oleji spolu s trochou soli, přidáme zelí, na nudličky nakrájenou petržel, kmín, podlijeme horkou vodou nebo vývarem a dusíme asi 15 minut. Pak přidáme na nudličky nakrájenou dýni a ještě asi 10 minut dusíme. Uvařené fazole za tepla rozmixujeme na hladkou kaši,

kalendář akcí

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY (osobní účast)

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
7. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
15. 5. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
22. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
4. 6. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
19. 6. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč

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

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
15. 5. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
22. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
29. 5. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
5. 6. 2013	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč

Pracovní nabídka

Firma Joalis hledá zaměstnance na pozici profesionálního školitele

Firma se zabývá výrobou doplňků stravy vytvořených na základě detoxikační metody podle MUDr. Josefa Jonáše. Pracovní náplní profesionálního školitele je vyrážet do celé Evropy a školit zájemce o metodu řízené a kontrolované detoxikace.



Předpoklady:

- možnost cestovat do zahraničí
- bezproblémová komunikace
- učenlivost
- angličtina na komunikační úrovni
- schopnost přednášet
- organizační schopnosti

Více informací o pozici profesionálního školitele naleznete na webu www.joalis.eu v sekci O nás/Kariéra. V případě zájmu o tuto pozici pošlete svůj životopis a motivační dopis na e-mail: k.zarzycka@joalis.eu.

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
5. 6. 2013	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	310 Kč
12. 6. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč

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

Přednášky v Ostravě

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
7. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
15. 5. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1050 Kč
12. 6. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč

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

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

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

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

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

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

Seminář V – tematické semináře

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

PŘIPRAVUJEME:

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

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

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

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

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

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

Informace a přihlášky pro přednáškové dny pořádané v České republice:

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

Program všech akcí bude stejný.

Miniškola detoxikace – veřejná přednáška MUDr. Josefa Jonáše v Brně

4. 6. 2013 od 17.00, Hotel Continental, Kounicova 6, Brno, cena: 130 Kč

Předprodej vstupenek a informace:

Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz, www.bodycentrum.cz

Kuličkaáda

Bambi klubu pro zdraví i zábavu

Bambi klub je otevřený všem, kdo chtějí šetrně pečovat o zdraví svých dětí. Obornou záštitu nad Bambi klubem převzal MUDr. Josef Jonáš, zakladatel metody řízené a kontrolované detoxikace organismu.

Kdy: 12. 6. 2013

**Kde: park Parukářka
(Vrch sv. Kříže), Praha 3**

Co vás čeká

14:00 – slavnostní zahájení

14:30 – hry a zábava

16:30 – vyhlašování vítězů a předávání cen od šneka Bambíka

17:00 – ukončení akce

Pro účastníky akce je připraveno odborné poradenství o detoxikaci s osobní účastí MUDr. Josefa Jonáše a drobné občerstvení.

www.bambiklub.cz

