

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

6/2016
november – december

Bulletin informačnej a celostnej medicíny



**Trofické
alebo
tekuté
tkanivá**

**Profil:
Kamila
Pufrová**

**Slezina je
dôležitým
filtrom
organizmu**

Neurovývojové poruchy detí

2017

NOVÝ STOLOVÝ KALENDÁR 2017

Objednávajte na: objednavky@man-sr.sk, cez e-shop: www.joalis.sk
Centrum Košice: Vodárenská 23, tel./fax: 055/ 799 6881, 0904 734 418
Centrum Bratislava: Čechinová 3, tel./fax: 02/ 43 42 59 39, 0903 311 063
Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17, tel./fax: 048/415 6 186, 0911 758 008



DETOXIKÁCIA JEDLOM



*Prejeme vám klidné prožití adventu,
vánočních svátků a vše nejlepší do roku 2017*

Obsah

- 4 JOALIS TÉMA**
ADHD – Attention Deficit and Hyperactivity Disorders
- 8 PROFIL**
Kamila Pufrová:
Dělám práci, která mě baví a naplňuje.
Nemám co víc si přát
- 11 BAMBI KLUB**
Mami, co je ti?
- 12 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU**
Slezina je důležitým filtrem organismu
- 15 PŘÍBĚH**
„Rozálka už mne objímá“
- 18 BUŇKY V TĚLE**
Trofické neboli tekuté tkáně
- 22 GALERIE JOALIS**
Abeceda detoxikačních preparátů:
Lihové preparáty – D a E
- 24 PORADNA**
Malí klienti s PAS
- 26 MOCNÁ PŘÍRODA**
Fenomén jménem superpotravina
- 28 CESTY KE ŠTĚSTÍ**
Když ti řecký vítr meltemi napne plachtu...
- 31 KALENDARIUM**
Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



také vám připadá, jsme se teprve nedávno vrátili z letní dovolené? A už jsou tady opět Vánoce a konec roku 2016. Před tím, než se se starým rokem definitivně rozloučíme, zkusme malinko bilancovat – co jsme letos udělali pro sebe, pro svůj vnitřní klid a pohodu či pro své zdraví. Protože to, co vyzařujeme, ovlivňuje nejen nás, ale i naše okolí. A pokud to jde ještě trochu posunout, zkusme to. Oceníme to my i naši blízcí.

V posledním letošním bulletinu se věnujeme neurovývojovým poruchám dětí, tedy ADHD nebo PAS. Děti s těmito diagnózami přibývá. Pokusili jsme se přiblížit vám nejen to, jak tyto dysfunkce vznikají, jak se projevují, ale hlavně jakým způsobem lze u nich zasáhnout detoxikací. Z mnoha případů dětí, které docházejí do poraden našich terapeutů, totiž vyplývá, že právě řízenou detoxikací v kombinaci s dietou lze dosáhnout vynikajících výsledků a zlepšení některých nepříjemných projevů doprovázejících tyto poruchy. ADHD neboli Attention Deficit and Hyperactivity Disorders dopodrobna rozebírá ve svém článku MUDr. Josef Jonáš. Jak se žije rodině šestileté autistické Rozálky, která se od tří let detoxikuje, se dočtete v rubrice Příběh. Na co si dát pozor, čeho se vyvarovat a na co se naopak zaměřit, když k vám do poradny přijdou rodiče s dítkem trpícím PAS, se dozvíte v Poradně.

Abychom trochu vyrovnali hladinu závažného tématu, vydali jsme se s Ing. Vladimírem Jelínkem do Řecka, respektive na plachetnici po řeckých ostrovech. Svě zážitky i cenné zkušenosti pro vás zachytil v rubrice Cesty ke štěstí. Mgr. Marie Vilánková pokračuje ve svém seriálu Buňky v těle a tentokrát se dozvíte o tekutých neboli trofických tkáních v organismu. V Profilu vám představíme sympatickou a neuvěřitelně energickou terapeutku z jižních Čech Kamilu Pufrovou. A mnoho dalšího čtení.

Přejeme vám krásné, ničím nerušené Vánoce a jen to nejlepší do nového roku 2017.

Za redakci



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 5/2015

Spracovanie pre SR: Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk

Grafická úprava pre SR: Ivan Sokolský | ywan, www.ywan.sk

Tlač v SR: Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany

Distribúcia v SR: MAN-SR s.r.o., Plzenská č.49, 040 11 Košice

Redakčná rada: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Jitka Menclová, j.menclova@joalis.eu, tel. 602 694 295

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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



Znalci jistě oduší, že dnes budeme probírat již velice známou poruchu chování. Už z anglického názvu vyplývá, že u této poruchy něco chybí a něco přebývá. Název vznikl až někdy začátkem tohoto tisíciletí, dříve se nepoužíval a jako dětský psycholog i psychiatr jsem se s ničím takovým nesetkal.



ADHD

Attention Deficit and Hyperactivity Disorders

Zato nyní se s ADHD dětmi roztrhl pytel. Zčásti je to zřejmě způsobeno tím, že se tento typ poruchy opravdu vyskytuje častěji, ale zcela určitě i tím, že obsah tohoto názvu se mění, resp. diagnóza je dnes přisuzována i těm dětem, kterým by před několika lety přisouzena nebyla. Má to několik důvodů. Jedním z nich jsou změny, které za poslední dvě až tři desetiletí můžeme u dětí jasně pozorovat.

Papír na ADHD

Zatímco v minulosti byl prototypem kluk, který byl plný energie, vracel se domů s roztrhanými kalhotami a špinavý, občas rozbil okno či hlavu kamaráda, dnes je typickým dí-

tětem holčička, sedící způsobilně u stolu či v lavici a prohlížející si chytrý telefon. Kluci velmi výrazně ztrácejí fyzickou i psychickou odolnost. Pak se občas vyskytne dítě, které by před 40–50 lety bylo označováno za normální. Dnes však normální není, protože mezi dětmi trpícími únavovým syndromem, přeslazeností, přesoleností a absolutním nedostatkem pohybu je jiné. Je plné dětské energie. V takovém případě bývá dítě povoláno k dětskému psychologovi, který jak na běžícím pásu vyrábí ADHD. Jak mi bylo dětským psychologem vysvětleno a jak jsem se dozvěděl ve škole od ředitelky, je to pro děti výhodné, protože jakmile má dítě diagnózu, učitelé na něj musí brát ohled a nemohou je brát jako ostatní děti. Děti s ADHD na to

zkrátka mají papír, mohou trochu více zlobit a nemusí tak pečlivě zpracovávat domácí úkoly, mohou vyrušovat při vyučování a nejsou trestáni důtkami či sníženou známkou z chování, protože jsou přeci ADHD a nemohou s tím nic dělat. To není pláč nad starými časy, je to psychologický fakt. Diagnózu ADHD určuje psycholog za pomoci pedagoga, je to hodnocení hodně subjektivní a podléhá změnám v čase i v místě. Samozřejmě se můžeme potkat s dětmi, které mají tento typ poruchy, a na první pohled ho může diagnostikovat každý laik. Projevy jsou natolik specifické, silné a závažné, že je porucha vyčleňuje z dětského kolektivu a jsou ve třídách obtížně akceptovatelné. Na čtenáře může to, co jsem dosud napsal, dělat dojem, že taková

porucha vlastně neexistuje a že je vymyšlená. Nikoliv, taková porucha existuje, je stále častější a my se budeme snažit se pochopit, proč jí trpí stále více a více dětí.

Projevy poruchy

Do této kategorie mohou spadnout i děti, které tam nepatří a jsou z pohledu dob minulých normální, ale jejich chování se nehodí do dětské společnosti. Mají zkrátka dostatek energie, jsou fyzicky zdatné a chovají se jinak než děti, jejichž jediným pohybem je pohyb myši před počítačem či listování v chytrém telefonu. Nedávno jsem narazil na krásný kreslený vtip, kde učitel říká matce: „Mohu vás velice potěšit. Váš syn má nejchytřejší mobilní telefon ve třídě.“ Pokud se vyskytne „pravé“ ADHD, je to problém pro rodiče, dítě, okolí i pedagogy. Projevem typické poruchy je nezvladatelná hyperaktivita. Ta může dosáhnout až mimořádné intenzity. V ordinaci děti pobíhají, berou vše do ruky, jsou drzé, matka je okřikuje, stále je plácá přes ruce nebo fyzicky imobilizuje. To je hlavní příznak ADHD. Není však jediný. Jde o onemocnění mozku, a velice často se přidávají emocionální poruchy. I ty mohou mít velkou intenzitu a mohou být i velmi pestré. Obvykle se kombinuje agresivita s úzkostí. Dítě trpí výbuchy vzteku nebo impulsivně napadá spolužáky, někdy si troufne i na rodiče. Na druhé straně, když je chcete vyšetřovat EAV přístrojem, reagují silnou úzkostí – „co mi to chcete dělat“, ale i bolestí na dotek sondy. A i od rodičů si můžete poslechnout různé stesky na kombinaci těchto emocí. Poruchy emocí mohou být i jiného charakteru – od kolísání nálad až po stavy sebeobviňování nebo paranoidní obviňování druhých apod. Rovněž proces ukládání vědomostí a logického myšlení může být mozkovou poruchou narušený, takže některé tyto děti mohou mít velký problém s učením. Nesoustředí se, neumí systematicky pracovat a porušené jsou i procesy učení. Není to úplným pravidlem, takové dítě může být i chytré, avšak jeho chytrost bývá skryta ve zmíněných poruchách. Platí pravidlo, že kolem dvanáctého až třináctého roku se děti s ADHD začínají zklidňovat. Některé z nich pokračují v poruchách jiného charakteru, trpí např. zvýšenou agresivitou nebo negativismem, poruchami chování; jiné děti se zklidňují opravdu výrazně. A přebytek dráždivých mozkových procesů mohou přeměňovat na různé druhy originálního myšlení, umělecké tvorby nebo sportovní aktivity a podobně. Nemůžeme se proto spolehnout na to, že s dospíváním poruchy zmizí, že zmizí hypemotorické, hyperaktivní

chování, ale nelze ani předpovědět, jakým směrem se bude ubírat mozková porucha.

Narušení plodu toxiny v nitroděložní fázi

Základ tohoto problému tkví v nitroděložní fázi života. Nejčastějšími problémy, které mohou plod potkat, je přítomnost neurotoxic- kých toxinů, které ovlivňují vývoj mozku. Jen

ve stručnosti podotýkám, že mozek se skládá z neuronů, gliových buněk a ze synapsí. V nitroděložním životě mohou být porušeny právě neurony, tedy nervové buňky, ale i procesy na synapsích, na spojnicích výběžků těchto buněk. K poškození gliového systému dochází obvykle později. Proto může být obviňováno i očkování, protože přináší do mozku spoustu toxických látek – antigenů, ale i těžkých kovů, např. hliník. Gliový systém

Tato porucha je stále častější a my se budeme snažit pochopit, proč jí trpí stále více a více dětí.



není schopen provést očistu – detoxikaci gliových buněk – a vzniká vlastně zanášení metabolickými toxiny. A porucha, která mohla být dříve skryta, může po očkování vystoupit. V průběhu nitroděložního života je vývoj ohrožen především dvěma faktory. Jeden představují mikrobiální ložiska především

krví do plodu a ohrožují vyvíjející se mozek. Obvykle střevní dysmikrobie pokračuje i u narozeného dítěte a mozek takového dítěte je nadále bombardován toxiny; dysmikrobie způsobuje zvýšenou dráždivost mozkových buněk. Hyperaktivita i další projevy ADHD pak souvisí s výbojem v mozkové kůře.

dobný princip problémů nalezneme i v emocionálních centrech. Dysmikrobie poškozují a oslabuje nervový systém a ten se pak stává snadnou kořistí různých mikroorganismů, především borélie či neurotoxických virů. Tyto infekce se do organismu obvykle nedostávají zvenčí, ale unikají ze střevního obsahu, kde se tyto mikroorganismy přemnožují, dostávají se do krevního systému a zachytávají se pak v místech, která jsou oslabená třeba právě z nitroděložního vývoje nebo genetiky. S tím prakticky nikdo nepočítá, ale je to zcela logické, neboť ve střevch máme mikroflóru celého kontinentu, na kterém žijeme, takže není potřeba, abychom se infikovali něčím zvenčí, stačí, když organismus přestane zvládat symbiózu, tedy souhru mikroorganismů, které se ve střevch běžně nacházejí.

Platí pravidlo, že kolem dvanáctého až třináctého roku se děti s ADHD začínají zklidňovat.



Tyto infekce se do organismu obvykle nedostávají zvenčí, ale unikají ze střevního obsahu. Zde se mikroorganismy přemnožují, dostávají se do krevního systému a zachytávají se v místech, která jsou oslabená právě z nitroděložního vývoje nebo genetiky.

Pomoc detoxikací i dietou

Nakonec tedy dochází k poškození všech struktur: neuronů, synapsí i gliových buněk. Chceme-li takto postiženému dítěti pomoci, musíme především provést střevní symbiózu. Tento proces máme detoxikaci již velmi elegantně a účinně vyřešený. Dysmikrobie a její opak, střevní symbióza, má za následek, že mozek nereaguje dráždivě na elektrické potenciály, které tam chaoticky probíhají. Pomůžeme-li tomu i dalšími preparáty, můžeme dosáhnout zajímavého výsledku. Jako další preparáty mám na mysli **Elemde** k odstranění mikrobiálních ložisek z mozkové kůry, **Mezeg**, který pomáhá likvidaci ložisek z gliových buněk. Velmi důležité jsou i emocionální preparáty, tedy **Egreson**, **Anxinex** či **Embase**. V mozku mohou být přítomny i těžké kovy, které významně zvyšují dráždivost nervové tkáně. Proto k detoxikaci ADHD doplňujeme i preparáty, které aktivují vylučování těchto toxických kovů. Doporučuji **MindDren** a **Antimetal**.

Na počátku nalézáme u dětí s ADHD i různé metabolické poruchy, především nesnášenlivost mléka a lepku. Mnoho lidí má již zkušenosti s tím, že při odstranění těchto potravin dochází k částečnému zlepšení. Zkombinujeme-li dietu s popsanou detoxikací, výsledek bude překvapující. Preparáty **Joalis** určené pro střevní dysmikrobie však mají účinek i na imunologické pochody ve střevch a proto tyto intolerance lepku či kaseinu fakticky odstraňují. Přesto doporučuji, je-li rodič schopen doporučenou dietu provádět, aby byla dodržena. O tom, že při symbióze zanikají i imunologické pochody ve střevch, se zmiňuji proto, abychom nevzdávali péči o děti

v děloze a v orgánech, které s ní souvisí. Toxiny z těchto ložisek mohou být neurotoxické, záleží na druhu infekce. Tento plod je pak přímo ovlivňován vznikajícími toxiny. Velmi často se s tímto problémem kombinuje i druhá porucha, ale všechno může vystupovat i samostatně. Jde o střevní dysmikrobie s produkcí toxických a neurotoxických látek. Ve střevch se tyto látky vstřebávají do oběhového systému, dostávají se pupečnickovou

Každá buňka mozkové kůry je mikroelektrárnou, ve které vznikají elektrické potenciály, které musejí být distribuovány pravidelně po celé kůře. Jestliže jde o poruchu této elektrické aktivity, tak se mozková buňka chová jako kondenzátor, kondenzuje – shromažďuje potenciály a ty pak vybuchují a dráždí určité okrsky mozkové kůry, někdy i mozkovou kůru celou. Z toho pak vzniká hyperaktivita, která je neovladatelná. Po-



s ADHD, i když rodiče nejsou schopni prová-
dět příslušnou dietu. Už samotné omezení
těchto potravin je smysluplné.

Psychofarmaka nebo moudrost?

ADHD představuje funkční mozkovou po-
ruchu. To znamená, že při vyšetření mozku,
které nám může odhalit různé organické po-
ruchy, nedosáhneme žádných pozitivních
výsledků. Pokud bychom dosáhli na po-
drobnější vyšetření např. magnetickou rezo-
nancí, viděli bychom poruchy distribuce
cukru, ze kterého se vyrábí elektrické po-
tenciály a které u takto postižených dětí mo-
hou vykazovat lokální poruchy, to znamená
shromažďování cukru v určitých mozkových
lokality, např. ve frontálním laloku moz-
ku, což povede k sociálním poruchám, nebo
v temporálním laloku, což povede ke zvýše-
né dráždivosti mozku nebo parietálnímu la-
loku, což má za následek imunitní poruchy.
Proto celou sestavu, kterou jsme si jmeno-
vali, doplníme ještě preparátem **Cranium**,
který odstiňuje toxická ložiska různých moz-
kových laloků, a nemusíme umět pátrat, ve
kterém mozkovém laloku dochází k hlavní
kumulaci elektrických poruch. ADHD je one-
mocnění nebo spíše porucha, u které může
sehrát detoxikace naprosto rozhodující úlo-
hu. Veškeré psychologické léčebné postupy
a výchovné postupy jsou u opravdové ADHD

Detoxikace posune takové dítě úplně do jiné
roviny, jiné dimenze, a výsledky bývají natolik
přesvědčivé, že rodiče vyjadřují úžas.

spíše neúčinné než jen málo účinné. Detoxi-
kace posune takové dítě úplně do jiné ro-
viny, jiné dimenze, a výsledky bývají natolik
přesvědčivé, že rodiče vyjadřují úžas. Je však
potřeba komplexní detoxikace a samozřej-
mě, že musíme počítat i s tím, že vrozené po-
ruchy genetického materiálu jsou natolik sil-
né, že je není možné detoxikací překonat.
Proto rodičům nic sebevědomě neslibujeme
a raději se necháme všichni překvapit. Ně-
které genetické poruchy mohou být odstra-
nitelné – vznikly působením genotoxických
látek ze střeva. Překvapení pak bývá veliké.
Bohužel se nám do poradny dostává jen vel-
mi málo dětí s touto poruchou, protože mezi
rodiči, psychology i školou vládne přesvěd-
čení, že jediným člověkem, který zde může
zasáhnout, je psycholog, eventuálně věří
podávání některých psychofarmak na bázi
ritalinu. Útlum nervových projevů pomocí
těchto léků možná vede k lepší toleranci po-
tíží, ale na druhé straně vede k celkovému
útlumu centrální nervové soustavy, což má
za následek zpomalený vývoj dítěte, přede-
vším u vývoje mentálního. Mnozí rodiče to

primárně odmítají, protože jsou si tohoto
faktu vědomi. Není potřeba, aby děti s ADHD
procházeli našimi poradnami, ale bylo by vý-
borné, kdyby se náš postup rozšířil v popu-
laci, protože zmíněné preparáty, které patří
do oblasti potravinových doplňků, si každý
může opatřit prostřednictvím e-shopu sám.
Lidé však nedokáží rozlišit, jaký je rozdíl
mezi vědomostí a informací a mezi tím
být moudrý. Právě moudrost hraje v tako-
vých okamžicích rozhodující úlohu. S růstem
informačních možností vzrůstá sebevědomí
lidí, objevuje se hypertrofované ego, to však
vůbec nepřispívá k lepšímu chování lidí.
Vidím to ostatně kolem sebe velmi často
až nepřetržitě. Jste-li moudří, víte, co nevíte,
a dokážete si poradit s vlastní hloupostí a ne-
jistotou. Máte-li hypertrofované ego, tak bu-
dete naopak hloupost a nejistotu zahánět
přebujelým sebevědomím
a to nevede ke skutečně racionálnímu lidskému chová-
ní. Moudří lidé budou vědět,
co tím myslím.

MUDr. Josef Jonáš



Energií sršící sportovně vyhlížející mladá žena. Asi ne každý by hádal, že je jednou z nejvytíženějších terapeutek u nás. Její databáze čítá téměř 1500 klientů. Praxi má v Táboře, Českých Budějovicích, Praze a občas v Milevsku.



Kamila Pufrová:

Dělám práci, která mě baví a naplňuje. Nemám co víc si přát

Jako u mnoha současných terapeutů, vedla i Vaše cesta k detoxikační medicíně přes osobní zdravotní problémy. Můžete je specifikovat?

Alergie, astma, ekzémy.

V kolika letech tyto potíže začaly?

Začalo to zhruba ve 14 letech. Trpěla jsem na záněty průdušek, dětská lékařka nedělala nic jiného, než že mi vždy po dvou týdnech nasadila nová antibiotika. Můj imunitní systém byl – respektive nebyl – žádný. A právě v době, kdy jsem byla ve špatném zdravotním stavu, mi lékařka aplikovala očkování proti tetanu. Do 24 hodin po injekci jsem se začala dusit a už začal kolotoč po plicních odděleních, nasazování kortikoidů a podobně.

Jak dlouho jste si tím kolotočem procházela?

Dlouho, celkem asi 12 let. Ale protože jsem se někdy v těch mých 14, 15 letech přes moji mamku začala zabývat bylinkami a různými jinými alternativami, zkusila jsem od té doby všechny

možné alternativy léčby – od míčkování přes fytoterapii až po čínskou medicínu. Navštívila jsem spoustu terapeutů a léčitelů, od homeopatů přes akupunkturu až po nějaké šarlatány. Vzpomínám si na jednu ženu, která nade mnou deset minut máchala rukama, řekla si o 500 korun a doporučila mi, ať nosím čepici, aby mi nenastydly dutiny. Občas něco z těchto terapií zabralo, můj stav se na chvíli zlepšil, ale pak přišel podzim a zdraví šlo opět dolů, dávky kortikoidů se zase zvýšily. Prakticky to tak bylo až do roku 2006. Tehdy jsem přes svoji známou, která znala mé zdravotní problémy, dostala doporučení na Marušku Dolejšovou, do její poradny v Táboře. Ta mne změřila, udělala nějakou kombinaci a já jsem ji začala užívat. Musím říct, že úleva byla obrovská. Nástup byl neuvěřitelně rychlý, během 14 dnů. Oproti všemu, čím jsem za 12 let léčení prošla, to bylo opravdu raketové. Například u homeopatie jsem se dostala do stádia, kdy mi terapeutka řekla, že už vlastně neví, co se mnou má dělat. A že než abych u ní utrácela další peníze, abych vyzkoušela zase něco jiného...

Kdy jste se poprvé potkala s MUDr. Jonášem?

Tehdy, v tom roce 2006, mi právě Maruška Dolejšová nabídla, jestli bych se nechtěla zúčastnit přednášky MUDr. Jonáše, která se tou dobou zrovna konala v Českých Budějovicích. Já nadšeně souhlasila a jela na ni. Pamatuji si to jako dnes – pan doktor přišel, posadil se na pódium ve velkém sále a začal něco povídat. Já jsem na něj koukala jako u vytržení – před očima se mi pořád měnil. Trochu jsem se tenkrát zapomněla a povídám: „*Ten je tak krásnej!*“ Uvědomila jsem si, že jsem to vypustila z úst a nahlas, až když se na mne udiveně podívala moje souseďka, taková starší paní. To byl můj první zážitek s MUDr. Jonášem... Prostě ze mě podvědomě vylitlo, že je krásný člověk.

Kdy jste se tedy začala věnovat detoxikaci profesionálně?

Velmi rychle. Po první dobrané kombinaci jsem se hned přihlásila do kurzu, to bylo na podzim roku 2006. Prostě mě to tak dostalo,

že jsem se rozhodla metodu kvůli sobě a svým blízkým naučit... V té době by mě asi nenapadlo, že mne to tak pohltí a budu se detoxikací zabývat profesionálně. A protože nejlepším učitelem je praxe, hned jsem doma začala všechny měřit, furt jsem potřebovala ruce, kamarády jsem obvolávala... Nástup k otevření vlastní poradny byl rychlý, protože jsem zjistila, že známé a méně známé si domů brát nechci. Takže jsem si někdy na jaře 2007 zařídila poradnu v Táboře. Dá se tedy říci, že všechno šlo velmi rychle. Měla jsem ale velkou oporu v Marušce Dolejšové – čtvrtek co čtvrtek jsem si k ní mohla sednout a sledovat ji v praxi. Myslím, že těm, kteří neměli takovou možnost, to muselo trvat mnohem déle, museli si to hledat sami. A já jsem to měla vlastně trochu dané na zlatém podnose.

Působíte i v centru v Českých Budějovicích, v Praze...

Ano, nedlouho poté, co jsem otevřela poradnu v Táboře, jsem přijala nabídku pracovat v Centru v Českých Budějovicích, asi o rok až dva později jsem zahájila také praxi v centru Aktip v Praze. A občas si odskočím ještě do Milevska... Takže dvakrát týdně Tábor, den v Budějovicích a den v Praze, a tak jednou za tři týdny Milevsko. Jeden den v týdnu se snažím držet volno.

Jaká je Vaše původní profese?

Vystudovala jsem Střední obchodní školu. Jelikož mne ekonomie a účty moc nebavily, hned po maturitě jsem si našla brigádu a nastoupila do baru míchat koktejly. Protože jsem typ, který potřebuje kontakt s lidmi, zůstala jsem v tomto oboru a dělala servírku na

place, provozní i vrchní. Chvilí jsem pracovala i jako recepční v jednom pražském hotelu. Tam jsem ale zjistila, že noční směny jsou pro mne naprosto nesnesitelné. Až do roku 2005/6, kdy takřčeně přetekl pohár, mne ta práce na place velmi bavila. Ale tehdy jsem zjistila, že už to dělat nemůžu a odešla jsem. No a vlastně ihned potom se to automaticky přelilo do praxe terapeuta.

Ste člověk velmi energetický a potřebujete být s lidmi... A šíříte tu energii i kolem sebe. Navíc i servírka na place musí být do jisté míry psychologem.

Ano, přesně. Já jsem se chvilku za tu svou práci zpětně i jakoby styděla, když se mne třeba v začátcích někdo zeptal, co jsem dělala, jakou mám praxi. Tak jsem si občas i říkala, jestli to není trapné... Pak mi jednou právě Maruška řekla, že vlastně pro práci terapeuta mám vynikající praxi.

Co Vás přesvědčilo o metodě MUDr. Jonáše?

Prostě to, že to funguje!!! Tam není nic jiného.

Oproti všemu, čím jsem za 12 let léčení prošla, byl účinek Joalisu opravdu raketový.



Velkou láskou Kamily jsou koně

Čtyřlétý Daniel je mamincino sluníčko



Funguje to podle Vás plošně? U všech Vašich klientů?

Tady bych se ráda pozastavila. Podle mne neexistuje žádná metoda, která funguje pro 100 % lidí. I ze svých zkušeností vím, že někdy je potřeba propojit víc věcí, více metod

najednou. Znam to od klientů. Když jim třeba doporučím ještě návštěvu u psychologa, u psychosomatika nebo kineziologa, tak vidím, že účinky terapie mají rychlejší efekt, rychlejší náběh. Já s tím dotýčným pracuji informačně, další terapeut jeho problém otvírá ještě i z jiné strany. Účinnost i rychlost je pak mnohonásobně vyšší.

Věnujete se tedy pouze metodě MUDr. Jonáše?

Ano, jsem přesvědčená o tom, když člověk něco dělá, má to dělat na 100 %. Když si bude klient chtít koupit nějaký jiný doplněk stravy, tak si ho prostě půjde koupit nějak jinač. Koupí ho u někoho, kdo s tím pracuje.

Jak se vzděláváte, jak si obnovujete nabyté znalosti? MUDr. Jonáš pořád vyvíjí nebo obnovuje preparáty...

Tady bych ráda zmínila úžasnou instituci, a tou je Asociace terapeutů a detoxikačních poradců. Je vcelku nová a kromě seminářů a kurzů pro terapeuty se věnuje i osvětové činnosti. Na jejich webových stránkách najdete vzdělávací pořady, a to jak formou rozhovorů I-televizí ATaDEP nebo nově i pomocí ▶

vysílání I-rádia ATaDEP. Zde je prostor pro nejnovější poznatky a zjištění MUDr. Jonáše. K přednáškám a seminářům, které jsou opravdu různorodé – od dentistů přes psychosomatiku – dostáváme jako členové této asociace veškeré materiály, ze kterých můžeme následně studovat. Když Asociace ještě nebyla, museli jsme vycházet pouze z toho, co nám pan doktor řekl jednou za rok. Vzhledem ke svému pracovnímu vytížení pro nás terapeuté bo-

Tak detoxikovat už nepotřebuje. Většinou mu řeknu: „*Dejte si pauzu a přijďte preventivně zase za rok.*“ Když pak přijde, tak vím, že zase bude nějaký nový přípravek z dílny MUDr. Jonáše, takže mu ho budu moci nasadit.

Pak jsou také klienti, kteří ještě nedozráli... jak ti se vrací?

Určitě, jsou i tací. Když přijdou po nějaké době znovu a já si je najdu v kartě, zjistím, že

stoupil do školky. Je to úplná pohoda. Když vidím ty vzteklé a protivné děti a pak vidím ty protivné maminky, je mi jich líto.

Jaké preparáty doporučujete?

Vždycky preparáty, které jsou aktuální – ty, které pan doktor Jonáš vyvinul nebo zaktualizoval.

Vaše zpráva pro nové terapeuté?

Žádný začátek není jednoduchý. Nevzdávejte to. I já jsem v začátcích někdy byla v koncích – se všemi těmi ampulemi, škatulemi, říkála jsem si: „*Já už nevím...*“ Bylo pro mě hodně důležité, když jsem si uvědomila, že těmi preparáty nemůžu nikomu ublížit. To je výhoda oproti lékařům. Když vám doktor dá špatný prášek, může vám ublížit. Preparát Joalis mu maximálně pouze nepomůže. A je doporučení zní – měřit, měřit, měřit a měřit. A pak se vám lehce může stát to, co mně. Chodím si do práce odpočinout, nabíjí mě to. Když děláte práci, která vás baví a naplňuje, nemáte prostě co víc si přát.

Jitka Menclová

Chodím si do práce odpočinout, nabíjí mě to. Když děláte práci, která vás baví a naplňuje, nemáte prostě co víc si přát.

hužel už vícrát než jednou za rok přednášet nestíhá. Někdy těch věcí vymyslel do roka víc a tak jsme vždycky museli počkat.

Hodně mi také dává práce v Praze. Pracuji v Konzultačním a terapeutickém institutu (Aktip), které sdružuje odborníky a specialisty z celé škály oborů léčení zdraví, psychologie, regenerace a výživy. Pracuje se zde celostně, takže s kolegy máme spoustu společných klientů a jejich problémy otevíráme z mnoha stran. Velmi si vážím MUDr. Jarmily Klímové, která kliniku založila a vede. Začátky opravdu nebyly lehké. Praxe je tam skvělá. Když se pak sejdeme a vyměňujeme si poznatky, nádherně nám to zapadá. Pro asociaci už nám slíbila tři víkendové kurzy, takže se členové mohou těšit na psychosomatické přednášky.

Jaké máte osobně zkušenosti s propojením klasické a detoxikační medicíny?

Každopádně nevysazují klientům léky. Když už klient hledá jinou cestu a dostane se ke mně, řeknu mu, jak to je, ale samotné rozhodnutí je na něm. Třeba u problémů se štítnou žlázou říkám: „Ty léky, co Vám dal lékař, berte, nebo je postupně vysazujte, ale po poradě s ním.“ Jsou situace, kdy je chemie nutná. Když mi třeba volá klient a říká – mám oteklé mandle, bolí mě strašně v krku, mám tam hnis, čepy, nemůžu polknout, dusím se... tak mu prostě řeknu, ať jde k lékaři i za cenu toho, že mu dá antibiotika. Nebo nějaká jiná situace, kdy mu řeknu, že nejsme všemocní, ať se sebere a jde k doktorovi. Někdy je potřeba tam „říznout“ i doslova... A to umí ta západní medicína.

Kolik lidí se Vám do poradny vrací?

Nevím úplně, z jaké strany tuto otázku uchopit. Protože někdo třeba detoxikuje rok, pak přijde a nemá žádný zdravotní problém.

u mě byli třeba před pěti lety, dostali jednu kombinaci a nic. Pak přijdou znovu, většinou jim to ale zase někdo doporučil. Ten člověk pro to ale musí být opravdu rozhodnutý. Jinak to nemá smysl. Hlavně třeba manželky mají kolikrát ten pocit: „*Tak já vám sem do táhnu toho svého mužského...*“ Hlavně sem prosím nikoho netahejte... Každý člověk se musí rozhodnout sám, musí uzrát. Ať vezme telefon, sám si zavolá, sám se objedná. Když je člověk nucený, natlačený, nemá to cenu.

A u dětí to řešíte jak?

Samozřejmě, do určitého věku objednávají rodiče. Ale jakmile je dítěti 15 nebo 16, už se může objednat samo. Vždycky kladu otázku: „*Kolik je dítěti let?*“

Vím, že k Vám do poradny chodí i onkologičtí pacienti. Je to velmi psychicky náročné a leckterý z terapeutů s nimi pracovat nechce. Jak to zvládáte, co Vám pomáhá?

Ano, určitě mi to nějakou dobu trvalo. Kolikrát jsem pak večer doma o tom ještě přemýšlela. Ale to nejde. Já říkám: já tomu člověku ten čas věnuji, v tu chvíli, kdy je u mě v poradně, jsem tam stoprocentně pro něj. Ale pak to musím uzavřít. Vím o něm, mám ho tam, vím, co jsme dělali, s čím pracujeme, ale víc se angažovat nemohu, to by pak nešlo.

Sama máte malého syna. Detoxikuje také?

Ano, samozřejmě. Už intuitivně sahá po kapkách anebo říká: „*Mami, teď nic dávat nebudeme.*“ Je naučený na Activ-Col před spaním, když se převleče a vyčistí si zoubky.

Komu byste doporučila detoxikaci?

Všem. Včetně dětí. Myslím, že pak mají jednodušší život. Vidím to teď u syna, který na-



Kamila Pufrová

Datum a místo narození:
29. 6. 1980 v Táboře

Bydlí v Táboře

Syn Daniel (4 roky)

Má ráda: V létě houbaření, v zimě plavání v bazénu. Relaxuje u vaření a u sklenky dobrého vína. Miluje moře.

Nemá ráda: Náladové lidi, faleš, zášť a pomlouvání za zády.

Kontakt:
777 335 576
email:
kamila.pufrova@seznam.cz
www.aktip.cz
www.abelia.cz



Mami, co je ti?

Jak k tomu ty děti přijdou, aby se dívaly na unavenou

a podrážděnou maminku, v tom horším případě ještě polykající hrst tabletek? Maminka je pro děti přece anděl, měla by být vlídná, milá, usměvavá, plná porozumění. Právě proto se ale musí cítit dobře. Duševně i fyzicky.

Jsem vystresovaná

Na základě malé ankety, kdy jsme položili převážně maminkám na mateřské dovolené otázku: „Jak se cítíte?“, jsme se dozvěděli, že jsou šťastné, že se jim narodilo děťátko, ale často také odpovídaly: „Jsem vystresovaná.“

Co maminky stresuje? Nedostatek času, únava, nervozita, apatie, pochybnosti, zda jsou dobrými matkami, starosti ohledně financí, hádky s partnerem. Všechny tyto faktory se odrážejí na jejich psychice, špatně jí, špatně spí, cítí se mizerně, jsou vyčerpané, oslabené. Ideální prostředí pro toxiny, následkem čehož vznikají v těle další negativní emoce.

Únava, deprese, úzkosti jako důsledek toxinů

Každý člověk v hloubi duše touží být zdravý, šťastný a spokojený. Život mu přitom mohou znepříjemňovat nejen tělesné neduhy, ale i nepříjemné psychické stavy, jako jsou úzkosti, pocity **nadměrné únavy, stres, de-**

prese. V současné civilizaci jsme si zvykli odělovat tělo od duše, léčit zvlášť tělesné neduhy a zvlášť psychiku. Je ale důležité uvědomit si, že naše vědomí, každá naše myšlenka, pocit, emoce, má fyzický dopad na lidský organismus. Naše vědomí je vrcholem mozku a to, co vědomě vnímáme, je výsledek práce našeho podvědomí. **Když si uvědomíme, že jsme unavení, máme deprese, trápí nás úzkost a strach, je to výsledek podvědomého vyhodnocení stavu celého organismu.**

Maminky, detoxikujte, bojujte proti stresu a únavě!


V otráveném, toxicky zatíženém těle vznikají negativní emoce, které znepříjemňují život a vedou k dalšímu ukládání toxinů, oslabení imunitního systému a chronickým infekcím. Vzniká zacyklený problém, který je třeba rozetnout jak na tělesné, tak i psychické úrovni.

Pomoc může přijít v podobě přípravků Joalis, z nichž některé byly vytvořeny

právě proto, aby vygumovaly vnitřní zdroj stresu.

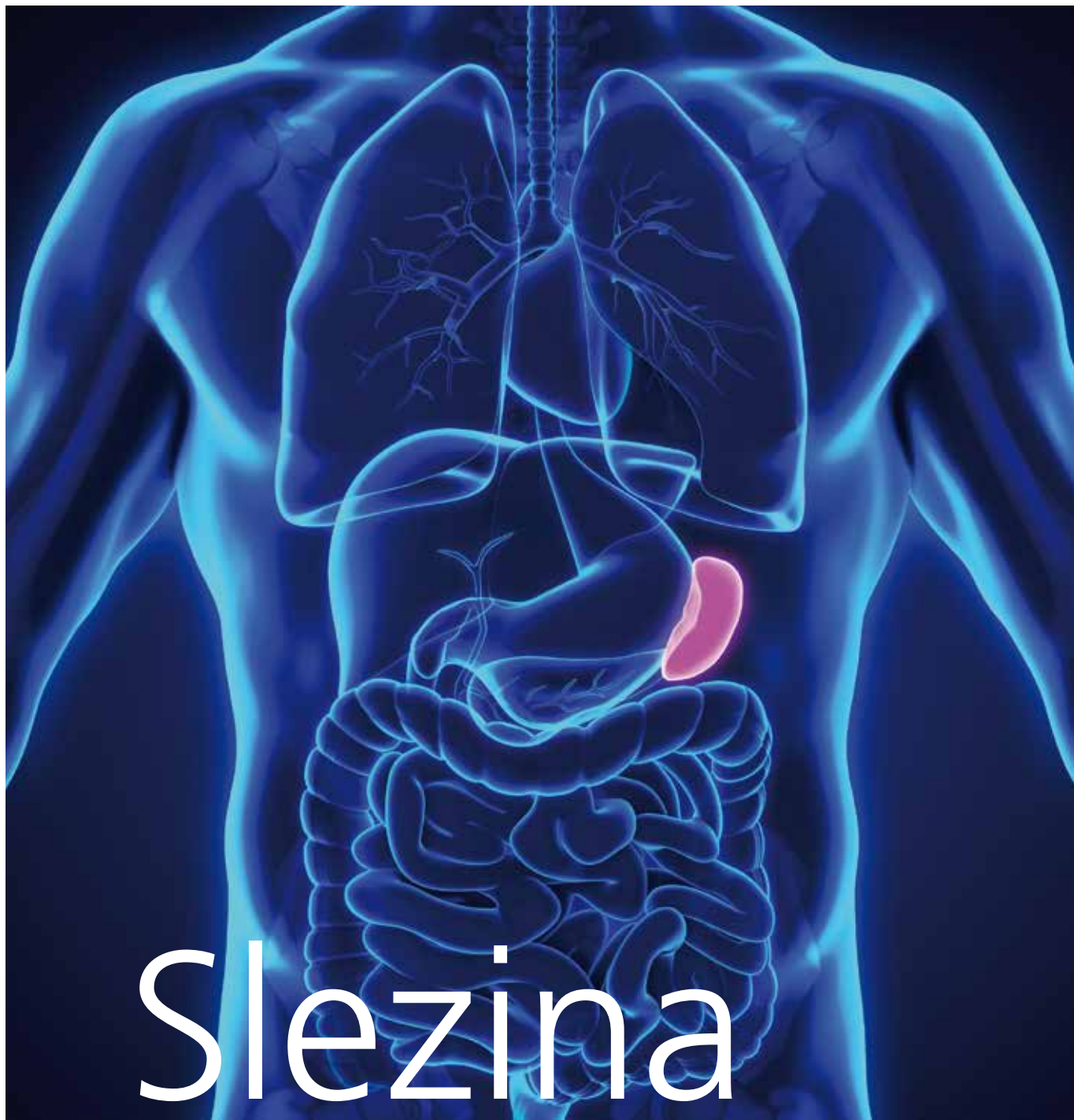
MUDr. Josef Jonáš doporučuje

Především přípravek **Activ-Col** k odstranění střevních toxinů, protože střevní toxiny narušují nervový systém a tím přinášejí člověku nepříjemné pocity a špatnou funkci nervového systému. Dále přípravek **Biosalz**, který je určen k očistě organismu od solí, a také přípravek **Vegeton**, který se týká vegetativního nervového systému, což je velmi důležitý systém, vztahující se ke stresu. Důležitý je i přípravek **Streson**, který se věnuje hipokampu, tedy místu stresové paměti, a také přípravek **Emoce**, **poněvadž jedním z velkých zdrojů stresu je právě emocionální nevyrovnanost.**

Maminky, detoxikujte pomocí přípravků Joalis! Budete daleko zdravější, budete se cítit lépe a hlavně získáte vitalitu a energii, tolik potřebnou k výchově dětí. Buďte pro ně vzorem! Buďte jejich anděly na zemi! 

Saša Stušková





Slezina

je důležitým filtrem organismu

V dnešním díle seriálu o orgánech čínského pentagramu si zopakujeme téma sleziny jako jednoho z pěti orgánů, které podle orientální medicíny určují naše zdraví. Na příkladu sleziny si můžeme velmi dobře ukázat, v čem spočívá rozdíl mezi myšlením klasické medicíny a detoxikačními terapiemi.

Slezina je sídlem imunitní paměti a řízení imunity celého organismu. Její hlavní funkcí je filtrovat a čistit krev. Dokáže tělo zbavovat spotřebovaných červených krvinek, především však slouží jako podpora celého imunitního systému. Slezina je symbolem země. Ze smyslu ke slezině přiřazujeme chuť, typická je chuť na sladké. Slezina je zároveň jedním z hlavních zdrojů energie. Její emoci jsou starosti.

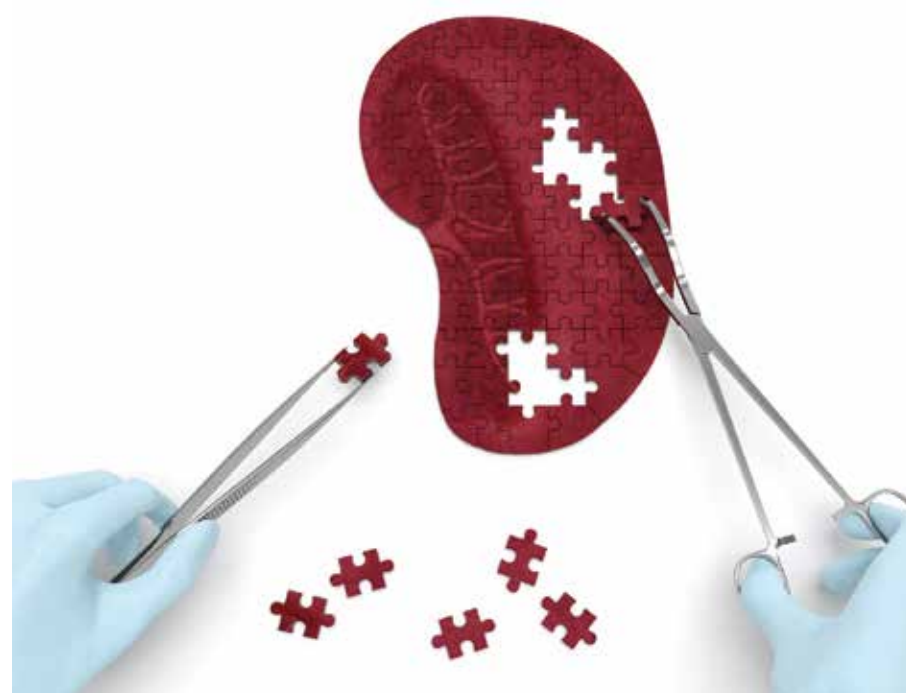
Největší lymfatický orgán

Slezina je největším orgánem lymfatického systému. Má rozměr asi jedenáct centimetrů a tvarem připomíná kávové zrna. Její hmot-

nost je okolo 150 gramů a nachází se vlevo od žaludku hluboko v dutině břišní pod bránicí (v tzv. levém hypochondriu), tato pozice je vymezena devátým a dvanáctým žebrem. Povrch sleziny tvoří vazivové pouzdro (*cap-*

VelienHerb nebo **VelienDren**. Ve vnitřní struktuře sleziny je možné rozlišit tzv. bílou a červenou pulpu. Bílá pulpa je tvořena drobnými uzlíčky mízní tkáně, které obsahují převážně lymfocyty typu T a typu B. V období

Pouze slezina zbavená infekčních ložisek i toxinů ze životního prostředí je základem obranyschopnosti a vitality organismu.



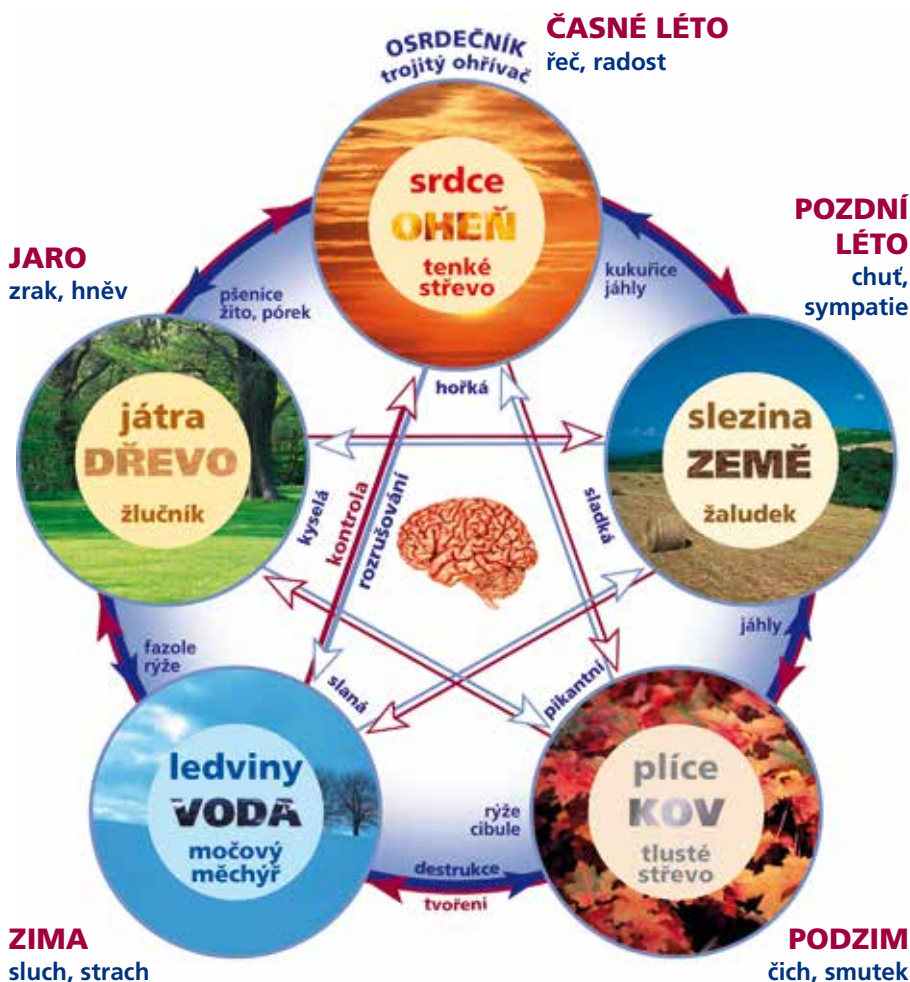
sula lienalis) s obsahem malého množství hladké svaloviny. Program pro jeho detoxikaci je zahrnut v preparátech jako **Joalis**

nitroděložního vývoje je slezina místem intenzivní krvetvorby, s věkem tato úloha klesá a přesouvá se do kostní dřene. Červenou pulpu tvoří cévy vyplněné červenými krvinkami. Pro krevní plazmu a krevní buňky jsou stěny cév oboustranně propustné. Tato vlastnost stěn umožňuje likvidaci starých a poškozených erytrocytů a vstup přes stěny je regulován. Za den proteče slezinou značné množství krve, přibližně 250 až 300 litrů. Zvětšení sleziny, tzv. splenomegalie, bývá důsledkem některých infekcí, krevních chorob (leukemií, hemolytických anemií), jaterních chorob nebo nádorů. Splenektomie (chirurgické odstranění sleziny) se provádí nejen při poškození sleziny úrazem, ale i při některých chorobách postihujících slezinu (např. při některých hemolytických anemiích). Z hlediska klasické medicíny je ale slezina orgán, bez něhož lze v dospělosti relativně bez problémů žít a nespojuje se s ní tedy mnoho zdravotních potíží.

Oproti tomu filozofie detoxikační medicíny říká, že právě toxiny nacházející se v prostoru sleziny ovlivňují řadu fyziologických procesů i psychických stavů organismu. Detoxikace

Příznaky zatížení slezinného okruhu:

- sklon k častým virovým onemocněním
- vodnatá rýma
- bolesti žaludku
- výsev oparů na rtech nebo jiných částech těla
- suché, úzké nebo praskající rty a koutky
- záněty dásní, paradentóza
- časté záněty středního ucha
- svalové slabosti
- problémy s bříškou prstů
- vybočené palce u nohou
- hormonální nerovnováha
- problémy slinivky břišní
- sklon k tloustnutí nebo neschopnost přibrat
- diabetes mellitus
- žaludeční vředy
- malá citlivost na rozpoznávání chutí
- zvětšená prsa u mužů, nepevná prsa u žen
- sny o jídle, polích, jídle, úrodě
- sny, ve kterých člověk padá nebo je tažen k zemi
- neustálé pozpěvování nebo opakování stále stejných melodií
- neustálé přemýšlení a rozebírání témat, vnitřní monology a přípravy „jak co komu říci“
- přílišná starostlivost
- hromadění majetku, věcí, peněz
- neschopnost zbavit se starých věcí



Nejčastější projevy zatíženého okruhu sleziny jsou časté virové nákazy.

tohoto orgánu se proto řadí k základním pilířům detoxikačních procedur. Jak bylo řečeno na začátku, slezina nejenže vytváří protilátky, které pomáhají tělu zbavit se škodlivin a bakterií, řídí srážlivost krve, souvisí s ní tedy záněty žil, trombózy, cévní mozkové příhody, ischemie, infarkty, ale i tvorba modřin, podlitin nebo krvácení z dásní. Jak ví-

Hlavní funkce sleziny:

- mechanická filtrace erytrocytů (červených krvinek)
- výroba a skladování krevních buněk
- zahajování imunitní odpovědi proti cizorodým organismům a jiným antigenům

me z teorie čínského pentagramu, existují podstatné souvislosti mezi primárními a sekundárními orgány. Hlavními orgány spadajícími pod okruh sleziny jsou trávicí orgány, tedy žaludek a slinivka; dále pak jícen, dvanaácterník, ústa a rty (**Joalis PankreaDren, BetaDren, GasteDren, Gastex, OroDren, ColiHerb a ColiDren**). Z dalších orgánů a systémů je to parasympatikus a zadní mozek, které řídí základní životní funkce (**Joalis Cortex, Vegeton, Fatig, Nodegen**). Spadá sem i centrální nervový systém (**Joalis Enternal, LaHerb, WLHerb**). Velmi podstatné je také zařazení všech sliznic do okruhu sleziny – např. dásně, sliznice dýchacího ústrojí, střev i gynekologického ústrojí. Pod slezinu spadá také celý hormonální systém a žlázy s vnitřní sekrecí – hypofýza, hypotalamus, štítná žláza, slinné žlázy, slinivka a další (**Joalis Hypotal, ThyreoDren**). Patří sem i svaly (**Joalis MuscuDren**). Ke slezině patří

i lymfatický systém jako celek (**Joalis Lymfatex, TonsilaDren, Anagin**). Přes trávicí systém je zásadně ovlivněn metabolismus sacharidů (**Joalis Metabol, Metabex**).

Projevy zatížené sleziny

Nejčastějšími projevy zatíženého okruhu sleziny jsou časté virové nákazy. Mohou to být afty, opary, ale i virózy. Velmi často se mohou projevat různá autoimunitní onemocnění. Můžeme se setkat s neshášenlivostí potravin, nechutenstvím, průjmami i zácpou. U lidí se projevují nevolností, kinetózy nebo třeba časté říhání. Mohou mít dráždivý tračník, trpět obezitou nebo naopak vyhublostí s neschopností přibrat. Velmi nepříjemným znakem zatížení slezinného okruhu je únava. Viditelně pak na klientech můžeme pozorovat bledé rty, modřiny a křečové žíly. Jsou to také lidé trpící hemoroidy a krvácivostí dásní. Typickým projevem je také nízký tlak. Často mají tyto osoby suché sliznice nebo jsou naopak stále zahleňené. Mají suché a popraskané rty, také u nich můžeme nahmatat zduřelé uzliny.

Slezinový typ člověka

Z psychologického hlediska se typický slezinový člověk projevuje roztěkaností, někdy má obsesivní myšlenky, je těžkopádný. Ve vztahu k práci lze hovořit o workoholismu nebo naopak o lenosti. Tento typ má problém s uvolněním, se schopností relaxovat (tedy zapojením parasympatiku). Vytváří v sobě umělé napětí, nezřídka je perfekcionista a přepečlivý. Podíváme-li se na vztah k věcem, bývá lakomý nebo naopak hýřivý. Vše může mít v extrému, i co se týká jídla: neustálé diety, obezita, pak zase hubnutí. Je to i chuť a smyslnost. Ve vztazích pak vidíme starostlivost, péči a zájem. To vše však může přerůst v přílišnou empatii, často pak upřednostňuje druhé. Při zatížení toxiny ve slezinném okruhu může být člověk arogantní, pomlouvačný, neshášenlivý až krutý. Slezina je totiž o jistotě. Zatížení lidé bývají často ustaraní, potřebují vše plánovat. Potřebují pocit bezpečí. Proto třeba také hromadí věci tzv. pro jistotu nebo na horší časy. Jsou to často lidé kompulzivní – hrají si s předměty, bubnují bříšky prstů, nešlapou na spáry apod. Takový člověk by si měl nejvíce ze všech uvědomit pravidlo: „Miluj bližního svého jako sebe sama.“

Mnoho štěstí, zdraví a úspěchů při detoxikaci orgánů okruhu sleziny přeje
Ing. Vladimír Jelínek



Příčina vzniku autismu je stále neznámá, odborníci se shodují na tom, že je to geneticky podmíněná vada. Jednou z teorií je, že příčinou tohoto onemocnění je znečištění životního prostředí. Právě tato hypotéza přivedla k detoxikační medicíně Pavlínu Pešatovou, když byla její dcerce diagnostikována porucha autistického spektra, tedy PAS.

S maminkou na zahradě



„Rozálka už mne objímá“

Moderní medicína nevěří, že je autismus vyléčitelný. Paní Pešatová, která svou dceru detoxikuje od jejích tří let, říká, že svým způsobem řešitelný je. Respektive kontrolovanou a řízenou detoxikaci vidí jako proces, kterým je možné zlepšit kvalitu života postiženého dítěte i jeho nejbližšího okolí. Rodiče autistů jsou nesmírně vděční za sebemenší pokrok – například když se jejich potomek naučí jíst něco nového nebo spí o hodinu déle. Něco takového, čeho si u běžných dětí ani nevšimnete.

Jakou diagnózu má Vaše dcera Rozálka a kdy jste se ji dozvěděli?

Rozálce v necelých třech letech diagnostikovali tzv. atypický autismus. Ten se vyznačuje tím, že u něj nejsou zastoupeny všechny projevy, které se u autistických dětí označují jako takzvaná autistická triáda (postižení se projevuje **ve třech oblastech: komunikace, sociální chování – interakce a opakující se stereotypní chování, zájmy a aktivity**). U naší dcery se projevuje silné rituální chování. Má stereotypní zájmy, které jsou někdy až bizarní. Tedy pro nás, pro běžné a „normální“

lidi. Jedním z jejích dlouhodobějších zájmů je například fascinace popelářským vozem a vším, co s tím souvisí – tedy i samotní popeláři nebo odpadky. Nám se to může zdát odpudivé, ale ji to nesmírně přitahuje.


Jak se tento zvláštní zájem u Rozálky projevuje?

I přesto, že dcera neumí hodiny, naprosto přesně ví, kdy popeláři každý týden přijíždějí. Jako kdyby měla v hlavě budík, ten se jí sepnul a řekl – teď! Každé pondělí, přesně v 7:50, jde k oknu a čeká. Popelnice máme hned pod oknem obýváku, takže ona na to okno bouchá, zuřivě křičí a gestikuluje. Popeláři si jí časem samozřejmě všimli a začali jí také mávat. Dnes už ji poznají snad všechny popelářské čtyry ve městě. Když jsme třeba v úplně jiné části města a potkáme tam popelářský vůz, musíme s ním pomalu projít celou trasu, zastavit se před každým domem a dívat se, jak popelnici vysypou... Tím to ale nekončí. Zjistili jsme, že dcera díky této fascinaci začala skladovat odpadky. Nejdříve velice nenápadně, třeba si schovala víčko od jogurtu nebo kelímek.

Jak jste s tím pracovali? Zakázat jí to úplně zřejmě nešlo...

Bylo potřeba pracovat s tím terapeuticky. Vymezit jí prostor a čas. Sehnali jsme zmenšenou kopii popelnice, takže dcera si v ní může odpadky po určitý čas skladovat. Když pak přijedou popeláři, jdeme a spolu tu její popelnici rituálně vysypeme. Je spokojená, její touha je naplněná, ale přitom nemáme plesnivý byt... Je potřeba tyto zvláštní návyky dostat pod kontrolu.

Vraťme se zpět k těm dalším bodům autistické triády – tedy dalších poruch, které tyto děti mohou mít, například narušenou komunikaci. Rozálka jí netrpěla?

I tímto narušením dcera prošla, protože ale detoxikujeme už od tří let, mluví vcelku bez problémů. Tady bych ráda zdůraznila, že jsem stoprocentně přesvědčená, že právě zásluhou detoxikace. Hlavně první kúra měla velmi razantní nastartování. Během prvních dvou tří měsíců se rozmluvila tak, že se mě ve školce nevěřičně vyptávali, co jsem s ní dělala. Od toxinů se vyčistila určitá centra 

a najednou se ta komunikace rozběhla sama. Rozálka se začala učit nová slova a začala řeči i víc rozumět. Ne vždy je to ale funkční dorozumívání. Třeba si pro sebe odříkává nějaké monology, které někde zaslechla. Je schopná přesně si zapamatovat dialog dvou postav a rozhovor přesně imitovat. I se změnou hlasu, intonace, s tím, že otázku pokládá muž a odpovídá žena. Většinou jsou to tedy monology, které nemají pro komunikaci žádný smysl, ale jí připomínají nějakou situaci nebo emoci, která je jí příjemná. Často se ptá na stále stejnou věc a vyžaduje přesnou, stále stejnou odpověď. Někdy, když jí pološím otázku já, odpoví na něco úplně jiného. Na druhou stranu, některé autistické děti nekomunikují vůbec...

Pro děti s PAS (Porucha autistického spektra pozn. aut.) se celkem úspěšně používá komunikační systém VOKS (Výměnný obrázkový komunikační systém) – kartičky s obrázky, které se dětem dávají, aby lépe porozuměli tomu, co se bude dítě. Používáte je také?

Někdy je kvůli lepšímu porozumění nutné mluvené slovo doprovodit obrázkem. Existují právě tyto kartičky, které dítěti názorně ukazují, co bude dělat. My to používáme v případě týdenního rozvrhu. Máme sedm suchých zipů – takových proužků, které značí den v týdnu. Každý večer nalepíme obrázek toho, co bude kdo z rodiny dělat další den. Rozálka se pak v tom dni lépe orientuje.

Co projevy citů nebo sociální interakce? Postřehla jste změnu se začátkem detoxikace?

Dcera dnes už vcelku dokáže sociální kontakt navázat. I tady vidím obrovskou důležitost detoxikace, spoustu těch sociálních dovedností se rozběhlo právě až v jejím průběhu. Hlavně co se týká citové oblasti. Do doby, než jsme s detoxikací začali, dcera prakticky žádné emoce nedávala najevo. Hlavně vůči nám, rodičům. Což pro mne jako pro matku bylo velmi zraňující. Představte si, že pokaždé, když chcete svoje dítě přitulit, odstrčí vás. V současné době, v jejích šesti letech, doteky toleruje, ale musí sama chtít, musí na to být připravena.

V každém věku se u autistických dětí dají vypočítat různé příznaky. Spousta rodičů nebo i lékařů jim ale nemusí přikládat ten správný význam. Můžete nám popsat, jaké největší problémy měla Vaše dcera během vývoje?

První příznak se objevil hned po narození, byl to problém s **příjmem potravy**. Rozálka neměla sací reflex. To je vlastně první ználost, co dítě má, když přijde na svět. Protože nepila ani ze savičky, museli jsme ji krmit pomalu injekční stříkačkou odstříkaným mlékem. To bylo to pro mne i pro manžela velmi náročné. Po půl roce takového života, kdy jsem musela 3–4krát za noc vstát a takto komplikované ji krmit, ze mne byla totální troska. Přestala jsem vnímat, jestli je den nebo noc, byl to šílený běh. Tenkrát mě vůbec nenapadlo, že by to souviselo s nějakou diagnózou. Protože autistické děti neznají jiné komunikační prostředky, často se vyjadřují **křikem a afektem**. Naše Rozálka křičela velice často a my nevěděli proč. Po několika prokřičených dnech jsme s ní vždycky šli k paní doktorce. Ta okamžitě vzala krev, provedla všechny testy, protože pokaždé měla podezření na nějakou nemoc. Samozřejmě se nikdy nic nepotvrdilo. Řekla nám, že jí asi rostou zuby. My jsme tedy pořád čekali, kdy už konečně vyleze ten zub, kvůli kterému tak křičela, a pořád nic...První jí vyrostl až kolem jednoho roku. Dalším příznakem byl **špatný oční kontakt**. Většinou už dvouměsíční dítě vás z postýlky očima zaměří a vyhledá. Dcera toto nedělala ani v pozdějším věku. Potom – malý autista **vypadá jako neslyšící**. Nereaguje na téměř žádné zvukové podněty. Když na něj mluvíte, když ho oslovujete... Proto také většina pediatrů posílá tyto děti jako první na ušní vyšetření. My jsme ho samozřejmě také absolvovali, i když já jsem dobře věděla, že dcera slyší. Když třeba něco spadlo, tak sebou trhla. Byl tu i **opožděný vývoj řeči**. Asi kolem dceřina jednoho roku jsme se zaradovali, že už začíná něco žvatlat, tehdy začala s nějakými slabikami. Pak se ale další téměř dva roky nedělo vůbec nic. Asi do tří let zůstala u papa, mama, tata. Těm slovům ale nedávala absolutně žádný význam, byla schopná říct tata třeba skříní. Autistické dítě také na **nic neukazuje prstem**, aby třeba upoutalo vaši pozornost. **Nenapodobuje vás**, nezapojuje se do takových těch obvyklých dětských hříček: „Tak tak všelijak“ nebo „Paci paci“, „Koulela se brambora“... Většinou prostě ty okolo ignoruje, nesnaží se zapojit do společné činnosti. **Odmítá citové projevy, fyzické doteky**, o tom už jsem se zmínila. **Nehraje si s hračkami** nebo je neumí ve hře správně použít. Když jsme dceři dávali



Rozálka s rodiči na výletě v ADRŠPAŠSKÝCH SKALÁCH

hračky běžné pro její věk, pouze s nimi třísкала nebo je po nás házela. Nechácala princip hraní. Takže na otázky neuroložky nebo pediatřičky: „Už postaví dvě kostky na sebe?“ jsem nedokázala odpovědět. Protože kdybych jí dala kostku, tak mi jí hodí na hlavu. Další typickou věcí je **schovávání se do úzkých prostor a vymezování prostoru**. Dcera se dříve schovávala do skříně, kde někdy vydržela dost dlouho. Teď se to projevuje hlavně tak, že když je mezi lidmi, potřebuje mít svůj vyhrazený prostor. Nejlepší je, když jdeme všichni, celá rodina, a sedneme si kolem ní. Když je prostor kolem ní volný, musím tam dát aspoň kabát nebo batoh... Ona tomu prostoru říká „domeček“. Někdy i taková obyčejná věc, jako návštěva restaurace, je s autistickým dítětem těžká a člověk ji musí plánovat dopředu.

Jak už jste řekla, autistické děti se využívají ve stereotypní činnosti. Bylo i toto u Rozálky odmalička zřetelné?

Už v útlém věku se dcera bavila třeba tím, že si vytáhla vařečku a tou neúnavně mlátila do šuplíku. Nebo si vařečkami ty šuplíky skrze úchyty propojila a pořád dokola je otvírala a zavírala. U toho vydržela hodinu i déle. To byla její nejoblíbenější činnost a vracela se k ní i několikrát denně. I když jsme se jí snažili odvést jinými aktivitami, ona se k tomu stále vracela, nenechala se od toho odtrhnout.

U dětí s PAS existuje i riziko, že vlivem nějakého traumatického zážitku dojde k regresi, tedy k zastavení vývoje. Dítě jakoby zapomene, co už se naučilo. Pozorovali jste něco takového i u Rozálky?

Ano, bohužel. Když naše zubařka, která je opravdu skvělá a k dceři vždy přistupovala úžasným způsobem, zjistila, že má kaz, chtěla ho mermocí spravit. Rozálku jsme při tom zákroku museli držet tři. I přesto ale paní doktorka asi v půlce prohlásila, že to opravdu nepůjde. Dcera to absolutně nezvládala, dokonce se na tom zubařském křesle počůrala. Byl to pro ni obrovský stres a já dodnes lituji, že jsem ji tomu vystavila. Ve školce mi pak řekli, že to, co dceru za půl roku pracně naučili, zapoměla. Jakoby něco blokovalo ty informace a dovednosti, které měla. Trvalo dalšího půl roku, než se opět dostala zpět na úroveň, kde byla předtím.

Asi málokdo z laiků ví, ale autista neumí „vypnout zvuky“, které nás obklopují, resp. neumí vysortovat, který zvuk je primární a ty ostatní potlačit. Proto může z těchto okolních vjemů dostat záchvat paniky, afektu.



Ještě před tím, než jsme začali s detoxikací, dcera dokázala být v takovémto afektu úplně mimo. Chovala se až jako zvíře, vydávala i takové zvuky. Mlátila sebou o zem, bouchala do všeho, strhávala kolem sebe věci, kousala nás, škrábala – cokoli, co si dokázete představit. Byla vyloženě agresivní... V těchto situacích jsme používali techniku pevného objetí. Když jsem ji prvně použila, šla jsem na to hloupě, otočila jsem ji obličejem k sobě. Ona udělala první věc, která by vás asi napadla – pokousala mne v obličej. Pak už jsem byla chytřejší a přistupovala jsem k ní zezadu. Objala jsem ji rukama i nohama a v tom pevném objetí jsme vydržely i 20 minut, než se uklidnila, než se ten afekt vybil... Za tu dobu jsme byly obě úplně mokré, protože jsme se totálně zpotily. Následovala fáze úplného vyčerpání. Asi jak vypotřebovala veškerou energii na ten boj a afekt, tak prostě ležela bez hnutí, ani nemrkla, prostě vůbec žádná známka nějakého pohybu. Někdy takhle ležela půl hodiny nebo hodinu, než vstala a pak se zase chovala normálně.

Za jak dlouho po začátku detoxikace došlo ke zlomu v jejím chování?

Možná se vám to bude zdát jako sci-fi, ale už asi po 14 dnech. Pamatuji si, jak mne doslova šokovalo, že začala používat záchod. Do té doby, do těch 3 a půl let, byla pořád na plenách. Ten proces jsme se snažili několikrát nacvičit, ale vždy neúspěšně. Najednou pleny sundala a já pochopila, že už je prostě nechce. Skokově se zlepšila také ve vývoji řeči, v očním kontaktu a jak už jsem zmínila, i v projevování citů. Do té doby byla úplně chladná. Když mi někdy po té první kúře takovou tou

svou hatmatilkou řekla, že mě má ráda, dojetím jsem se rozplakala. Do té doby jsem měla pocit, že nás vůbec nepotřebuje.

Jak jste se vyrovnávali s reakcemi okolí, které asi nebyly úplně pozitivně laděné?

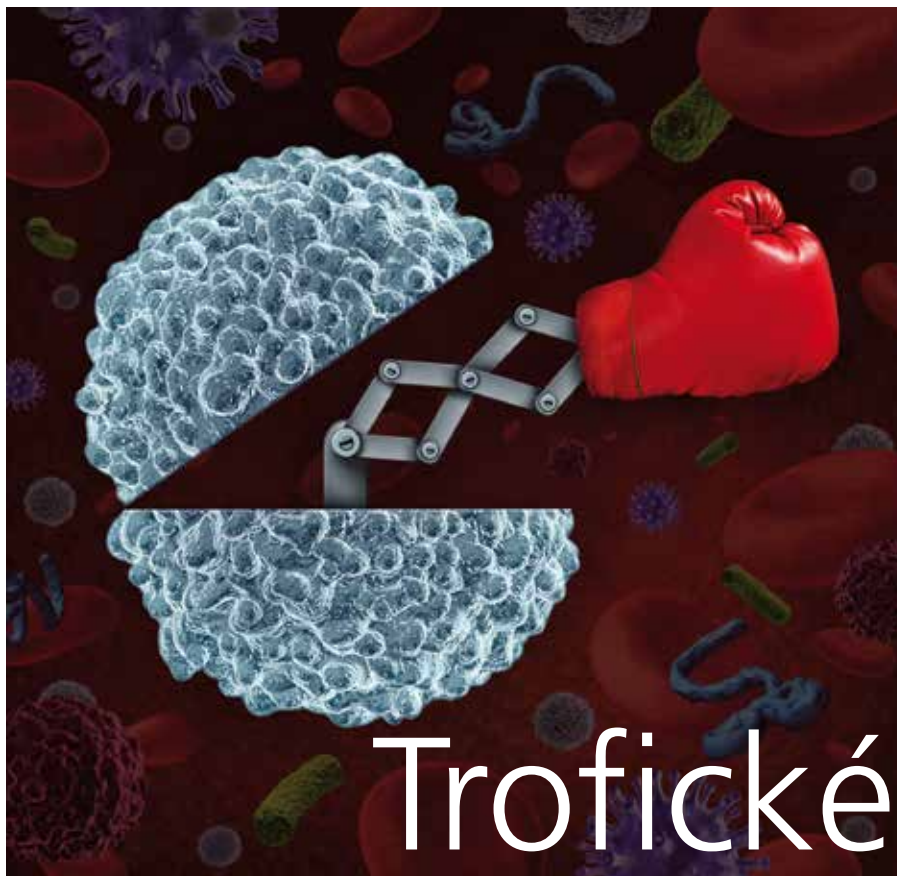
Vzpomínám si třeba na dobu, kdy se děti učí všelijaké říkanky. Okolí reagovalo s tím, že: „Ona to neumí. Ty jí nic neučíš?“ Často jsme se setkávali i s názorem, že jí vůbec nic není a vše je způsobeno pouze naší „špatnou výchovou“. Bohužel, nejvíce to bolelo od těch nejbližších. V této fázi jsme propadali obrovským skepsím a depresím, pocitu, že jsme špatní rodiče, že nic neumíme. Ale protože máme ještě jednu dceru, třináctiletou, která je zdravá a kterou jsme „dokázali vychovat“ normálně, tak nás to vlastně drželo nad hladinou.

Proto má diagnostika poruchy autistického spektra tak velký význam...

Ano, rodiče najednou pochopí, že není jejich chyba, že se dítě nesnaží o žádný kontakt, své okolí ignoruje nebo že se nesnaží zapojit do činnosti. Diagnóza je dlouhodobý proces – trvá to někdy až rok, protože ji nedělá jeden specialista, ale většinou spolupracují tři – psychiatr, psycholog a neurolog. Když se ale vnitřně smíříte s otázkami „Proč zrovna my?“ nebo „Proč se nám to stalo?“, tak se od toho odpíchnete a můžete začít na něčem pracovat. Ta raná práce je velmi důležitá, protože mozek se u dítěte vyvíjí do pěti až sedmi let. Takže znovu rada všem terapeutům a rodičům, kteří mají podezření na PAS: neváhejte a objednejte návštěvu u odborníka co nejdříve!

Jitka Menclová

Pokračujeme v našem seriálu od buňky k člověku. Postupně jsme prošli embryonálním vývojem, epitelovými tkáněmi. V minulém díle jsme se zaměřili na pojivové tkáně. Probrali jsme vazivo, chrupavky, kosti a tukovou tkáň. Dnes se zaměříme na tekuté (trofické) tkáně, kam patří tělní tekutiny jako krev, míza a tkáňový mok.



Trofické neboli tekuté tkáně

Někdy jsou trofické tkáně zařazovány pod pojiva, protože se složením a funkcí podobají řídkým vláknitým pojivům. Také buněčné elementy jako červené a bílé krvinky v embryonálním vývoji pochází stejně jako pojiva z mezodermu, středního zárodečného listu. Na rozdíl od ostatních tkání nemají pevné uspořádání, jsou tvořeny tekutou plazmou a buňkami. Musíme si uvědomit, že tato vlastnost je důležitá pro rozšíření toxinů v organismu i samotnou detoxikaci. Hlavní úlohou tekutých tkání je transport různých látek v těle. Rozvádí kyslík, živiny a další látky potřebné pro metabolismus a odvádí odpadní látky a toxiny do vylučovacích orgánů. Není to jen transport hmotných látek, tyto tkáně zajišťují také přenos informací, signálů a emocí v organismu, protože jsou díky nim k cílovým buňkám dopravovány hormony, neuropeptidy a další emoční molekuly. Mají zásadní úlohu v obranyschopnosti, protože součástí tekutých tkání jsou i imunitní buňky.

Krevní plazma

Krev je tvořena krevní plazmou a buňkami. Plazma je nažloutlá tekutina, která je z 92 % tvořena vodou. Další důležitou složkou plazmy (7 %) jsou bílkoviny. Ty jsou z větší části produkovány játry a část jich pochází z imunitních buněk hlavně ve formě různých protilátek. Hlavní funkcí tekutých tkání je transport látek a je třeba zajistit proudění tekutiny nejen v krevních a lymfatických cévách, ale i v malých kapilárách a mezi buňkami tkání. K tomu zásadním způsobem pomáhají plazmatické bílkoviny, které vytváří onkotický tlak a spolu s ionty pomáhají udržovat osmotický tlak plazmy. Osmotický tlak je způsobený různou koncentrací částic na rozhraní dvou prostředí oddělených polopropustnou membránou, propustnou pro vodu a zabraňující průchodu částic. Díky osmotickému tlaku například popraskají zralé třešně při dešti, protože v plodu je vysoká koncentrace cukru a ten do sebe natáhne vo-

du, zvýší se objem a plody popraskají. Nebo naopak díky němu rostlina, na kterou bude chodit močit pes, uschne, protože soli a ionty z moči vytáhnou z rostliny vodu. A tento osmotický tlak pomáhá pohánět tekutiny v těle. Na začátku kapilár je díky srdci tlak vyšší a protlačuje tak plazmu spolu s živinami do tkání. Na konci kapilár tlak klesá a díky tomu, že je v krevní plazmě onkotický tlak vyšší než mezi buňkami, nasává se voda s některými jednoduššími odpadními látkami zpět do krevního oběhu. Zbytek tekutiny z mezibuněčných prostor je spolu s metabolity, toxiny a všemi látkami, které nemohou prostoupit kapiláry a dostat se zpět do krevního oběhu, odváděna mizními kapilárami. Ty jsou na rozdíl od krevních kapilár dobře propustné a tvoří začátek sítě lymfatických cest, soustavy pro odvod odpadních látek z tkání. Pokud je narušena tvorba plazmatických bílkovin játry nebo jsou ve velké míře vylučovány poškozenými ledvinami, dochází k otokům, protože onkotický tlak nestačí k vyčerpání nad-

bytečného moku ze tkání. Tím dochází i ke stagnaci toxinů přímo ve tkáních, nejsou odváděny k vylučovacím orgánům. Opět se tak uzavírá kruh, kdy přestože se zaměřujeme na krevní tekutiny, dojdeme zákonitě k tomu, že aby mohla detoxikace dobře probíhat, je mimo jiné nutné mít zdravá játra a ledviny. Plazmatické bílkoviny také slouží jako transportní částice pro hormony, které se z nich podle potřeby uvolňují, pro enzymy, steroidní látky, mastné kyseliny, bilirubin, kovy, ale i různé léky a toxiny. Podílí se na srážení krve. Důležitou úlohu hrají v udržení acidobazické rovnováhy a zajištění správného pH krve. Zajišťují také humorální imunitu. Kvalitu krevní plazmy, aby zajišťovala potřebný odvod toxinů z tkání přes lymfatický systém a krevní oběh, zajišťujeme detoxikací tělních tekutin preparátem **Joalis Hipp**. V plazmě mohou být jakékoli toxiny, velice často v ní jsou obsaženy mikrobiální toxiny, chemické látky, toxické kovy apod. Nesmíme zapomenout, pokud je to potřeba, pro správné složení plazmatických bílkovin detoxikovat játra preparátem **LiverDren**, případně ledviny preparátem **UrinoDren**. Toxiny mohou nepříznivě ovlivnit vylučování bílkovin a zasáhnout tak do složení krevní plazmy. Nesmíme zapomenout na lymfatický systém, protože pokud je někde ucpaný a nefunkční, nemohou být z tkání odváděny toxiny. Zde je důležité detoxikovat slezinu **VelienDrenem**, případně lymfatický systém **Lymfatexem**.

Krev, toxiny a krevní elementy

Krev je kromě tekuté složky tvořena také buňkami: červenými krvinkami (erytrocyty), krevními destičkami (trombocyty) a bílými krvinkami (leukocyty). Erytrocyty obsahují červené barvivo hemoglobin, které váže kyslík, dokážou ho přenášet do všech tělních tkání a odvádět oxid uhličitý. Jsou menší než ostatní tělní buňky a neobsahují jádro. Pokud dojde k snížení potřebného počtu červenýchrvinek a snížení koncentrace hemoglobinu v krvi, nazýváme tento stav anémií neboli chudokrevností. Projevuje se únavou, poklesem tělesné výkonnosti, zadýcháváním, poruchami srdečního rytmu, bledostí kůže a sliznic. Někdy dochází ke zvýšenému rozpadu červenýchrvinek a přeměně hemu na bilirubin. Ten se běžně vylučuje játry, ale při zvýšené hladině se hromadí ve tkáních a způsobuje tzv. žloutenku. Žloutenka však může být způsobena nejen nadměrným rozpadem erytrocytů, ale také nedostatečným vylučováním bilirubinu játry. Nedostatek červenýchrvinek i krevních destiček může být způsoben

bený buď jejich nedostatečnou tvorbou v kostní dřeni (**OsteoDren**), zvýšeným odbouráváním ve slezině (**VelienDren**, **Autoimun**) nebo zvýšeným rozpadem. Rozpad také způsobují některé toxiny. Jedním z nich je olovo, které se do organismu dostává nejčastěji přes plíce, kde vstupuje rovnou do krevního oběhu. Pokud je v těle nedostatek potřebných minerálů, hlavně vápníku a železa, dochází k vyššímu vstřebávání olova. Riziková jsou hlavně znečištěná města, průmyslo-

a chronickými infekcemi. Je to velmi časté u dětí. V tomto případě je nutné odstranit zdroj mikrobiálních toxinů. Detoxikovat místa, kde se ukrývají mikrobiální ložiska, pomocí konkrétních drenů a odstranit chronickou infekci pomocí příslušných antimikrobiálních preparátů **Antivex**, **Nobac**, případně **Kokplus**, **Anaerob**. Trombocyty neboli krevní destičky jsou také bezjaderné krevní buňky vznikající v kostní dřeni, hrající důležitou úlohu při zástavě krvácení. Při

Hlavní funkcí tekutých tkání je transport látek. Je potřeba zajistit proudění tekutiny nejen v krevních a lymfatických cévách, ale i v malých kapilárách a mezi buňkami tkání.

ve oblasti a budovy se zvýšenou koncentrací radonu, který se přeměňuje na olovo. Někdy k intoxikaci dochází i přes zažívací trakt, který je hlavně u dětí mnohem více citlivý, potravou zatíženou olovem, používáním nádobí obsahujícího olovo, zdobených a barvených hrnečků, používá se i v kosmetice, například ve rtěnkách. Olovo mimo jiné způsobuje nadměrný rozpad červenýchrvinek. V případě zátěže olovem je vhodné kromě univerzálních preparátů k detoxikaci anorganických toxinů použít preparát **Antimetall Pb**. Podobně na červené krvinky působí řada léků - antibiotika, virotika, nesteroidní antirevmatika, cytostatika, diuretika apod. Jsou velmi citlivé a mohou reagovat i na změněné hladiny iontů v krvi, poškozuje je například zvýšená hladina sodíku a chloridů. Erytrocyty také mohou být napadeny některými parazity, krvinkovkami jako jsou *Plasmodie*, *Babesie* (klíštěnky), *Hepatocysta*, *Theileria*, které jsou přenášeny krev sajícím hmyzem. V tomto případě je velmi účinný preparát **Joalis ParaPara**. Červené krvinky jsou také velmi citlivé na mikrobiální toxiny, konkrétně produkované streptokoky, stafylokoky, clostridiemi, *E. Coli*. Někdy bývají autoimunitně poškozovány při chronické infekci nebo mikrobiálních ložiscích patogenu *Mycoplasma*, *Legionella*, EBV (Epstein-Baar virus), CMV (Cytomegalovirus), ale i chřipka, hepatitida C a další viry. Řada anémií není způsobena nedostatkem železa a poruchou jeho vstřebávání, ale mikrobiálními toxiny



poranění přilnou k obnaženému kolagenu a navazují bílkovinu fibrinogen, mění svůj tvar a vytváří bílý, destičkový trombus. V něm se rozpadají a jejich uvolněný obsah spouští kaskádu srážecích reakcí, z fibrinogenu se vytvoří fibrinová, vláknitá nerozpustná síť, do které se navážou krevní destičky a červené krvinky a vzniká tak definitivní sraženina, červený trombus. Zároveň destičky uvolňují látky, které pomáhají regenerovat poraněné tkáně. Pokud je v krvi nedostatečný počet destiček (trombocytopenie), jde o závažný, nebezpečný stav. Může se projevovat krvácením do kůže od drobných červených teček, petechií, až po mnohočetné purpury a větší hematomy neúměrné poranění. Dochází k nadměrnému vzniku modřin například i po lehkém stisknutí. Časté je krvácení ze sliznic nosu, dásní, silná a dlouhá menstruace, moč v krvi, ve stolici. Nebezpečné je krvácení do orgánů, sítnice, mozku.

I u drobných poranění se těžko zastavuje krvácení. Příčinou, podobně jako u anémií, může být jejich nedostatečná tvorba v kostní dřeni. Často zde najdeme virové zátěže (**Antivex**) nebo poškození radioaktivními látkami (**Ionyx**). Může také docházet k jejich nadměrnému zániku. Zde hraje velmi důležitou roli slezina, která je zásobárnou krevních elementů a pracuje jako krevní filtr. Obsahuje červenou pulpu, měkkou tkáň tvořenou krevními cévami s rozšířenými úseky (sinusy). Krevní buňky se musí protahovat labyrintem sinusů, retikulárních vláken

(Billrothovy provazce) a endotelu, kde poškozené a staré buňky neprojdou. Ve slezině je velké množství makrofágů, které čistí krev od mikroorganismů a zároveň odstraňují a rozkládají poškozené krevní elementy. V případě odstranění nebo většího poškození sleziny přebírají tuto úlohu játra. V případě toxického zatížení sleziny dochází k nadměrnému odstraňování krevních elementů a k autoimunitním reakcím, kdy jsou krevní destičky označeny protilátkami a ničeny v nadměrném množství. U všech poruch krevní srážlivosti, zánětů žil, trombóz nebo zvýšené tvorby modřin je zásadní detoxikovat slezinu **Velien-Drenem** nebo **VeHerbem**, krev pomocí preparátu **Hipp**. Častým toxinem ovlivňujícím krevní destičky jsou virové zátěže, často herpetické viry, viry hepatitidy, adenoviry, zarděnky, parvoviry atd., očkování, chemické látky působící jako hormonální disruptory. Srážlivost krve ovlivňuje také hormonální systém, je třeba zkontrolovat stav hypotalamu (**Hypotal**), štítné žlázy (**Thyreodren**) a nadledvinek (**Supradren**).

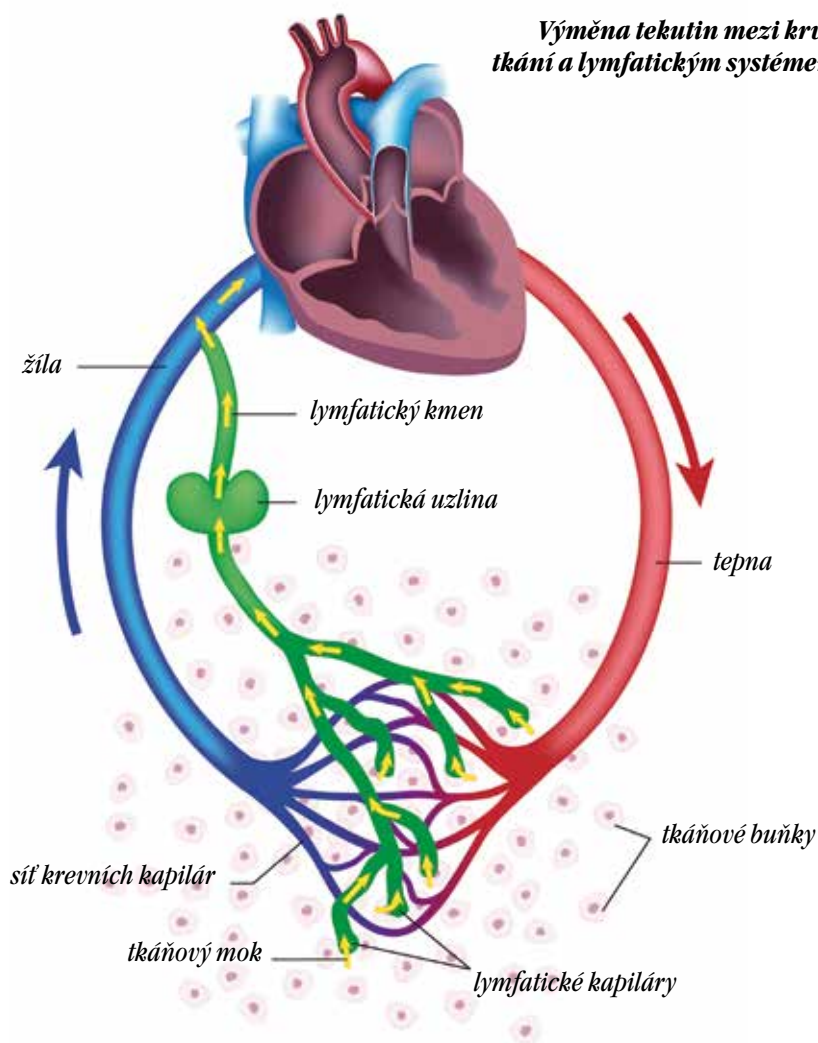
Imunitní buňky

Zásadní úlohou tekutých tkání je podíl na imunitní obraně a ochraně organismu. Jednou z důležitých součástí imunitní obrany jsou imunitní buňky krve, leukocyty, česky bílé krvinky. Existuje jich mnoho typů a jejich popis není cílem tohoto článku, protože

Tok lymfy ovlivňuje také činnost střev, srdce a správné dýchání. Jednotlivé mízní uzliny naopak mohou její plynulý tok blokovat.



Výměna tekutin mezi krví, tkání a lymfatickým systémem



by si zasloužily podrobnější rozbor. Zajišťují přirozenou i získanou imunitu. Patří do nich buňky, které dokáží fagocytovat, pohlcovat cizorodé a patogenní částice jako makrofágy, neutrofilní granulocyty. Jiná skupina fagocytujících buněk, dendritické buňky, jsou antigen prezentující buňky, které na svém povrchu vystavují části toxinů a patogenů a upozorňují tak ostatní buňky imunitního systému, aby proti toxinu nebo infekci zakročily. Důležité jsou i lymfocyty, které se podílí na získané, specifické imunitě. B-lymfocyty produkují protilátky, T-lymfocyty je řada druhů a podílí se na řízení imunity. Imunitní buňky jsou pohyblivé, jsou unášeny krví do všech částí organismu a podle potřeby se na základě imunitních signálů protahují přes stěny cév do tkání, kde vykonávají svoji práci. Zdravé imunitní buňky jsou pro detoxikaci zásadní, protože bez nich se žádný organismus nedokáže zbavit patogenní infekce ani řady dalších toxinů. Imunitní buňky se bohužel mohou podílet i na rozšíření toxinů po organismu, platí to hlavně pro patogenní infekce. Řada z nich se naučila imunitní buňky napadat, přežít v nich a díky nim se šířit

do všech tkání a orgánů těla. Platí to pro řadu virových infekcí adenoviry, parvoviry, herpetické viry, retroviry (HIV, Human T-lymfotropní virus HTLV), flaviviry, spalničky, příušnice, zarděnky, polioviry a další, některé bakterie, hlavně borrelie, treponemy, listerie, chlamydie, rickettsie, streptokoky, haemophilus. Napadení imunitních buněk je nebezpečné nejen kvůli rychlému roznesení infekce po těle, ale zároveň je porušena imunita. Dochází k nedostatku zdravých imunitních buněk schopných zlikvidovat infekci a je narušeno řízení imunity a předávání informací mezi imunitními buňkami, nutnými k efektivnímu boji proti infekcím. V případě zátěže imunitních buněk patogenními mikroorganismy často dochází ke zvýšení zátěže organismu různými dalšími mikroorganismy. V extrémní formě je to napadení organismu HIV virem, který napadá T-lymfocyty, dochází tak k rozvratu a zhroucení imunity a člověk umírá na běžné infekce, které nedokáže zvládnout. Podobně supresivně, i když s menší razancí, mohou působit další mikroorganismy napadající imunitní buňky. V takovém případě je velmi důležité v první řadě detoxikovat samotné imunitní buňky, aby imunita mohla začít správně pracovat. Detoxikaci imunitních buněk můžete provést preparátem **Imun, Hipp** a je také zahrnuta v preparátech **VelienDren, VeHerb** a **Lymfatex**. Imunitní buňky samozřejmě může ovlivňovat řada jiných toxinů – chemické látky, radioaktivní prvky, metabolity, mikrobiální toxiny atd. Na imunitní systém má samozřejmě obrovský vliv nervový systém, který ho řídí, a emoční a stresové zátěže. Jeho detoxikace je komplexní a je nutné nezapomenout na preparáty nervového systému **Emoce, Streson, Cranium** a další podle potřeby.

Lymfa a tkáňový mok

Tkáňový mok (intersticiální tekutina) se nachází ve všech tkáních mezi buňkami, vyplňuje mezibuněčné prostory a tak umožňuje mezi buňkami a jejich okolím výměnu dýchacích plynů kyslíku a oxidu uhličitého a výměnu látek, živin a odpadních metabolitů. Má podobné složení jako krevní plazma, ale neobsahuje bílkoviny krevní plazmy. V intersticiální tekutině se nacházejí aminokyseliny, cukry, mastné kyseliny, koenzymy, hormony, neurotransmitery, soli a metabolity,

slušných lymfatických uzlin, protože dojde ke zvýšení počtu lymfocytů. Lymfocyty jsou také zadržovány v dalších důležitých lymfatických a imunitních orgánech jako je slezina, thymus, kostní dřeň. Pro detoxikaci je velmi důležité, aby lymfa kolovala a v organismu nikde nestagnovala. Pro pohyb lymfy je důležitý svalový systém. Ten může být ovlivněn stresem, jeho tenzní stažení snižuje průchodnost lymfatického systému. Tok lymfy ovlivňuje také činnost střev, srdce a správné dýchání. Jednotlivé mizní uzliny naopak mohou její plynulý tok blokovat. K detoxikaci lym-

Na imunitní systém má samozřejmě obrovský vliv nervový systém, který ho řídí.
A také emoční a stresová zátěž.

produkty látkové výměny. Jednotlivé látky přecházejí zpět do kapilár krevního systému. Vysokomolekulární látky, které neprojdou stěnou kapilár, především bílkoviny a celá řada toxinů, hlavně mikrobiálních, odvádí lymfa (míza) vznikající z tkáňového moku. Je to nažloutlá tekutina, která koluje v lymfatickém systému a vzniká přestupem tkáňového moku stěnou mizních kapilár do lymfatického systému. Má podobné složení jako krevní plazma, v oblasti střev obsahuje více tukových částic, chylomiker, ve vodě nerozpustných tuků, ale i rozpustné živiny. V lymfě jsou kromě dalších imunitních buněk obsaženy hlavně lymfocyty, podstatné množství je hlavně v mizních uzlinách, kde probíhají imunitní reakce. Pokud je část organismu napadena infekcí, často dochází ke zduření pří-

fatického systému je určen preparát **Lymfatex**. Nestačí ale pouze detoxikovat lymfatický systém, je nutné odstranit příčiny jeho blokáce včetně emočních a stresových zátěží.

Mozkomíšňí mok

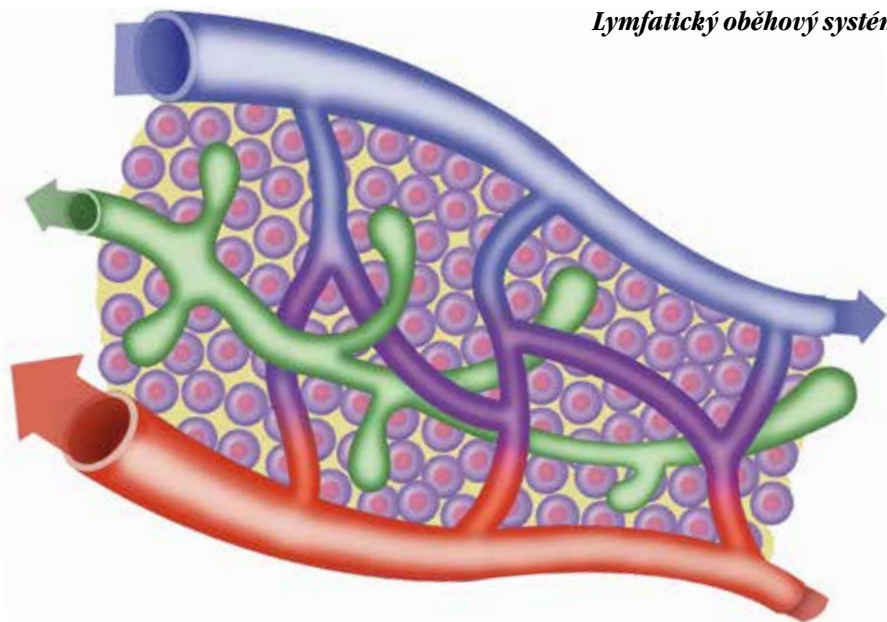
Mozkomíšňí mok či také likvor je čirá a bezbarvá tělní tekutina, kterou produkují ependymové buňky choroidního plexu, hustě prokrvené části mozku. Ependymové buňky patří mezi glie a tvoří výstelku dutin mozku, podobají se jednovrstevnému epitelu, na svém povrchu mají mikrokylky a řasinky a jejich pohybem zajišťují cirkulaci mozkomíšňího moku. Hlavní funkcí moku je ochraňovat mozek a míchu. Mechanicky chrání před otřesy, změnami tlaku a teploty. Zajišťuje optimální prostředí, udržuje potřebné koncentrace iontů a pH. Vyživuje a zároveň odvádí odpadní metabolity. Obsahuje lymfocyty a podílí se na ochraně nervového systému před mikroorganismy. Detoxikace mozkomíšňího moku je zahrnuta v preparátu **Joalis Hipp**. Je však také velmi důležité detoxikovat gliový systém preparátem **Mezeg**, který se podílí na jeho tvorbě.

Tekuté tkáňě s krevními a imunitními buňkami jsou důležitou součástí detoxikace a neměli bychom na ně zapomínat. Jednak se podílí na imunitní ochraně a odvodu toxinů a zároveň při jejich intoxikaci dochází k rozšíření toxinů do celého organismu. Pro detoxikaci trofických tkání jsou důležité preparáty **Joalis Hipp, VelienDren, Imun, OsteoDren, Lymfatex** a **Mezeg**.

Mgr. Marie Vilánková



Lymfatický oběhový systém



Postupně vás seznamujeme se všemi preparáty Joalis tak, jak jdou abecedně za sebou. Některé od doby svého vzniku změnilly název nebo složení. Každopádně stojí za to všechny si postupně připomenout.



Abece detoxikačních preparátů

Lihové preparáty

Depren

Preparát, který slouží k odstranění mikrobiálních ložisek z oblasti diencefala (mezi-mozku). Deprese nemusí být závislá jen na stavu diencefalonu, neboť primárně jde o poruchu produkce a zpracování serotoninu. A tento hormon není produkován pouze v mozku, ale i v jiných orgánech, především ve střevním nervovém systému, ve střevě či v játrech. Přesto **Depren** zůstává základním preparátem, kterým můžeme dosáhnout úpravy deprese, ovšem za současného podávání preparátů **Biosalz** a **Activ-Col**.

Deimun Aktiv

Jedná se o pomocný preparát pro odstranění antigenů po očkování. Jde skutečně pouze o pomocný preparát, protože odstranění antigenů záleží na dalších strukturách, které umožňují mozku zbavit se této zátěže. Jde především o preparáty **Mezeg** a **Activ-Col**,

protože střevní toxiny blokují detoxikaci neuronů a tím antigen vakcín působí jako toxin. V preparátu rovněž není zabudováno odstranění toxických kovů, které jsou součástí očkovacích vakcín.

Diamino

Preparát, který se neuplatnil tak, jak jsem předpokládal. Jeho úkolem měla být podpora odstranění chronických infekcí, ale pozdější praxe ukázala, že nemá ten význam, který mu byl přisuzován. Doporučuji ho použít pouze individuálně, a to na základě testování. Nepatří mezi preparáty, nad kterými musíme uvažovat v první linii.

Decitox

Rovněž jde o preparát, který úplně nesplnil má očekávání. Jeho původní náplní bylo odstranění miasmatu, tak jak ho chápe homeopatie. Není obtížné vytvořit preparát na odstranění miasmatu, ale efekt, který sledujeme detoxikací, se tímto preparátem nenaplní.

Doporučuji vyžít ho individuálně, na základě testování.

Deuron

Komplexní preparát, jehož význam není takový, jak jsem očekával. Preparát je dobrý – konstrukčně je zcela v pořádku – ale nezískal takovou popularitu jako ostatní komplexy. Jeho úkolem je detoxikovat ledviny a močové cesty. Jak se ukázalo, nejdůležitějším krokem je odstranění střevní dysmikrobie, které sníží zátěž močového ústrojí toxiny a mikroorganismy. Je však pak možné použít **Deuron** k detoxikaci. Stejnou funkci splní i **Urino-Dren**.

Enterobac

Preparát, který působí na skupinu střevních mikroorganismů. Tento preparát byl zabudován do preparátu **Nobac**, aby nedošlo k příliš velké komplikovanosti detoxikačního postupu. Kdybychom používali preparáty na jednotlivé skupiny mikroorganismů, narost-



la by složitost procesu a spolehnout na správnou indikaci by se mohli pouze zkušení terapeuti s dobře zvládnutým testováním. Proto se tento preparát stal součástí **Nobacu**, kde je i s ostatními bakteriemi, koky, *mollicutes*, chlamydiemi atd. Efekt je stejný jako při použití jednotlivých preparátů. Při použití jednotlivých mikrobiálních preparátů dělají terapeuti největší chyby. Představují si, že preparáty lze zničit nežádoucí mikroorganismy. Jejich přítomnost ve tkáních je vždy výrazem nějaké poruchy, slabosti organismu. Buď poškozené tkáně, na které se mikroorganismus nachází, nebo poškození některé části imunitního systému. A tak rozhodně nemůže stát ani preparát **Enterobac** sám o sobě, pokud očekáváme nějaký účinek. Pouze doplňuje celkovou detoxikaci.

Ekzex

Komplexní preparát k detoxikaci kůže při ekzému. Později se ukázalo, že základním preparátem pro detoxikaci kůže je **ColiDren** a vůbec střevní symbióza. Druhým preparátem je pak preparát detoxikující kůži; tuto aktivitu bohatě splní **CutiDren**, je však možné použít i **Ekzex**.

Embrion

Jde o zcela nový preparát k tomuto datu. Působí na organismus stejně jako **Activ-Col** či **Symbiflor**. Proč vznikl další preparát v této oblasti? **Activ-Col** jsou poměrně velké kapsle a **Symbiflor** je povoleno dávat dětem od tří let. Střevní dysmikrobií se závažnými důsledky však mohou trpět děti hned po narození, protože k jejímu narušení může dojít už v průběhu porodu. Protože skupině dětí od 0 do 3 let nemůžeme podávat tablety ani sirupy, lze **Embrion** vtírat do kůže a je tedy dětským organismem akceptovatelný.

Emoce

Dlouhodobý a známý preparát, který působí zejména na oblast *corpus amygdaloideum*. Patologické emoce a emocionální nevyvážnost jsou oblasti, kde se tento preparát dobře uplatňuje. Aby se však dostal ke strukturám nervové tkáně, ve které jsou poruchy emocí kódovány, je nutné podávat **Biosalz**. Ten pak umožní preparátu **Emoce** přístup k amygdale.

Embase

Jde o jeden z preparátů působících na emoční poruchy. V tomto případě jde o strach, který je způsoben chybnou prací části postranní komory *ventriculus lateralis*. **Embase** je schopen normalizovat aktivitu centra pro strach a tím odstranit patologickou aktivitu této emoce. Stejně jako u ostatních preparátů je důležité, aby se tento prostředek dostal k příslušné mozkové struktuře, a k tomu slouží **Biosalz**.

Egreson

Preparát působící na centra agresivity, která jsou umístěna ve *ventriculus lateralis*. Agresivita se jako emoční porucha vyskytuje velmi často, a to od malých dětí až po dospělé. Nespoléhejme na to, že se agresivita musí demonstrovat podle našich představ nějakými silnými činy. Spoléhejme se na testování. Agresivita může být nesmírně skrytá a socializovaná. Její odstranění může ulevit nejen okolí dotyčného, ale člověku samotnému, protože aktivita centra pro agresi zhoršuje náladu a zvyšuje pocit napětí. Výrazně a negativně ovlivňuje schopnost pociťovat štěstí.

Enternal

Jde o preparát působící na střevní nervový systém, tedy na Auerbachovu a Meissnerovu pletěň. Jde o velmi důležitou strukturu, která

má vliv na psychiku člověka, podílí se zásadně na střevní motilitě a při poruše tohoto útvaru dochází k zácpám či průjmům. Většina těchto problémů vychází právě z poruchy tohoto nervového systému, který působí izolovaně a není provázán s žádnými dalšími nervovými strukturami. Pokud by šlo o nějakou provázanost, pak prostřednictvím stresu.



EviDren

Prostředek, který odstraňuje organické toxiny jako celek. Není možné zde všechny vyjmenovat, a proto se musíme spolehnout na vzdělanost terapeutů, eventuálně na schopnosti vyhledat informace o tom, co je možné považovat za organický toxin. Tento preparát bývá ve dvojici s **PEESDren**, takže se může vyskytovat samostatně či ve zmíněné dvojici.

Elemde

Nesmírně důležitý a základní preparát detoxikující mozkovou kůru od mikrobiálních ložisek. Kůra se dělí na desítky okrsků, ve kterých jsou centra programů pro mnoho činností organismu. Nelze vypsat, u jakých nemocí se může použít, snad jen namátkou – epilepsie, migréna, demence, poruchy vývoje řeči a mnoho dalších. I v mozkové kůře se se nacházejí solné krusty, takže je vhodné až nutné kombinovat ho s preparátem **Biosalz**. Jeho rozsah je skutečně obrovský, stejně jako rozsah a význam mozkové kůry pro člověka.

MUDr. Josef Jonáš



Malí klienti S PAS



K terapeutům Joalis přichází čím dál více rodičů s dětmi s diagnózou poruchy autistického spektra. Jak v těchto případech pomáhá detoxikace a které preparáty jsou nejčastěji používány? Čím jsou malí klienti odlišní a na co se připravit?

První návštěva

Terapeuti doporučují domluvit si před prvním sezením schůzku pouze s rodiči. Aby věděli, do čeho jdou a co přesně dítě čeká. A také aby si mohli v klidu o dítěti pohovořit, aniž by to slyšelo. To je velmi důležité. Někdy si totiž o autistech myslíme, že nás neslyší, ale oni vnímají velmi pozorně. A když pak o dítěti třeba říkáte, že se počůrává, že je agresivní, že dělá tamto a ono, nemusí z toho mít dobrý pocit. Důležité je také domluvit si strategii měření. Některým dětem vadí zvuky,

a tak je někdy potřeba u Salvie úplně vypnout zvuk. Spousta dětí je samozřejmě pozitivně motivována odměnou. Rodičům terapeut doporučí, aby s sebou přinesli třeba ovoce, křupky... Další zásadou by mělo být – nevnucovat autistickému dítěti žádný fyzický kontakt. Spíše ho nechat, aby si na vás při té první návštěvě zvyklo. Ukázat mu třeba i na rodiči, jakým způsobem bude měření vypadat. Nebo – pokud dítě není příliš agresivní – nechat ho, ať si to se Salvií třeba samo zkusí. Proto, aby se odbourala zbytečná panika.

Jiný přístup k měření

Někdy je třeba počítat s tím, že se dítě poprvé prostě nenechá změřit. Při dalších návštěvách je také důležité vzít v úvahu specifika každého malého pacienta, co na každého z nich platí. Použít stejné načasování, odměny; nezapomeňte, že tyto děti lpí na rituálech. Mají také tzv. šestý smysl. Moc dobře poznají, co cítíte. Pokud máte například strach, že je nezměříte, že budou poletovat po poradně, tak přesně to udělají. U autistických dětí se často stává, že stačí na nějakou věc či aktivitu pomyslet, a oni se k tomu nějak vyjádří. Mají velmi silně vyvinuté mimosmyslové vnímání. Jedna terapeutka nám popsala svou zkušenost: „S autistickým synem mé kamarádky jsme šli do města

a já jsem si říkala, že bych ho vzala do herny v nově otevřené restauraci. Ale protože vím, že nerad chodí do nových prostor, tak jsem nic neřekla, jen jsem na to pomyslela. A on najednou chytl svou maminku za ruku a někam ji táhl... Ale protože nemluví, jen ji táhl a táhl, až ji dotáhl do té restaurace. Takže já jsem na to jen myslela, nevyřkla jsem to, ale on tu myšlenku nějak zachytil.“

Mluvit stručně a jasně

Důležité je mluvit na dítě jasně a stručně, pokud možno bez vedlejších vět. Dávat mu jednoznačné pokyny – teď si sedneš, teď přijde to a to... Z deseti slov, která autista slyší, přý dokáže rozšířovat pouze dvě. Navíc mu informace mohou splynout se zvuky z okolí, takže vám někdy opravdu nerozumí. Pokud máte od rodičů echo, že dítě může být agresivní, je potřeba být ve střehu. Ač jsou to děti, dokáží leckdy velice silně udeřit nebo chytit. A oni si to vůbec neuvědomí, chtějí většinou jen přitáhnout pozornost.

Terapie kapkami

Nejčastějšími preparáty v případě poruchy autistického spektra jsou **Nodegen, Elemde, Antivir, Anxinex, Egreson, Zooinf, Spiro-**

bor, Ricketti, MindDren, Antimetel, Mezeg. Ale v zásadě platí stejné zásady jako u každé jiné diagnózy – u každého člověka vyvolává problém něco jiného. Takže zásadní je měřit. Velkou roli zde určitě hrají glie – nervová soustava je u autistů narušena nějakým toxinem. Preparát **Elemde** má podle zkušeností poradců rychlý a účinný efekt, postřehnutelný někdy dokonce i v horizontu týdnů. Někteří rodiče dokonce zaznamenali, že se jejich dítě chová jinak, že například lépe rozumí mluvenému slovu. Někomu se osvědčilo zaměřit se i na hypotalamus, většinou je problém nalezen i v okruhu jater a ledvin. V ledvinách se skrývá typická autistická úzkost, spojená s nepochopením okolního světa. Okruh jater zase souvisí s potlačovací agresí – když se pak terapeut zaměří na *corpus striatum*, zjistí, že za agresí je právě úzkost. Z toxinů se pak naměří všechno možné, ale velmi často *borrélie* a rickettsie. Velký vliv mají samozřejmě těžké kovy a z metabolických toxinů gluten nebo kasein.

Kapky se doporučují vtírat na břicho – dítě to samo později velmi často vyžaduje, protože je mu to příjemné. Někdy třeba už při dru-

žádý zaznamenal posun v něčem jiném. Paradoxní je, že největší posun bývá u těch, kteří jsou na tom nejhůř. Rodiče někdy bývají ze skokového zlepšení doslova v šoku.

hou cestu. Nakonec jedna zkušenost terapeutky z Ostravy: „Když přišli rodiče s malou autistickou holčičkou podruhé, myslím, že přišli bez ní. Při první návštěvě

Velkou roli zde hrají glie. Nervová soustava u autismu je vždy narušena nějakým toxinem.



Autistické děti mají velmi silně vyvinuté mimosmyslové vnímání

hé či třetí návštěvě v poradně od dveří pokřikuje a ukazuje na kapky, že je chce. Stane se z toho totiž rituál.

Zlepšení po detoxikaci

Podle statistik terapeutů se zlepšují všichni malí klienti s PAS. Je ale velmi individuální, v čem;

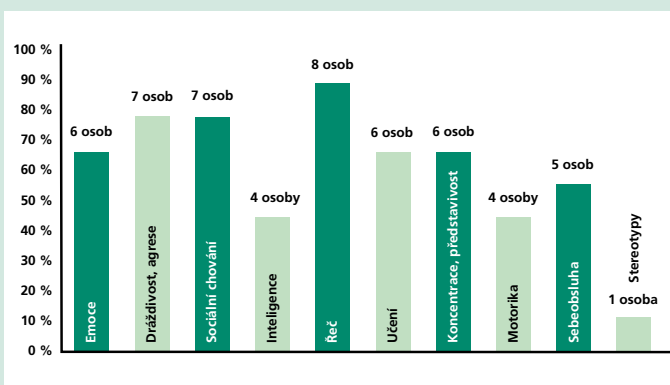
Leckdy je ale potřeba počítat s detoxikačními projevy. Většinou při tom, když se tělo zbavuje toxinů ve formě bakterií nebo virů. Může to být dost citelné. Je potřeba naučit se trpělivosti a uvědomit si, že jedna kúra trvá dva měsíce, a pak přijdou většinou další. Výsledky a zkušenosti s detoxikací jsou velmi pozitivní, je ale potřeba připravit se na dlou-

museli před vstupem do poradny několikrát jet nahoru a dolů vytahem, chodit po schodech, byla opravdu ve velkém stresu. Když jsem pak otevřela dveře a viděla jsem, že oni tam čekají a dcerka jim 20 minut sedí na klíně, tak to bylo velké zadostiučinění i pro mne. První kúra u ní byla tak přelomová, že se ta malá nesmírně uklidnila. Také si vzpomínám, že začala mít úplně úžasný oční kontakt. Ze se na mne u toho dalšího měření už dívala. A dokonce se začala usmívat. Což byl, myslím, velmi důležitý moment pro nás pro všechny.“

Jitka Menclová

Statistika zlepšení klientů s PAS po detoxikaci (u 10 klientů)

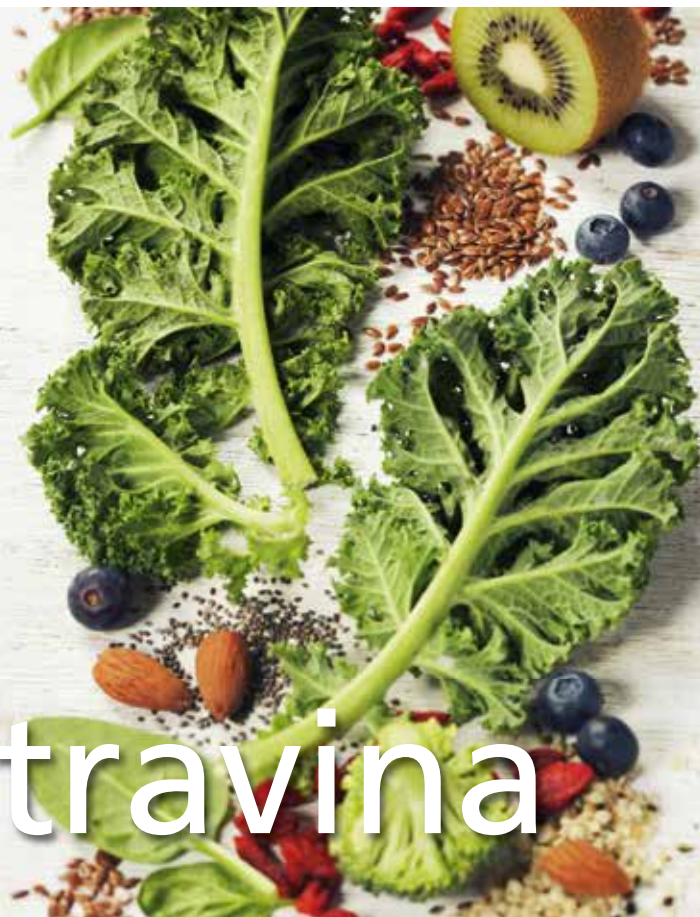
Kategorie	Počet osob se zlepšením v dané kategorii	V procentech
Emoce	6	67 %
Dráždivost, agrese	7	78 %
Sociální chování	7	78 %
Inteligence	4	44 %
Řeč	8	89 %
Učení	6	67 %
Koncentrace, představivost	6	67 %
Motorika	4	44 %
Sebeobsluha	5	56 %
Stereotypy	1	11 %



(Data poskytlá terapeutka Mgr. Pavlína Pešatová)

Superpotraviny, anglicky „superfoods“, mají vysoký obsah zdraví prospěšných látek. Mnozí je označují za potraviny budoucnosti, o jejich léčivých schopnostech se ale vědělo už před několika tisíci lety.

Fenomén jménem superpotravina



Téma se v médiích objevuje stále častěji. Pokud se o něj budeme zajímat, dozvíme se, že jsou to potraviny bohaté na vitaminy, minerály, nenasycené mastné kyseliny, antioxidanty a další látky našemu tělu

Poklad aztéckých běžců

Mezi hojně rozšířené superpotraviny patří aloe vera, kustovnice čínská (goji), spirulina nebo třeba mladý ječmen. Češi si ale velmi

že se zaměřit na české superpotraviny. Možná vás překvapí, že takové jíme dnes a denně. Moc nestojí a mají i řadu dalších výhod.

Z našich luhů a hájů

Nejen moderní, ale i funkční a prokazatelně pozitivní pro naše tělo je konzumace lokálních plodin, které mohly do maximálního stupně zralosti dorůst v naší zemi či blízkém okolí. Jsme na ně po generace zvyklí a můžeme zohlednit i jejich ekologickou výhodu – necestují přes celou zeměkouli. Je u nich také daleko nižší pravděpodobnost alergické reakce.

Látky z různých druhů lokálního ovoce a zeleniny představují koktejl pro zdraví na našem talíři. Každá barva je nositelem něčeho jiného, antioxidantní potenciál je obrovský. Jahoda má v sobě kyselinu ellagovou, rajčata lykopen, mrkev karotenoidy, kapusta indoly, česnek allicin a tak dále. Těžko najdeme ovoce, které by neobsahovalo něco pro nás užitečného.

Přesná definice superpotraviny navíc vůbec neexistuje. Jde mezi ně tedy zařadit téměř jakékoliv potraviny s vysokým obsahem vi-

Lněné semínko může vlastnostmi konkurovat semínkům chia.

prospěšné. Jejich výčet není jednotný, patří k nim méně tradiční potraviny i běžně dostupné druhy ovoce a zeleniny. Superpotraviny pocházejí ze všech koutů planety, často rostou v klimaticky drsných podmínkách. Aby rostlina sama přežila a mohla růst, musí být přirozeně vybavena vysokým obsahem živin. Na druhé straně mezi superpotraviny patří i rostliny a jejich plody, které rostou v oblastech plných slunce, díky kterému získaly „něco navíc“. Téměř vždy se jedná o potraviny, které jsou zpracovány maximálně šetrným způsobem, bez barviv, aditiv a konzervantů. Měly by se konzumovat v přirozené formě, jinak o mnohé cenné látky přicházejí.

oblíbili i chia semínka, jejichž konzumace znamená doslova boom. Zájem o ně se za posledních několik let mnohonásobně zvýšil a tento trend pokračuje i v letošním roce.

Objem dovozu chia semínek pocházejících z Mexika a přezdívaných poklad aztéckých běžců vzrostl natolik, že hrubá cena plodiny pro české spotřebitele klesla na třetinu. Taková poptávka v krátkém časovém horizontu nebývá u potravin častá, a to zejména pokud jde o zboží, jehož původní cena není nejnižší.

V souvislosti se superpotraviny ale nemusíme hovořit jen o exotických plodinách. Komu se goji, chia, mořské řasy nebo čínské houby zdají příliš cizokrajné a vzdálené, mů-

taminů, minerálů, antioxidantů, stopových prvků, esenciálních mastných kyselin, vlákniny, bílkovin, koenzymů nebo zdravých tuků. Díky obsahu těchto látek mají velice pozitivní účinek na lidský organismus.

Semínka plná omega-3 mastných kyselin

Na co tedy vsadit, když chcete obohatit svůj jídelníček po česku? Favoritem jsou semínka, třeba to lněné nebo konopné. Konopné semínko si zamilovali například vegani, kterým slouží jako plnohodnotná náhražka živočišných produktů. Je totiž snadno stravitelným zdrojem bílkovin a zásobárnou esenciálních látek.

Lněné semínko je na tom podobně a svými vlastnostmi může konkurovat semínkům chia. Obsahuje omega-3 mastné kyseliny, které tělo nedokáže vyrobit. Je tak jejich nejlevnějším zdrojem a nahradí třeba i drahé mořské ryby. Stačí ho jen rozdrtit nebo rozmixovat a použít do základu populárních raw pokrmů nebo třeba do ranní porce müsli. Navíc upravuje funkci střev a směle nahradí i psyllium.

Slunečnicová semínka jsou zase silný antioxidant, zvyšují hladinu serotoninu, působí proti migrénám, astmatu a kardiovaskulárním chorobám. Jejich konzumace je ideální za jinou mastnou a na kalorie bohatou

potravinou. Pro lepší stravitelnost je dobré nechat je odležet ve vodě nebo vyklíčit.

Ořechy a borůvky

Milovníci nepečených sladkostí se neobejdou bez kešu ořechů. Levnější a dostupnější, navíc pěkně lokální variantou jsou přitom ořechy vlašské. Jejich účinky jsou opravdu rozmanité. Snižují hladinu cholesterolu a riziko infarktu, posilují střeva, pozitivně působí na

ostružiny, které jsou bohaté na hořčík, draslík, vápník nebo vitamin A.

Zelená je dobrá

Pokud potřebujete chránit srdce a celkový organismus, zkuste zpestřit jídelníček oranžovým rakytníkem. Můžete si z něj vychutnat sirup, čaj, marmeládu nebo šťávu. Je velmi dobrou náhražkou za tropické ovoce bohaté na vitamin C.

Ve světě získávají stále větší oblibu borůvky.

vlasý, nehty i pokožku. Posilují také sexuální potenci a plodnost, jsou dobré jako prevence chudokrevnosti a proti nervovému vyčerpání, stresu a depresím.

Ve světě získávají stále větší oblibu také borůvky, na které si můžete v létě pohodlně zajít do lesa. Podle odborníků můžou klidně nahradit všechno exotické ovoce. Je totiž prokázáno, že chrání tělo před infekcemi, mají blahodárný účinek na naše oči a pomáhají korigovat hladinu cholesterolu v těle. Koncentrované množství vitaminů a ovocných cukrů ve spojení s minimálním množstvím tuků z nich dělá ideální přírodní multivitamin.

Hrst jich můžete přidat třeba do smoothie, ale ještě lepší jsou na klasickém koláči, u kterého by vás možná vůbec nenapadlo, že se může stát nosičem superpotravin. Velmi podobný efekt jako borůvky mají i maliny nebo

Podobně je na tom i růžičková kapusta. Mezi superpotravinami se moc často neřadí, ale její pozitivní účinky jsou významné. Věděli jste, že obsahuje větší množství vitamínu C než například citron, pomeranč nebo dokonce kiwi? K tomu přidejte významný podíl vitamínu B1, který pomáhá proti stresu.

Z dalších „zelených“ potravin patří do českého jídelníčku pórek, chřest, špenát nebo brokolice. Nutriční specialisté doporučují konzumovat také medvědí česnek, který je, podobně jako třeba zázvor, přírodní antibiotikum. Obsahuje navíc vitamíny A, C, vápník, železo, fosfor nebo draslík. A nesmíme zapomenout ani na fermentované potraviny, v našich končinách třeba v podobě kysaného zelí.

*Zdroj: časopis BIOREVUE,
autor Robert Šimek*

10 nejznámějších superpotravin:

- avokádo
- chia semínka
- bulgur
- kustovnice čínská (goji)
- hlávkový salát
- jogurt
- brokolice
- ředkvičky
- ořechy
- borůvky



*Svatební kaple
z filmu Mamma Mia*

Když jsem v druhé polovině září roku dva tisíce šestnáctého brzy zrána opatrně vyšel po velmi úzké lávce ze zakotvené jachty na břeh směrem k líně se probouzejícím restauracím na řeckém ostrově Alonnisos – motal jsem se, přiznávám.



Když ti řecký vítr meltemi napne plachtu...

Vystoupil jsem na břeh kotviště a zcela vážně: chodník přístaviště se pod mnou v rytmu vln jemně, ale zcela znatelně pohupoval. Popošel jsem opatrně o pár kroků dál k turistické tabuli s mapou ostrova a zase: tabule v modrých barvách se před očima pohybovala v rytmu mořského vlnění dopředu a dozadu, sem a tam.



Zkoušel jsem chodit po přístavišti z jednoho konce na druhý, ale to nesnesitelné houpaní pořád ne a ne přestat. Asi bude lepší, když půjdu zpátky do přístavu do kajuty naší jachty, lehnu si a zavřu oči, pomyslel jsem si.

Mořská nemoc

Mořskou nemoc jsem vlastně dostal hned třetí den plavby Egejským zálivem mezi ostrovy

severních Sporad. A vydržela mi až do konce našeho námořního výletu.

První den po přeletu na ostrov Skiathos jsme po nezbytných formalitách spojených s převzetím charterové lodi jsme ihned nastartovali motor a téměř v naprostém bezvětrí vypluli na volné moře směrem k ostrovu Skopelos. Byla to moje úplně první zkušenost s životem na moři. Bylo hodně vzrušující a adrenalinové, když jsem se mohl na půl hodiny posadit za kormidlo a vyzkoušet si, jaké to je, řídit loď. Hladina moře byla klidná a v nádherné scénérii vytvořené snad z nekonečného počtu odstínů modré, modrozelené a azurové barvy ozářené prudkým a ostrým řeckým sluncem jsme všichni na lodi prožívali stavy uvolnění, radosti a euforie. Jen kapitán, který má odpovědnost za řízení lodi, pečlivě sledoval mořskou mapu s vyznačenými hloubkami, to abychom se bezpečně vyhnuli četným mělčinám a podmořským útesům.

Připluli jsme do klidné zátoky k malému přístavnímu molu ostrova Skopelos, pod malé městečko Glossa rozprostírající se nad kotvištěm vysoko ve svažitém terénu. První noc na lodi byla klidná.

Druhý den bylo opět krásné slunečné počasí, a tak jsme si v místní půjčovně vypůjčili

skútry a rozhodli se místní ostrov prozkoumat. Na tomto malém ostrově se natáčel slavný muzikál *Mamma Mia* s Meryl Streepovou, a tak se naším prvním cílem stala pověstná a hojně navštěvovaná bílá kaplička na skále, v níž se v závěru filmu odehrávala svatba. Po cestě ke kapličce jsme zastavovali na vyvýšených místech nad útesy a kochali se čarokrásnými pestrobarevnými scenériemi, které jsou k vidění snad jen na řeckých ostrovech. Pak jsme sjeli až dolů k moři, odkud začínalo stoupání po schodech nahoru ke kapli. Připadalo nám, že tahle lokalita je mis-

Ostrovy severních Sporad



tem pouti mnohých párů či snad osamělých žen, toužících po lásce, které chtějí v životě nalézt vysněného partnera. Tahle asociace nás napadla při pohledu na velké množství různobarevných sponek a gumiček do vlasů, pletených náramků a malých zamčených visacích zámků, to všechno pevně přichycené do koruny nevysokého stromu hned vedle kapličky nebo na jiná důstojná místa v okolí.

Druhá noc na stejném místě, ve stejné zátoce jako včera, byla opět klidná. Jachting je parádní záležitostí. Třetí den jsme se probudili, vykoukali se v moři a okolo deváté jsme začali připravovat vydatnou snídani. A pak najednou z ničeho nic přišel vítr a rozhoupal vlny na moři tak mohutně, že kapitán dal ihned povel k odplutí, aby naši loď nepoškodily nárazy o molo nebo o jiné zakotvené lodě. Byl jsem v tu chvíli v podpalubí, držel v miniaturní kuchyňce ve dřezu hrnce a šálky s nedodělanou snídaní a najednou to přišlo téměř okamžitě: *Sea disease – Mořská nemoc*. Musel jsem požádat kamaráda, aby mě v podpalubí vystřídal. Vyšel jsem na mohutně se houpající palubu, kde jsem se silnými příznaky kinetózy se sebezapřením a zatátými zuby plnil kapitánovy příkazy a přitom jsem se snažil očima přepínat a zaostřovat na vzdálený horizont. Pomáhalo to pouze částečně.

Kinetóza či *mořská nemoc* je stavem, kdy oči vnímají, že se nic nehýbe, zejména dole v podpalubí, ale signály z vestibulárního systému umístěného v uchu s tím zásadně nesouhlasí, protože se zároveň rozhybe a rozvíří kapalinné médium rovnovážného systému a předá zprávu o této situaci vestibulokochleárním nervem do mozku. Člověk, který žije celý život pouze na souši a nedá se (s jistou dávkou nadsázky) předpokládat, že by jeho praprapraděd byl potomkem Kryštofa Kolomba, nemá s tímto stavem rozporu mezi viděným a vnímaným zkušenost ani rodovou paměťovou stopu. Reakce na stav *mořské nemoci* je v zásadě dvojitá: Mozek (centrální nervový systém) je tak vyjevený, že vyšle nelogické poplašné zprávy do organismu, žádou lepší reakci totiž nemá v zásobě. Chybí předchozí zkušenost, aby si mozek řekl: „*Ano, to znám, to už jsem zažil*“. Příznaky pak mohou být žaludeční nevolnost, bolest hlavy, plynatost a nadýmání, nadměrná únava, závrať, zalití studeným potem, pokles krevního tlaku. Kromě klasických prostředků proti kinetóze (například kinedryl, který nechci užívat) pomáhá cucání půlky citrónu.

Teoreticky to mám velmi dobře zpracované, ale podvědomí si stejně dělá, co chce... Pomáhá zaostřování na vzdálený horizont. Uvědomuji si, že pokud se na horizont zahle-



dím přes slídové přední okno v plachtovinovém krytu na palubě, je pocit stejný jako dole v podpalubí – oko zaostruje do blízka na nečistoty na slídovém okně. Druhou možností je, že si už mozek na tuto situaci zvykne a instinktivní podvědomí ji již nepovažuje za lidský život ohrožující. Saša, dlouholetý pracovní kolega kapitána Petra, je již na jachtě popáté a sděluje mi, že při první plavbě zažíval velmi podobné pocity jako já. A je-

velmi dobře odstraňovat u těch klientů, kde se toxiny (a v první řadě ložisko prodělané infekce) nacházejí právě ve vestibulárním aparátu vnitřního ucha. V takovém případě použijeme preparát **Joalis AuriDren**. Pro některé klienty se tento přípravek může stát přímo zázračným, neboť v některých případech poruchy udržení rovnováhy nebo motání hlavy do týdne vymizí. Za svoji patnáctiletou praxi poradce pro detoxikaci jsem

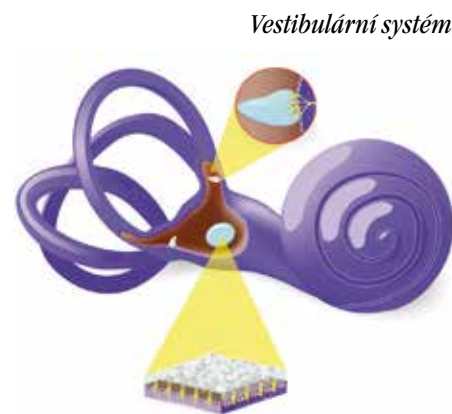
Kinetóza či mořská nemoc je stavem, kdy oči vnímají, že se nic nehýbe, ale signály z vestibulárního systému umístěného v uchu s tím zásadně nesouhlasí.

ho mozek už si na houpání přivykl, letošní pobyt na vodě si tedy zcela a plně užívá, a to včetně houpání sem a tam v rytmu mořských vln.

„Suchozemské“ poruchy rovnováhy se dají řešit detoxikací

Detoxikace Joalis mě v myšlenkách provází, ať jsem na svých cestách za vyhledáváním nových inspirací a poznatků kdekoliv na světě. Jedné chyby se však dopouštíme my všichni, kteří s kapkami Joalis pracujeme. Někdy vkládáme do kapek mnohem více nadějí, než mohou ve skutečnosti v životě a při prožívání štěstí způsobit. Štěstí člověka leží v rukou každého z nás a v uspořádání *pravých* životních hodnot, alespoň podle mého názoru. Mořskou nemoc samozřejmě nejde kapkami „vyléčit“ ani příliš ovlivnit, je to záležitost podvědomé zkušenosti mozku s protichůdnými vjemy.

Poruchy rovnováhy se však dají většinou



takových klientů zažil mnoho. Pokud „suchozemské“ potíže s rovnováhou po **AuriDrenu** nevyjmizí, je situace většinou složitější, neboť problém není v rovnovážném „čidle“, ale někde dál, ve zpracování signálu vedoucího z rovnovážného ústrojí do útrobu mozku. Například v mozečku, který se také podílí na udržování rovnovážného stavu a podvědomém zapínání antigravitačních svalů.

*Když ti řecký vítr meltemi
napne plachtu*



Vítr meltemi je pro námořní jachting v této oblasti velmi nebezpečný, protože přichází náhle a bez varování, za jasné oblohy a krásného počasí.

Meltemi je nevyzpytatelný řecký vítr

Po bájném řeckém větru se jmenují zdejší kavárny, restaurace, bary... Vlastně jako by jim v této části Řecka bylo vše řízeno. Samotné slovo meltemi je tureckého původu a zde je jménem pro silný severní vítr typický pro Egejské moře. Vane zhruba od května do září a nejsilnější bývá odpoledne. Obvykle utichá až hluboko v noci a někdy fouká bez přestání vytrvale i několik dnů. Tyto vichry jsou pro námořní jachting v této oblasti velmi nebezpečné, protože přicházejí náhle a bez varování, za jasné oblohy a krásného počasí, čehož jsme byli hned třetí den zrána svědky i my. Síla meltemi může být až na stupni 8 Beaufortovy škály (cca 70 km/h). V takových podmínkách se nemohou po moři plavit mezi ostrovy trajekty ani velké dopravní lodě, natož komerční jachty jako byla ta naše. Kapitán Petr prozrazuje, že naše turistická charterová loď se může na moři plavit a plachtit pouze do větru číslo 4 (cca 25 km/h). V dávné historii je zaznamenáno, že Filip II. Makedonský plánoval a časoval svoje vojenské operace na moři podle meltemi tak, aby jeho loďstvo nemohly dosáhnout silné nepřátelské flotily z jihu, neboť v čase meltemi mohly nepřátelské lodě severním směrem – tedy proti větru – postupovat jen velmi pomalu.

Podmínky na moři nám dovolily vypnout motor a rozvinout plachty na několik hodin pouze dva dny. Zážitek toho, když meltemi foukal překvapivě velkou silou do plachet, byl náramný. Pokud loď jede na plachty, je třeba spolupráce a souhry celé posádky. Jeden člo-

věk ovládá kormidlo, dva lidé jsou jeden na pravé a jeden na levé straně, kde přes kladku – vinšnu – napínají nebo uvolňují plachtu buď na jedné, nebo druhé straně podle potřeby, jak zavelil kapitán. Když fouká vítr značně silně, loď má náklon až téměř 45 % k hladině moře. Kapitán nás uklidňuje, že je fyzikálně nemožné takto nakloněnou loď převrátit, avšak současně vydává pokyn k vyvážení lodi, kdy zbylí členové posádky přeskóčí na vyvýšený bok zhruba v prostředku lodi tak, aby ji vybalancovali. Plachtění plachetnice, když je posádka sešraná, je velikou zábavou.

Loď Bavaria

Loď, na které jsme se plavili, nebyla příliš veliká. Byla spíš malá a pro šest námořníků z Čech těsná. Údaje na kovovém výrobním

štítku na palubě sice deklarovaly, že na této lodi se může plavit až osm pasažérů plus zavazadla, celkem 1000 kilogramů, ale vážně nevím, jak by se na loď osm lidí poskládalo. Asi už jsem si v životě postupem času přivykl na pohodlí – tento „hotel“ byl hodně a hodně stísněný. Kajuta s palandou v podpalubí pro dva pasažéry byla stejná jako normální jednolůžková postel, s tím rozdílem, že na jedné straně byla širší a druhé straně naopak užší než postel klasická. Na výšku bylo také velmi málo místa, a tak jsme si po týdnu skupinově ověřili – tři z nás byli na jachtě úplní nováčci – že netrpíme klaustrofobními pocity.

Když v přístavním molu jedna posádka z Německa zaznamenala, že naše loď má na boku napsaný nápis Bavaria 36, usoudili zcela vážně, že jsme krajané a že jsme z Bavorska, což nás všechny velice rozesmálo a pobavilo. Osobně sice bydím Bavorsku velmi blízko – na jihočeské Šumavě, ale vysvětlili jsme zemským sousedům, že nápis Bavaria znamená pouze typ lodi :-). Druhý den po příjezdu domů na Šumavu jsem si večer napustil vanu plnou horké vody, vlezl jsem do ní a uvolnil se. Vana se se mnou k mému údivu stále houpala v rytmu vln Egejského moře... vážně. Nabídka na plavbu jachtou dostávám zhruba třicet let. Možná dvacetkrát jsem odmítl nebo jsem si vymyslel nějaký zastupný důvod, protože mému suchozemskému podvědomí se na hladinu moře vůbec nechťelo. A nyní už dobře vím, proč tomu tak bylo.

Epilog:

„Jádro našich životů se dá rozdělit na dva druhy akcí. Na ty, které uděláme, a ty, které nikoliv.“

Philip Zimbardo



Ing. Vladimír Jelínek



Loď, na které jsme se plavili

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

B+K+BB	09. 11.	Skúška 2. Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky 1., III. a IV seminárov
BA	19. 11. 2016	Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom, Hotel Médium, Tomášiková 34 (10:00-17:00) osobne, poplatok 60 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
BA	21. 11. 2016	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	22. 11. 2016	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	28. 11. 2016	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	3. 12. 2016	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR+ Team building
KE	rok 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (spresní sa) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR + Team building
BB	8. 12. 2016	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (15:00-18:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	9. 12. 2016	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	10. 12. 2016	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR + Team building
BA	rok 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (spresní sa) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR + Team building
B+K+BB		Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa + praktické skúšky (spresní sa) osobne, poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

***seminár I** – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznámenie sa s rozdelením toxínov v ľudskom organizme a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané ukážkové meranie. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 25 EUR + 25 EUR registrácia.**

****seminár II** – nadväzuje na seminár I. Účastníci sa naučia využívať čínsky pentagram v praxi a sú oboznámení s logickou diagnostikou. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 40 EUR**

*****seminár III** – seminár III. A – teória (preberieme postupne teóriu merania na prístroji Salvia), seminár III. B – praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM programom, seminár III. C - praktické postupy riešenia zdravotných problémov so Salviou a EAM. **Cena: 50 EUR.**

******seminár IV** – nadväzuje na semináre III. praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**

*******seminár V + VI** – nadväzné školenie určené pre mierne pokročilých a pokročilých terapeutov. **50 EUR**

*******praktiká s EAV a Salviou a EAM programom** – sú určené záujemcom, ktorí nemajú dostatok istoty pri práci s prístrojom Acucomb a Salvia a EAM programom a absolvovali semináre. Osobne v pobočkách firmy MAN-SR, s. r. o. **Cena: 20 EUR.**

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

e-mail: man-sr@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

Centrum Košice: Vodárenská 23, tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418

Centrum Bratislava: Čečinová 3, tel./fax: 02 / 4342 5939, 0903 311 063

Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17, tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 00

Účastníci seminárov V. a VI.

získavajú certifikát AŠD vyššieho stupňa !

Viac systém vzdelávania na www.joalis.sk, kreditový systém pre pokročilých a harmonogram kurzov.



Biosalz

Prípravok proti soliam anorganického a organického pôvodu



Biosalz je jeden zo zásadných prípravkov súčasnej detoxikácie, ktorý v organizme spúšťa vylučovanie biogénnych solí. Oni vznikajú pri chemickom procese neutralizácie kyselín, ktoré sa tvoria v tele. Tieto kyseliny môžu spôsobiť tuhnutie tkanív alebo zanášanie ciev, ukladajú sa v mozgu a koži.

Viac informácií na www.Joalis.sk