

Chronická borelióza a ako sa jej zbaviť



**Citlivá
neurónová sieť**

Bambi klub – alergie detí

Vyvarujte sa prílišnej starostlivosti

Skúste to inak...

Vitavite® Vitatone® Minemax®



Originálne prípravky sú vyrobené na základe výskumu MUDr. Josefa Jonáša a vývoja firmy Joalis. Ich vývoj vychádza z dlhodobých skúseností v oblasti celostnej medicíny.

Vitamínové a minerálne doplnky stravy kombinované s informačnou detoxikačnou zložkou tvoria ucelenú radu zásobujúcu organizmus vitamínmi, minerálnymi látkami a stopovými prvkami.

Viac informácií na www.joalis.sk

**Joalis**

Obsah

- 4 KALENDARIUM**
Připravované akce
- 5 JOALIS TÉMA**
Zrádná klíšťata
- 8 JOALIS TÉMA**
Chronická borelióza – lze se jí zbavit?
- 10 KAZUISTIKA**
Nikdy by mě nenapadlo,
co stojí za mými zdravotními problémy
- 12 ŽIVLOVÁ TERAPIE**
Jak se vyvarovat přílišné starostlivosti
- 16 BUŇKY V TĚLE**
Nervová tkáň – neurony
- 20 GALERIE JOALIS**
Abeceda detoxikačních preparátů:
Lihové preparáty – K, L a M
- 22 REPORTÁŽ**
Festival Evolution
- 23 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**
Čaj, zelený zázrak
- 26 CESTY KE ŠTĚSTÍ**
Na konec světa aneb na jih směr Antarktida
- 30 BAMBI KLUB**
Alergie dětí – porucha imunitního systému
- 31 FOTOREPORTÁŽ**
Seminární den s MUDr. J. Jonášem

Vážení a milí čtenáři,



dnešní bulletin se věnuje tématu, které se objevuje v souvislosti s chronickými onemocněními čím dál častěji, a to napříč celou řadou lékařských oborů. Jde o boreliózu, respektive její chronickou podobu. Z hlediska klasické medicíny na ni neexistuje žádná fungující medikace, lékaři často nasazovaní antibiotika a kortikoidy nepomáhají, naopak narušují autoimunitu a stav našeho střevního mikrobiomu. V příspěvcích k hlavnímu tématu si přečtete, jak se na problematiku borelií dívá detoxikační medicína a jak funguje její aplikace.

Živlová terapie nás tentokrát zavede do emocí přílišné starostlivosti – Ing. Vladimír Jelínek nám poradí, jak se vypořádat s nepříjemnými pocity, kdy se o ostatní staráme přes míru a moc o všem přemýšlíme. V dalším díle seriálu o buňkách se Mgr. Marie Vilánková podívala na zoubek neuronům, které jsou nezbytnou součástí naší nervové tkáně. V rubrice Zdravý životní styl si můžete přečíst něco o Rolfingu, který přináší úlevu mnoha lidem s chronickými problémy pohybového aparátu, nebo o téměř zázračných účincích zeleného čaje. V Cestách ke štěstí se podruhé (a zatím naposledy) podíváme k protinožcům na Nový Zéland. Pokračuje i populární rubrika Galerie preparátů, ve které vás MUDr. Josef Jonáš postupně seznamuje se všemi přípravky Joalis. V naší reportáži se dočtete, jaké to bylo na březnovém Festivalu Evolution v pražských Holešovicích.

Přeji vám krásné pozdní jaro se spoustou příjemných chvil a doufám, že některé z nich strávíte v naší společnosti!


Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu 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., Budovatelská 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.



PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

BA	13. 5. 2017	Seminár I* osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	14. 5. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	24. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)	osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	31. 5. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	8. 6. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	9. 6. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	10. 6. 2017	Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	11. 6. 2017	Seminár IV**** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, tematický seminár
Vysoké Tatry	16.-18. 6. 2017	Seminár VI***** Vysoké Tatry, hotel Pieris***, Podbánske-Pribylina	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 73 EUR + ubytovanie
B+K+BB		Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa + praktické skúšky (spresní sa)	osobne, poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov
B+K+BB	28. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)	osobne, poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1, III. a IV 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

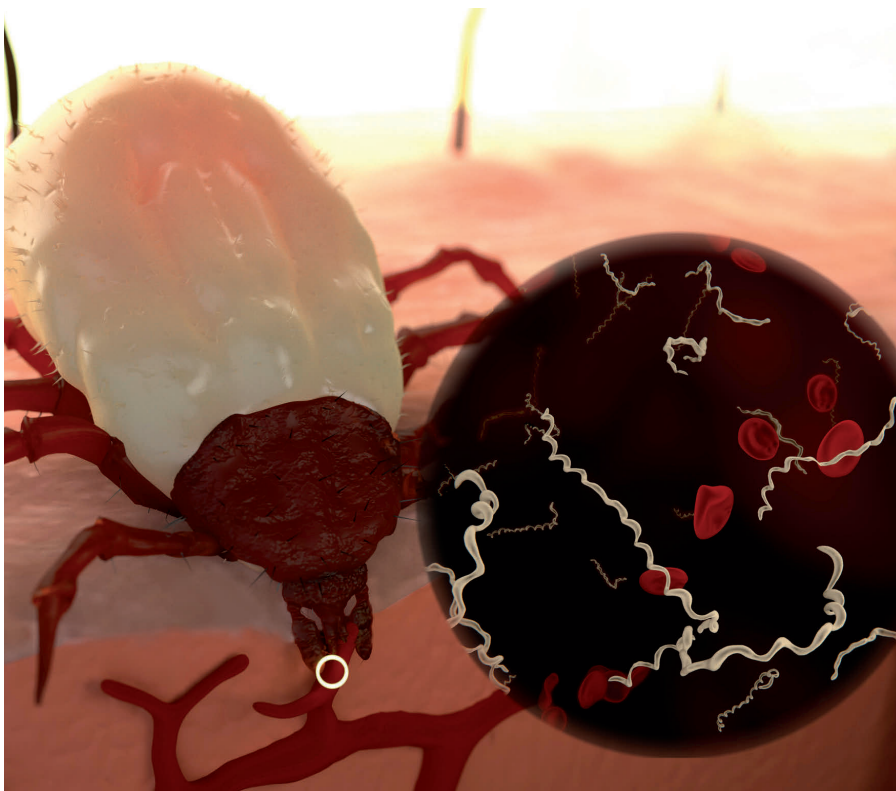
Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17, tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 00

Pozývame Vás na letný seminár VI. vo Vysokých Tatrách

16.-18.6.2017, hotel Pieris, Podbánske-Pribylina

Seminár je určený pre záujemcov o detoxikačnú medicínu,
ktorí si chcú rozšíriť svoje vedomosti a získať certifikát AŠD II. stupňa

Viac na: www.joalis.sk, vzdelávanie



Příroda je pro člověka určitě výborné prostředí. Přináší mu nejen užitek, ale také pocit odpočinku, relaxace a síly. Pobyt v ní není ale úplně bez nástrah. Setkáme se zde s různým hmyzem, který na nás může přenášet nemoci. Dnes si něco řekneme především o infekcích přenášených klíšťaty.

Zrádná klíšťata

První rizikovou nemocí je borelióza, celým názvem lymeská (lymská) borelióza. Způsobuje ji bakterie *Borrelia* – mikroorganismus přenášený hlavně klíšťaty, která ji získávají ze zvířat. Klíště, které se živí krví svého hostitele, se do jeho kůže zavrtává pomocí kusadel – takového zvláštního vrtáku, který nemá v přírodě obdoby. Přes kůži se zanoří do cévy, odkud saje krev. Aby se krev v kusadlech nesrazila, vstříkne klíště do těla tekutinu, která pochází z jeho střev. A právě v zažívacím ústrojí tohoto malého parazita žijí různé mikroorganismy, které pak způsobují boreliózu, klíšťovou encefalitidu, ale i méně známé nemoci ricketií, babeziózu, bartonelózu nebo ehrlichiozu. V České republice jsou v současné době encefalitidou nakažena asi 3 % procenta klíšťat, zatímco borelii má průměrně 12 % z nich (zdroj *Klíště.cz*). Nakažená klíšťata se samozřejmě nenachází jen u nás, ale de facto v celé střední Evropě i ve Spojených státech. Setkáme se s nimi obecně všude mezi 50. a 53. rovnoběžkou, snad jen s výjimkou poloh nad 1500 metrů.

Borelióza – nejnovější infekce v historii?

Ač byla pojmenována teprve ke konci 20. století, vyskytuje se borelióza na světě od nepaměti. Své pojmenování lymeská dostala podle města Old Lyme v USA, kde se jí v 80. letech minulého

století podařilo zachytit dr. Burgdorferovi. Od tohoto odborníka je také odvozen název jedné z bakterií, a to *Borrelia burgdorferi*. Mnohé asi překvapí, že borelie je vlastně sestřenicí bakterie *Treponema pallidum*, která způsobuje syfilis. Obě se řadí se do skupiny *Spirochaetales*.

Někdy se infekce při vstupu do těla projevuje červenou skvrnou s bílým středem (*ery-*

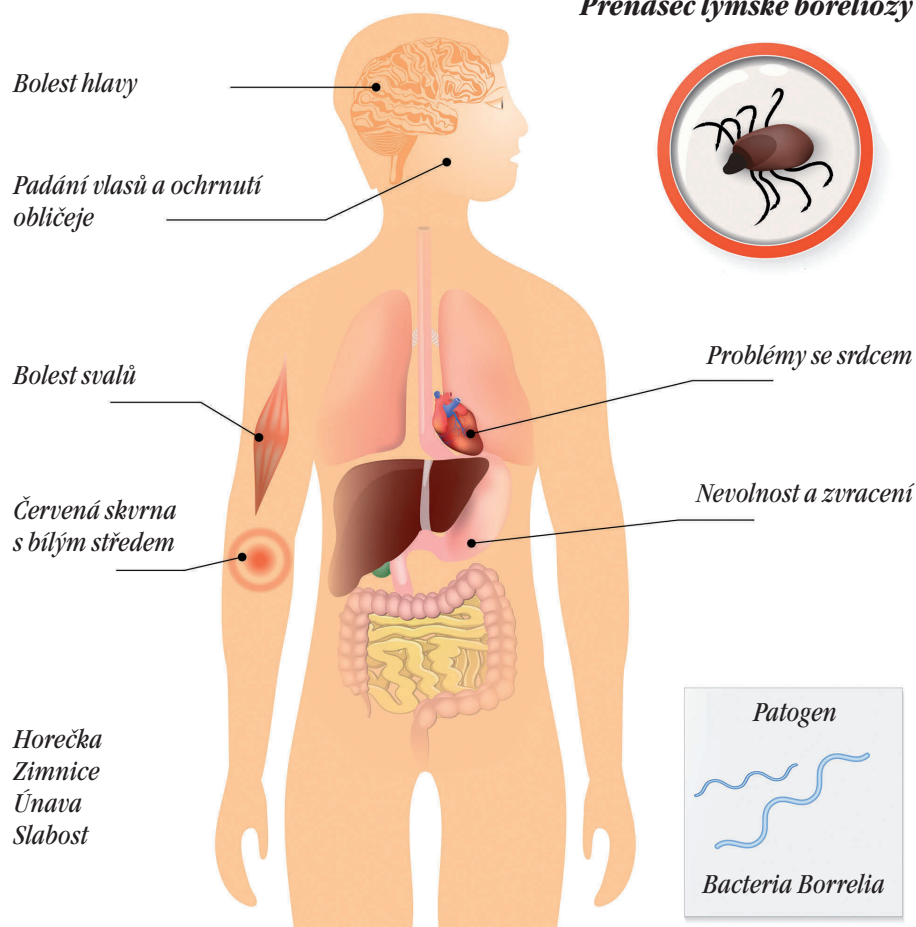
thema migrans), která se kolem kousnutí šíří a která může mít různý tvar i různou velikost. Poté se mohou dostavovat bolesti kloubů, hlavy, nervové problémy, zkrátka celá řada potíží s různými symptomy. Vědecká literatura jich uvádí dokonce 360! Problémy se mohou projevit v nervovém systému,

Vědecká literatura uvádí až 360 potíží s různými symptomy, které bakterie *Borrelia* způsobuje.

v kloubech, v kůži, v oku – zkrátka v kterémkoliv orgánu, v jakékoliv tkáni.

Akutní boreliózu pochopitelně léčíme antibiotiky. Jestliže ovšem není včas zaléčena a rozpoznána, přechází do **chronického stádia**, a to je naopak doménou detoxikační medicíny. Antibiotika na chronickou boreliózu nezabírají a jiné specifické léky nejsou ▶

Přenašeč lymské boreliózy



mikroorganismů. Víme, že nositelem vlastností každého organismu jsou bílkoviny. Každý mikroorganismus má také svůj genetický kód a ten je schopen takzvané replikace. V reálu to znamená, že z každé části tohoto kódu (i z pouhé části buňky) se může vyvinout nový mikroorganismus a nositelem jeho vlastností je právě ona bílkovina. V tomto případě se tedy replikují vlastnosti jednobuněčné borelie nebo v případě encefalitidy buněčného parazita. Tudíž stačí, aby se v tkáni fixovala informace o tomto mikroorganismu. Z ní se pak stane jakási „rozhlasová stanice“, která šíří zprávy dále do organismu. A samozřejmě stanice, která je řízena patogenními mikroorganismy, šíří informace patologické – tedy chaos, dezinformace, dezintegraci. Důvod? Ovlivnit chod tkáně nebo i celého organismu tak, aby posloužily jako vhodné prostředí pro šíření a růst dalších mikroorganismů.

Uvědomme si tedy následující: **Patologická zpráva, která z ložiska vychází a která dezintegruje imunitní, hormonální nebo enzymatický systém, může ovlivňovat náladu či nervovou činnost nebo funkci konkrétní tkáně, například jater, střeva či srdce.**

Přenos infekce z matky na plod

Jak jsem se již zmínil, ložisko borelií nepůsobí jen svým toxinem, který tkáň připravuje pro šíření dalších mikroorganismů. Ložisko samotné totiž může praskat, může se rozpadat. A to pod vlivem imunitního systému, enzymatických pochodů. Když se podíváme například na lázeňskou léčbu, uvidíme, že právě ona je prostředkem, jak působit na existenci a pevnost těchto ložisek. Různé masáže, koupele, střídání teplé a studené vody – to vše působí na jejich rozpad. Z ložisek se pak uvolňují mikroorganismy, které jsou likvidovány imunitním systémem. Pokud ale tento celek nepracuje správně, dochází k reinfekcím a v případě oslabené imunity dokonce k recidivě boreliózy. Ta pak tedy není způsobena infekcí zvenku, ale z ložisek, která se nacházejí v našem organismu. Ovšem chronická infekce boreliózy nebo encefalitidy je paradoxně na řešení tím snazším. Mezi obtížnější případy – a obvykle se tyto situace kombinují – se řadí případy, kdy je borelie již ložiskována. Tam je potřeba vrátit se do prenatálního období. Matka totiž v průběhu těhotenství předává svému potomkovi své chronické infekce, které pak u novorozenců vytvářejí nová ložiska, nové tkáňové infekce a problém obvykle pokračuje. Vyplývá z to-

Neustále tedy musíme pátrat po ložiscích, která se v těle při chronických onemocněních vytvářejí – musíme je narušovat a bourat!

k dispozici. Nejčastější formou chronické boreliózy je **neuroborelióza**, tedy ta, která se šíří v nervovém systému. Hlavním varovným signálem je silná únava, která nemá přirozený charakter. Může se ale také měnit povaha, zhoršuje se paměť i spánek. Dochází k nepříjemným pocitům v dolních i horních končetinách, nemoc se může dotknout i útrobního nervstva – nastávají problémy s dýcháním, se srdcem či zažívacími orgány.

Klišťová encefalitida má oproti tomu poněkud jinou symptomatologii. Na začátku se projevuje jako vcelku nenápadná viróza. Po krátké přestávce, kdy si člověk myslí, že už odeznívá, nastupuje nepříjemné, akutní stadium. Objeví se bolesti hlavy, teplota, člověk se cítí velmi špatně. Po vyléčení však encefalitida zanechává různou potíže – většinou jsou to problémy s pohyblivostí, nastávají různá ochrnutí nebo parézy končetin.

Odhalení ložiska

Protože řízená a kontrolovaná detoxikace patří mezi přírodní, konkrétně celostní medicínu, její pohled na některé nemoci se od pohledu současné západní medicíny poněkud liší. Ne že by detoxikace něco z toho popírala, spíše naopak. V těchto konkrétních případech pohled na infekci rozšiřuje – a to jak na boreliózu, tak i na encefalidu. Jde především o pojmenování ložiska infekce. Tedy o nějaký ohraničený útvar, ohraničenou část tkáně, ve které se infekce nachází a odkud jsou produkovány toxiny. V případě boreliózy se jedná o boreliový toxin, který díky svému zhoubnému účinku poškozuje místní tkáň i organismus tím, že se dostává do krevního systému a dále do jiných částí těla. Infekční boreliové ložisko nemusí být nějaká konkrétní hmota nebo dané množství těchto

ho, že člověk nemusí trpět jen infekcí, kterou získá v průběhu svého života, ale může zdravotně strádat i tím, co mu ze svého organismu předala matka. Ta zase může trpět infekcí od své matky a tak dále... Lze tedy říct, že některé mikroorganismy mohou být tzv. pasážovány po mnoho generací. Existují celé oblasti, kde konkrétně boreliová ložiska mohou působit velké problémy.

Diagnostika

V každém případě je při diagnostice před zahájením detoxikační kúry nutné zjistit počet ložisek, která se v těle nacházejí. Diagnostikujeme je tak, že do aktivního pole přístroje *Salvia* vložíme informaci – konkrétní orgán, který jeví patologické hodnoty (ručička při měření klesne na 50–60 a jde tedy o známku zatížení). Tato zátěž může být však různorodá, tj. mohou ji způsobovat i jakékoliv jiné toxiny. Chceme-li se přesvědčit, zda jde o infekční ložisko, pak do aktivního pole k orgánu ještě vložíme informaci *Infekce*, v kategorii *Mikrobiologie*. Při vzestupu ručičky na 80 nám přístroj jasně ukazuje, že se v tkáni infekční ložisko nachází. Pokud chceme dobře znát i jeho obsah (nemusí se zde nacházet pouze jeden typ mikroorganismů), vložíme do aktivního pole spolu s vyměřeným orgánem např. *mykobakterie*, *viry*, *grampozitivní koky* nebo *borelie* (z našeho programu *Spirochaetales*) – podle toho, co konkrétně hledáme. Pokud ručička ukazuje k 80, výsledek je pozitivní a mikroorganismus se tedy v ložisku nachází. V případě nalezení vícero ložisek v těle nám nezbyvá než řešit jedno po druhém. Ložiska se mohou nacházet jak

v lymfatickém či nervovém systému, tak v kloubech nebo některých dalších orgánech. Detoxikace v případě boreliózy je záležitost dlouhodobá a trvá spíše roky než měsíce. Samotná mikrobiální ložiska řešíme příslušnými dreny. Předtím musí být samozřejmě v pořádku **imunitní systém**, aby uvolněný obsah byl pak naší imunitou zdárně likvidován. I v takovém případě vřele doporučuji, aby měl člověk stále u sebe **Spirobor**.

Symptomy při detoxikaci

Upozorňuji, že při uvolnění ložiska často vznikají nepříjemné symptomy, jako je nervozita, zvýšená únava, nespavost, pocity bolesti v kloubech. Nebudu zde ale vyjmenovávat všechny problémy, které nám chronická

ném druhu obtíží, při různých symptomech. Podle mých zkušeností skutečně tyto bakterie způsobují nekonečnou řadu různých zdravotních problémů a mnohdy jsou to potíže, které současná medicína s touto nemocí vůbec nespojuje. Při naší diagnostice se to jen potvrzuje. Při objasnění nervových problémů totéž platí pro virus encefalitidy. Neustále tedy musíme pátrat po ložiscích, která se v těle při chronických onemocněních vytvářejí a tato ložiska musíme narušovat a bourat.

To klíště nechci!

Při procházce či pobytu v přírodě je bezpochyby důležitá prevence, tedy dbát na to, aby se klíště vůbec nezakouslo. Pokud se tak

Nejrozšířenějším onemocněním přenášeným borelií je neuroborelióza a borelióza pojivové tkáně.

boreliová infekce přináší, je jich opravdu nespočet. Proto jistě stojí za to se vleklé, leckdy opravdu omezující, chronické nemoci zbavit. Borelie se v ložisku aktivují při jakémkoliv oslabení organismu – ať už přijde v podobě nemoci, stáří, přechodu nebo velkého stresu. Proto při jakémkoliv chronickém zdravotním problému musíme uvažovat o tom, zda byl náš organismus někdy v minulosti napaden borelií nebo zda nebyla přenesena z těla matky. Musíme na ni brát zřetel při různě

už stane, nepanikařme hned – klíštěti trvá 24–48 hodin, než vypustí jed do našeho krevního systému. A to podle síly tkáně, tedy kůže místa, ve kterém se zakouslo. Hledá si samozřejmě místa, kde je dobrý přístup k cévnímu systému. Pokud je zakousnutí jen krátce, můžeme infekci zabránit použitím **Spiroboru**. Jde o ochranu, která vydrží několik hodin. Jak jsme si už ale řekli, infekce se na člověka přenáší i jiným způsobem než jen infikovaným hmyzem.

Shrnutí

Závěrem tedy krátké shrnutí: bakterie borelie může parazitovat na všech tkáních lidského těla a má proto mnoho podob. Nejrozšířenějším onemocněním přenášeným tímto mikroorganismem je neuroborelióza a borelióza pojivové tkáně. Počáteční schéma pro podávání preparátů je jednoznačné. **Cranium**, **Toxigen**, **Activ-Col** a **Activ-Acid**. Pro dobré fungování imunitního systému **Spirobor**, **Streson**, **Supertox** a pak kterýkoliv dren podle symptomů. Z ložisek se mohou, respektive budou, dlouhodobě uvolňovat samotné borelie, které pak hledáme v krvi či mozkomíšním moku. Preparát **Spirobor** proto nasazujeme opakovaně!

MUDr. Josef Jonáš
– použity materiály
z videonahrávky *Borelióza*





Chronická borelióza – lze se jí zbavit?

Vyléčit boreliózu v jejím chronickém stadiu není vůbec jednoduché a postupy dnešní klasické medicíny téměř nemožné. Řešení nabízí přírodní medicína, která je ale často označována jako alternativní, tedy jiná. Už tento název naznačuje, že máme dvě možnosti, dvě alternativy. A každý si může vybrat, kterou cestu si zvolí.

Škoda jen, že v dnešní době oficiální, tedy klasické západní lékařství staví přírodní medicínu do opozice a že ji nevnímá jako sobě rovnou. Zrovna u onemocnění chronickou boreliózou by spolupráce

nejším, pro organismus mnohem škodlivějším stadiu je imunitní systém natolik zdecimovaný, že protilátky už neprodukuje. Podle výzkumů zveřejněných Mezinárodní společnost pro boreliózu a přidružené nemoci

ky buněk borelií. Boreliózou trpěl pravděpodobně i ledový muž Ötzi (žil zhruba před 5300 lety). A protože je navíc borelie blízkou příbuznou bakterie Treponema, která způsobuje pohlavní nemoc syfilis, můžeme se jen domnívat, co v minulosti byla opravdu syfilida a co měla na svědomí borelie.

Žádná věrohodná studie dosud neprokázala, že terapie antibiotiky v délce více než 14 dní má větší efekt na eliminaci borelií v časně fázi.

Mnoho současných lékařů bohužel léčí boreliózu systémem pokus-omyl. Na toto téma vyšel v srpnu loňského roku na serveru Novinky.cz článek s názvem „*Jak lékaři (ne)umějí léčit boreliózu.*“ Příspěvek vznikl na základě odborných informací MUDr. Martina Jana Stránského, který pracuje jako Assistant Clinical Professor na neurologii na lékařské fakultě Yaleovy univerzity, jež poprvé pojmenovala lymfskou boreliózu (LB), a MUDr. Petra Smejkalu, primáře Kliniky infekčních nemocí 1. LF UK Ústřední vojenské nemocnice v Praze. Uvádíme z něj několik zajímavých faktů: *U mnoha lékařů se pacienti setkávají s neindikovanou léčbou, která je jim podaná na základě pravidla „my to tady takhle děláme.“ To všechno v době, kdy je moderní medicína založena na jasných*

pacientům přinesla ohromné výhody. Samotná firma Joalis se touto nemocí zabývá už 15 let a pomohla už celé řadě lidí (viz kauzistika na straně 10). Velkým problémem u léčení této nemoci je, že řada lékařů nedispонуje potřebnými informacemi a laboratorní testování je problematické a velmi nepřesné. Protože se zkoumá pouze množství protilátek v krvi (test Elisa), v mnoha případech se při tomto testování borelióza vůbec nezachytí. Důvod je jednoduchý – v pokročil-

(ILAS) má více než 75 % pacientů negativní výsledek Elisy a u mnohem přesnějšího testu s názvem Western blot (imunoblot) vykazuje pozitivní hodnoty.

Lékaři nevědí kudy dál...

Že borelióza není na světě žádnou novou nemocí, ale provází lidstvo už od pradávna, svědčí pozůstatky klíštěte zalitého do jantaru starého 15–20 milionů let, obsahující zby-

důkazech, vycházejících z velkých, statisticky věrohodných studií, které se konají a ověřují na více než jednom pracovišti. Říká se tomu „evidence-based-medicine“, tedy medicína založená na důkazech, nikoliv na místní zkušenosti lékaře. Pro lékaře nestačí si něco myslet, dnes by to měl vědět. Různí lékaři navíc předepisují antibiotika proti LB různě – na pár dní až na měsíc či více. Faktorem ale je, že žádná věrohodná studie dosud neprokázala, že terapie v délce více než 14 dní má větší efekt na eliminaci borelii v časně fázi. Nesourodnost léčby se navíc rozšiřuje při léčbě tzv. pokročilé LB. Léčit více než 21 dní pro jakýkoliv symptom „pokročilejší“ LB není vědecky potvrzené jako účinnější. Problém však nespočívá jen v neefektivitě. Lékař navíc vystavuje pacienta rizikům důsledků dlouhodobé antibiotické léčby, jako jsou záněty střev nebo rezistence bakterií na antibiotika.

Často se s infekcí zaměňuje i tzv. post-boreliový syndrom či „chronická borelióza“. K jejím projevům patří například bolesti hlavy či svalstva, občasné bolesti kloubů a deprese. Mezinárodní studie potvrdily, že antibiotika nemají žádný věrohodný efekt pro léčbu post-boreliového syndromu... Tolik z článku. Očkování proti borelióze je za-

tím v nedohlednu – zkušební vakcíny mají obrovské negativní vedlejší účinky. Podávání kortikoidů situaci ještě zkomplikuje, protože potlačí autoimunitu.

Úspěšné převlékání kabátu

Nebudeme přehánět, když řekneme, že borelie je pro lidstvo doslova prokletím. Dokáže

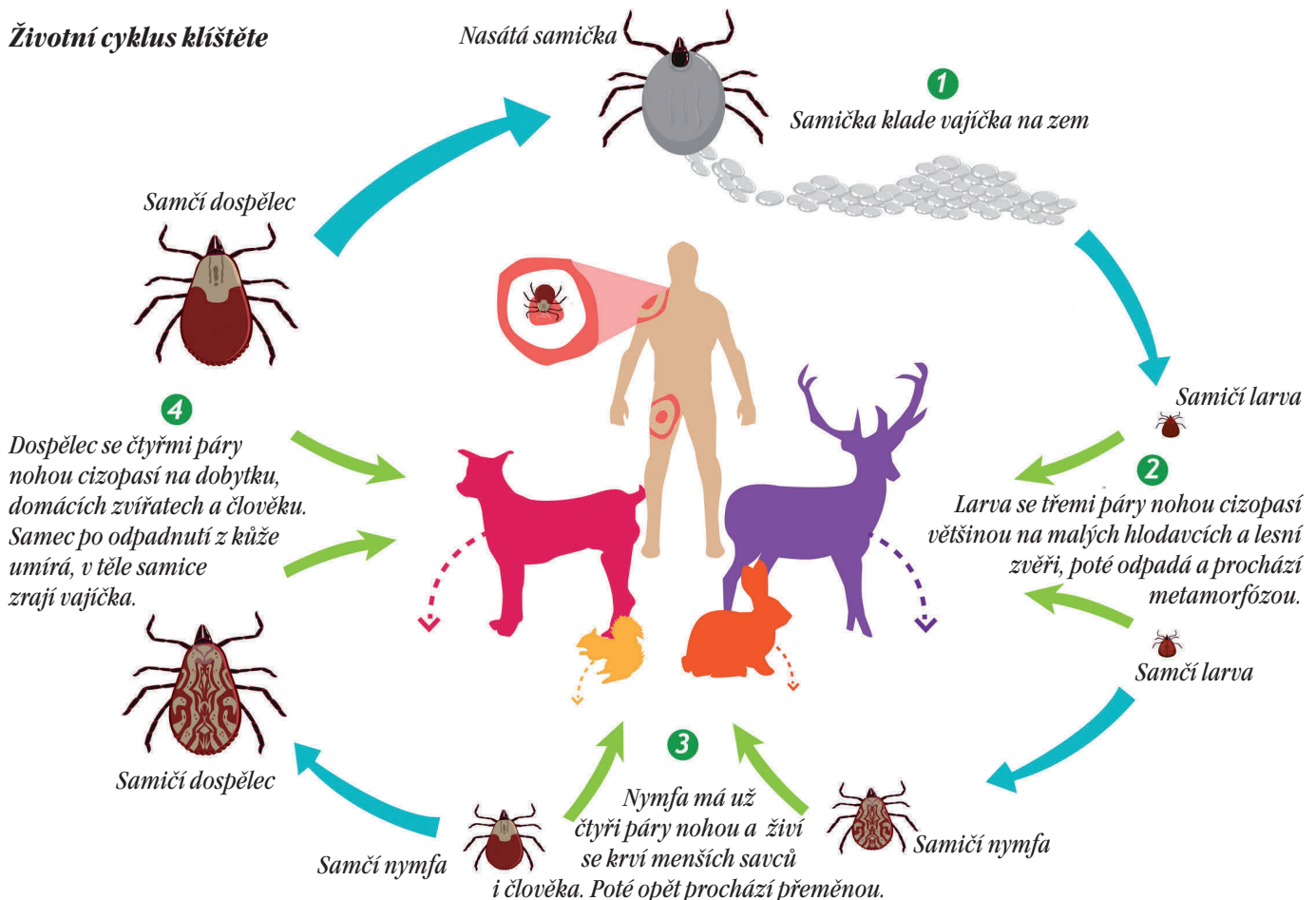
dokáže se „převléknout“ za jiné buňky a náš imunitní systém ji nevidí a proto nedokáže zlikvidovat... Obrovským problémem je pak chronická neuroborelióza, kdy borelie napadne nervový systém a postupně se přes nervové výběžky dostává do mozku. Produkuje přitom neurotoxin, který je podobný botulotoxinu a blokuje přenos nervových vzruchů. Tím může být narušena jakákoli funkce nervového systému včetně center řídicích pa-

Tato bakterie je mistrem v ukrývání, dokáže se „převléknout“ za jiné buňky a náš imunitní systém ji nevidí a proto nedokáže zlikvidovat.

totiž velmi účinně blokovat a rozvracet náš imunitní systém, napadá a zabíjí všechny typy tkání i imunitních buněk. Aktivně zasahuje do řízení samotného IS produkcí vlastních cytokinů. Dokáže vychytávat a neutralizovat protilátky a bránit se fagocytóze. Přežívá dokonce i mimo buňky. Pokud nedojde po nákaze k její úspěšné eliminaci, plíživě se rozmnoží po celém těle. Je mistrem v ukrývání,

měť, emoce, kognitivní schopnosti, a tento toxin se ukládá i do tukových zásob. Tyto mikroorganismy stojí i za onemocněním roztroušenou sklerózou nebo revmatoidní artritidou, za různými kožními problémy, poruchami citlivosti a pálením, kardiovaskulárními záněty, únavou, podrážděností a celou řadou psychických problémů. U vrozené neuroboreliózy se pak můžeme ptát, co jsou ▶

Životní cyklus klíštěte



skutečné vlohy a co poškození mozku. Některé vědecké práce dokonce považují borelii za hlavní příčinu poruch autistického spektra. I zkušenosti našich terapeutů uka-

ušního lalůčku nebo jiné okrajové části těla. Zvládnout borelii je tedy i v případě metody řízené a kontrolované detoxikace zdlouhavé, ale pokud je detoxikace provedena

a ohebnou šroubovicí, která se rychle pohybuje i ve viskózním prostředí (v kloubech) a překonává placentární i hematoencefalickou bariéru. Borelií existuje mnoho druhů. Nejrozšířenější a nejznámější je *Borrelia afzelii*, která napadá jako první hlavně kůži a vazivo (výskyt v ČR 36 %), *Borrelia burgdorferi sensu stricto* se zaměřuje na pohybový aparát, hlavně klouby, ale také srdce, a *Borrelia garinii*, která postihuje nejvíce nervový systém.

Protože borelie žijí v trávicím traktu klíšťat, může nákaza probíhat také přes jejich trus, dokonce i přes neporušenou kůži.

zují, že většina plačtivých, předrážděných kojenců s bolestmi břicha, dětí s poruchami vývoje, pozornosti a učení má vrozenou neuroboreliózu (viz článek na straně 6). Neklamnou známkou onemocnění chronickou boreliózou je mimo jiné olupování kůže na bříškách prstů rukou a nohou a „nalití“

správně, dochází ke zklidnění a aspoň částečné regeneraci.

Přenos a rizika

Bakterie *Borrelia* z řádu *Spirochaetales* se vyznačuje anaerobní, dlouhou, tenkou

I když tato skupina bakterií infikuje celou řadu obratlovců, hlodavce, ptáky a lesní zvěř, nepůsobí jim žádné potíže. Po přenosu především klíšťaty, ale i dalším krevsajícím hmyzem (muchničky, komáři, blechy, ovádi...) na větší savce včetně člověka způsobuje ale celou řadu problémů.

V přírodě je nakaženo přibližně 10–30 % klíšťat, naštěstí ne každé infikované klíště

KAZUISTIKA

Nikdy by mě nenapadlo, co stojí za mými zdravotními problémy

Následující případ z poradny jednoho z našich terapeutů ukazuje, za čím vším se může borelie skrývat a jak borelióza ve své chronické a opakující se formě dokáže pořádně zkomplikovat život.

Paní Jana se poprvé dostavila do poradny v roce 2009. Její zdravotní potíže se tehdy lokalizovaly zejména do urogenitální oblasti – šlo o zánět močového měchýře i dělohy. Bolesti musela často (bez efektu) řešit opiáty. Tyto dlouhodobé problémy umocňovaly migrény, které se rodově vyskytují. Po vytestování na Salvii jsem identifikoval **chlamydiovou infekci**. Doporučil jsem **UrinoDren**, **Chlamydi**, **GynoDren** a **NeuroDren**. Po kúře se potíže výrazně zlepšily, ale bylo potřeba detoxikovat další zatížené orgány a tkáně, především lymfatický systém a zažívací trakt – po léčích a zejména ATB docházelo pravidelně k průjmům. Tentokrát pomohly **VelienDren**, **Lymfatex**, **Nobacter** a **Gastex**.

Před další návštěvou mi klientka zavolala, že ji poštipaly malé mušky, no-

ha jí natekla a dostavily se i horečky. Obvodní lékař jí doporučil mast a chladné obklady pro snížení otoku. Nic nezabíralo. Já jsem tedy navrhl **Spirobor**, **Cranium**, **Herpeson** plus **LiverDren**.

Diagnóza – borelióza II. stupně

Během užívání docházelo k výkyvům ve zdravotním stavu – někdy se zdálo vše na ústupu, někdy se zase vše zhoršilo. Objevil se i pásový opar, který ve spolupráci s lékařkou rychle odezněl. Nakonec se lékařkou podařilo přimět k odeslání krve na podrobné testy. Zjistilo se, že klientka má boreliózu II. stupně. Po předepsaných antibioticích se začaly dostavovat bolesti zad, kloubů,

výrazně se snížila koordinace pohybu a zvýraznila únava. Po ukončení léčby klasického lékaře a následných negativních výsledcích laboratoře jsme provedli další vytestování Salvií. Borelie byly stále přítomny. Nasadil jsem **Fatig**, **Vertebru**, **ArtiDren** a **Vegeton**.

Problémy s očima

Bolesti páteře i kloubů rychle odezněly, ale klientka si po půl roce začala stěžovat na nepříjemné pocity v očích. Horší zaostřování, bolesti při změnách polohy, následně i motání a částečný nástup pocitových migrén. Při kontrole jsem zjistil, že se borelie zapouzdřila v periferním nervovém systému (zejména v oblasti kranálních nervů: č. II – oční nerv a č. III – okulomotorický nerv, též byly zjištěny v č. V – *trigeminus* a v č. X – *nervus vagus*). Podány byly preparáty **OkulaDren**, **Mezeg**, **Spirobor** plus **Emoce**. Zdravotní



dokáže nemoc přenést na nás. Velmi záleží například na době sání, stadiu hmyzu a ročním období. Udává se, že je třeba, aby klíště bylo přisáto minimálně 24 hodin a i tak je pravděpodobnost nákazy asi třetina. Proto je důležité se po pobytu v přírodě velmi pečlivě prohlédnout, protože paradoxně nejvíce nakažlivá jsou nejmenší stadia klíšťat, larvy a nymfy o velikosti cca 1 mm, a to hlavně na jaře. POZOR – protože borelie žijí v trávicím traktu klíšťat, může nákaza probíhat také přes jejich trus, ve kterém se bakterií nachází dokonce ještě více. Proto by se klíšťata měla odstraňovat velmi opatrně, nejlépe v rukavicích. ◆

Jitka Menclová

*Zdroj Novinky.cz
a TZ firmy Joalis
k tématu Chronická borelióza*



stav očí i bolesti hlavy se tehdy postupně vytratily. Při následné kontrole se již neukázaly žádné výrazné mikrobiální zátěže.

Borelie na kůži

Asi po pěti letech se klientka opět ozvala a ptala se, zda jí pomohu vyřešit ekzém, se kterým se už rok potýká. Klasická „mastičková“ terapie nezabrala, kortikoidy brát nechce a navíc se cítí opět velice unavená. Při měření jsem zjistil, že toxinem, který vytváří kožní problémy (svědění, zarudnutí, puchýřky, hluboké hnisavé vředy s následným zjizvením), je opět borelie – zejména na noze, kde byla pacientka před léty poštipána. Tentokrát jsem podal **FSME, Spirobor, Decitox a Supertox** a ekzém se začal velice rychle zklidňovat. V druhém kole žena dostala ještě **Mikrotox, Mezeg, Cranium a Emoce**. Nyní potíže úplně ustaly a klientka chodí na pravidelné kontroly po půl roce.

Závěrem

Vzhledem k tomu, že borelie je schopná pohybovat se po všech nervových systémech a v nich se založkovat (vytvorit infekční ložisko), je velice důležité dotáhnout detoxikační terapii až do úplného vymizení zátěže ze všech těchto oblastí nervového systému. Jedná se o CNS, PNS, VNS a dále i o jejich základní stavební prvky, jako jsou neurony a glie. Velice nutné je v rámci celého organis-

mu pracovat zejména se základními prvky, kterými jsou: pojivo, svaly, nervy a kůže. Všechny tyto dotazy jsou obsaženy v EAM setu. Všechny mikroorganismy jsou totiž schopny se skoro neomezeně pohybovat mezi všemi těmito tkáněmi a tím negativně působit na jejich imunitu, výživu a celkovou fyzickou kondici. Přítomnost toxinů ve tkáních velice

červenou skvrnu jsem neměla. Cca za půl roku jsem začala být velmi unavená. Absolvovala jsem různé odběry, ale lékaři žádný objektivní důvod únavy nezjistili. Za další tři měsíce přišly velké bolesti v zádech a v kyčli, nemohla jsem skoro chodit. V té době jsem dostala kontakt na lékařku, která se zabývala léčbou cestovní medicíny. Ta mi po testech

Absolvovala jsem různé odběry, ale lékaři žádný objektivní důvod únavy nezjistili.

zhoršuje stav našich buněk a tím výrazně urychluje jejich stárnutí anebo dokonce jejich smrt.

Díky všem těmto poznatkům získaným v našich poradnách a hlavně díky veliké pracovitosti preparátů jsme schopni v dnešní době zásadním způsobem pomoci našemu imunitnímu systému v jeho neustálé snaze o harmonizaci celého našeho organismu.

Pavel Jakeš, terapeut detoxikační medicíny, Body Centrum Brno

Očima samotné klientky

Asi před 11 lety jsem měla poštipanou nohu od muchniček. Nárt hodně otekl, proto jsem zašla k praktické lékařce. Dostala jsem mast na splasknutí otoku, neposlala mne ale na žádné krevní testy – žádné klíště ani typickou

zjistila II. stupeň chronické boreliózy a dostala jsem na pět týdnů antibiotika. Po nich se stav zlepšil, ale bohužel pouze dočasně. V tomto období jsem začala také docházet s migrénami na detoxikaci k p. Jakešovi. Díky celostnímu způsobu léčby mi velmi pomohl. Následně mi ulevil a ulevuje i od problémů, které způsobila borelióza a u kterých by mě nikdy ani nenapadlo, že s touto nemocí souvisí (bolesti zad, kloubů i břicha a také problémy s očima nebo kůží). Na počátku detoxikační léčby jsem proto byla s některými opakujícími se bolestmi a problémy u praktické a kožní lékařky, ale žádné vyšetření nic nezjistilo. Jsem proto moc ráda, že mě pan Jakeš vždy ochotně vyslechne a za pomoci detoxikačních kapek následně léčí. ◆

*Redakčně upraveno.
Jméno klientky pozměněno.*



Jak se vyvarovat přílišné

starostlivosti

Počínaje minulým číslem si opět připomínáme techniku takzvané živlové terapie. Pocit, který zažíváme v daném okamžiku na konkrétním místě a s konkrétní osobou, se pak může překlopit do dlouhodobého životního pocitu či postoje. Některá situace na nás může zapůsobit až tak, že jsme v životě stále vnitřně napjatí, smutní nebo neustále o něčem přemýšlíme.

Úvodem bych rád řekl, že živlová technika neboli zvládání vlastních emocí se hodí pro toho, kdo se rozhodl, že tyto pocity už dál mít nechce. Vidí a cítí totiž, že jej opravdu svazují a nedovolují mu hnout se z místa. Zároveň se na sebe dokáže kriticky podívat, uvědomit si, že tyto pocity vyrůstají z jeho vlastního mozku, a tak z nich přestane vinit své okolí.

Je samozřejmě pravda, že druzí se často rádi „trefují“ do našich slabých míst. Příčinou tohoto problému však není okolí, ale právě existence určitých oslabení (daných výchovou, povahou, traumaty, toxickým zatížením atd.) v mozku člověka, která to umožňují. Umění emocí tedy spočívá v tom, že když se přistihneme, že danou emoci (například smutek) prožíváme (příčina zde NENÍ PODSTATNÁ), řekneme si: „Nechci už tento pocit pro-

žívat, chci ho změnit. Ta emoce mi otravuje život, přeji si ji zrušit a místo ní prožívat jinou.“ Dále si musíme uvědomit, že je to jen v naší hlavě a je to jen VLASTNÍ pocit. Že za něj tedy nemůže naše okolí, které tak rádi viníme. Celý postup zpracování a transformace škodlivé emoce si dnes ukážeme na pocitu nekonečného přemýšlení a přílišné starostlivosti.

Dost bylo starosti o druhé

Prožívám-li tuto emoci, znamená to, že se příliš a dlouho zabývám nějakou křivdou nebo něčím, co mě zamrzelo, a chci to změnit. Protože většinou tyto pocity spojují s konkrétní osobou, představuji si, co mi tato osoba způsobila a donekonečna to rozebírám. Měl bych

si říci: „Jen mi to otravuje život, k ničemu to nevede a mohl bych myslet na něco příjemnějšího.“ Protože emoci přemýšlení překonává obraz stromu s kořeny v zemi, je dobré mít takový obraz dopředu připravený. Právě země je archetypem starosti/přemýšlení. Můžeme si tedy u stromu představit bujně, silné kořeny, které jsou pevně zakotveny v půdě. Jedná se převážně o obraz dynamický: kořen čerpá ze země živiny, tím sílí a s ním i celý strom. Touto cestou tedy kořen stromu překonává/ničí zemi. Obraz bychom si měli vizualizovat ideálně deset sekund.

Pokud jsme emoci vystihli a pojmenovali správně, pak tento – často nezvladatelný a velmi nepříjemný – pocit za chvíli jakoby zázrakem zmizí. Jeho eliminaci by měla doprovázet zřetelná úleva v podobě spontánního a hlubokého nádechu a výdechu. K němu

dochází na základě impulsu z emocionálního mozku za pomoci autonomního nervového systému. V afektech totiž člověk zapomene správně dýchat. Proto umění zvládnání emocí vede k osvobození právě v oblasti dýchání. Když člověk zvládne svoje afekty, pak pravidelně podvědomě a patřičně zhluboka dýchá. A to v každé (byť pro jiného člověka třeba složité) emocionální situaci.

Žádný začátek není lehký

Pokud se rozhodnete začít používat tuto techniku, ze začátku to půjde ztěžka. Zjistíte, že život otravující přemýšlení se dostavuje mnohokrát denně a že zprvu budete tuto emoci překonávat velmi často. Jak jsem již řekl, pro její zastavení/zahnání je dobré mít připravený nějaký obraz stromu. V případě, že se pohybujeme v přírodě a vidíme konkrétní strom, můžeme na něj přenést pozornost a představit si jeho kořeny. Zrušení negativní emoce je tedy pouze záležitostí představy příslušného obrazu.

Jako začátečníci ve vlastní živlové terapii si tento obraz vybavíme během dne třeba dvacetkrát. První týdny a měsíce to sice bude složitější, ale v horizontu měsíců si najednou uvědomíme, že od nás tato emoce postupně odchází. Pak už budeme v jejím zastavování trénovanější a za půl roku třeba zjistíme, že od nás jakoby odstoupila. Že už obraz stromu tak často nepoužíváme a že jsme schopni emoci starosti zachytit v samém začátku. Když jsme po nějaké době opět vystaveni pocitu přílišné starosti o druhého člověka (opakuji – přílišné, protože přiměřená starostlivost o druhého je základem rovnocenných partnerských a mezilid-



Musíme si uvědomit, že emoce je jen v naší hlavě a je to jen náš vlastní pocit. Že za něj tedy nemůže naše okolí, které někdy tak rádi viníme.

ských vztahů), pak si obraz stromu automaticky vybavíme a emoci zvládneme bez negativních dopadů. Je ale nutné si uvědomit, že bychom se měli naučit ovládat VŠECHNY

svoje pocity a obrazy, které překonávají ŠKODLIVÉ emoce. Neboť pokud se začneme zabývat jen jednou z emocí, pak se může stát, že jiná, dosud nezvládnutá, vystoupí na povrch.



Ve zkratce nastíním, o jaké pocity a obrazy se jedná a které si postupně proběheme:

- země zobrazuje břeh tekoucí řeky (obraz proti úzkosti)
- voda hasí oheň, aby se nerozhořel příliš (obraz proti pýše a přílišné euforii)
- oheň roztaví ve výhni špičku meče (obraz proti smutku)
- dřevorubec pilou uřezává větve stromu (obraz proti vzteku, závisti a vnitřnímu neklidu)

Připomeňme si také, které momenty odpovídají emoci starosti/přemýšlivosti:

- příliš vnitřně hovořím sám se sebou a rozebírám životní situace
- stále se zabývám starými křivdami

- často si mimoděk pobrukuji jednu melodii, vydržím mi třeba i celý den
- neustále myslím na jídlo, mám svůj jídelníček pečlivě rozmyšlený
- mám přehnané starosti o druhé a o jejich životní situace
- dávám přednost potřebám druhých lidí před svými vlastními
- příliš o všem přemýšlím, příliš kalkuluji a všechno počítám
- často se zamyslím, zůstanu stát a přestanu vnímat realitu
- rád a často s druhými lidmi rozebírám osudy ostatních a analyzuji je, druzí lidé jsou vděčným námětem mých rozhovorů

Emoci sleziny překonává emoce jater – je to emoce akce, síly, dynamiky. Snové archetypy pro tuto emoci jsou následující:

- bujný strom
- keř
- kořeny stromu, tráva
- dřevo

Obrazy, které spojují archetypy a tím ruší emoci starosti/přemýšlivosti:

- strom roste ze země a využívá ji
- tráva se pevně zakoření v hlíně a živí se z ní
- had se plazí vzhůru po kmeni do koruny stromu

Protože emoci přemýšlení překonává obraz stromu s kořeny v zemi, je dobré mít ho dopředu připravený. Právě země je archetypem starosti/přemýšlení.

S emoci přemýšlení/starostlivosti jsou spojeny zejména tyto snové obrazy (archetypy):

- země, hlína, písek
- had
- žaludek
- peníze, jídlo
- žena, matka Země

Uzdravující pohádka

Tentokrát se obrátíme k pohádce o Plaváčkovi. I zde najdeme v podobě obrazu návod, jak překonat emoci. Plaváček měl při svém emocionálním dozrávání za úkol překonat několik pocitů. Když byl králem přinucen vydat se na pouť za dědem Vševědem, dostal se

do situace, která konečně uzdravovala jeho životní pocit. Potom přišel k nějakému městu, ale bylo sešlé a smutné. Před městem potkal stařečka, měl v ruce hůl a sotva lezl. „*Pozdrav pánbůh, šedivý stařečku!*“ „*Dejž to pánbůh, pěkný mládenečku! Kam tudy cestou?*“ „*K dědu Vševědu pro tři zlaté vlasy.*“ „*Aj, aj, na takového posla tu dávno čekáme. To tě hned musím dovést k našemu panu králi.*“ Když tam přišli, řekl král: „*Slyším, že jdeš s poselstvím k dědu Vševědu. Měli jsme tu jabloň a ta nesla mladici jablka. Když někdo jedno snědl, třeba nad hrobem, omládl zas a byl jako jnoch. Ale dvacet let nenese jabloň ovoce žádného. Slíbiš-li mi, že se děda Vševěda zeptáš, je-li nám jaká pomoc, odměním se ti královsky.*“ Plaváček slíbil a král ho milostivě propustil. Odpovědi se Plaváčkovi dostane prostřednictvím matky děda Vševěda, která je v příběhu zároveň Plaváčkovou sudičkou.

Když děd Vševěd usnul, vytrhla mu matka druhý zlatý vlas a hodila ho na zem. „*Což zase máš, matko?*“ „*Nic, synáčku, nic! Zdálo se mi o jednom městě, měli tam jabloň, nesla mladici jablka; když někdo zestárnul a jedno snědl, omládl zas. Ale teď dvacet let nenese jabloň ovoce žádného. Je-li jaká pomoc?*“ „*Snadná pomoc,*“ řekl děd Vševěd. „*Pod jabloní leží had, užírá jí síly. Ať hada zabijí a jabloň přesadí. Ponese zas ovoce jako prve.*“ Plaváček se vydal na zpáteční cestu. Když přišel do toho druhého města, ptal se ho zase král, jakou jim nese novinu. „*Dobrou,*“ řekl Plaváček. „*Dejte jabloň vykopat a hada, co najdete pod kořeny, zabijte. Potom jabloň zase vsadte a ponese vám ovoce jako dřív.*“ Král to dal hned udělat a jabloň za noc oděla se květem, jako by ji růžemi obšypal. Král měl velikou radost a daroval Plaváčkovi dvanáct koní vraných jako havrani a na ně tolik bohatství, co mohli unést.*

Zabití hada (symbol Země – přemýšlení/starostlivosti) znamená vystoupení z věčného a šířajícího rozebírání životních situací. Znovuzasazení jabloně představuje uzdravující obraz této emoce. Květy jabloně a bohatství zase štěstí, kterého se Plaváčkovi dostalo, když našel východisko ze svého dětského pocitu. Obraz zdravého stromu, který je pevně usazen v zemi, je obrazem STROMU ŽIVOTA. Je v něm ukryto tajemství spojení ženského (jinového) a mužského (jangového) prvku. Levá strana, kde jsou uloženy hlavní orgány okruhu sleziny, představuje ženu, matku, matku Zemi, která se stará, která živí a ze které vzniká nový život. Pravá strana, kde jsou uloženy hlavní orgány okruhu jater, představuje otce, otce Nebes, který roz-





hoduje, dobývá, je akční, tvořivý. Spojením těchto dvou stran vzniká nový život, tedy je to spojení prvku Země alias sleziny a Dřeva alias jater.

Jak již bylo řečeno, s prvkem Země je spojen důležitý symbol hada, který je předurčen k tomu, aby se plazil po zemi, aby ji neopustil. Avšak každý člověk, který touží po větším poznání sebe sama i okolního světa, by měl

hada vyzdvihnout. Nechat ho, aby vylezl po kmeni do koruny stromu. A přesně to má v indické tradici za pomoci různých cvičení udělat jogín, když má probudit svoji kundaliní. Tato síla „sedí“ u kořene páteře někde v oblasti hráze a pomyslný had je zde podle tradice stočen do tří a půl otoček. Znamená to, že had se má probudit a má vystoupat páteří až do hlavy a z ní pak temenem ven. Za-

tímco do oblasti hráze (první čakra) je zasažen prvek ženy (Země), do oblasti nad temeno hlavy (sedmá čakra) je zasažen prvek muže (Nebe, koruna, koruna stromu). Spojení těchto dvou pólů vede k tomu, že člověk dosáhne životní spokojenosti a poznává svoji pravou životní cestu, věci se mu daří daleko lépe a dosahuje též nesrovnatelně lepších výsledků v duševní práci. Ne nadarmo se ve světě pohádek uvádí, že „*Sníš-li kousek hada, porozumíš řeči ptáků.*“ Převáděno do praktického života to znamená, že kdo překoná svoje přemýšlení a pouhé zapojování rozumu/ratia v životě, bude se například nesrovnatelně lépe učit cizí jazyky...

Preparáty vhodné k detoxikaci organismu v souvislosti s emocemi, které jsou spojeny se starostlivostí a přemýšlivostí:

Joalis VelienDren	Joalis VerteDren
Joalis VelienHelp	Joalis Emoce
Joalis NeuroDren	Joalis Nodegen
Joalis MindDren	Joalis Streson
Joalis MiHerb	Joalis StresHerb
Joalis Cranium	Joalis Vegeton
Joalis EmoDren	Joalis Hypotal

Mnoho štěstí při zvládnutí vlastní stále přemýšlejší mysli přeje

Ing. Vladimír Jelínek
 (*Pro citaci použít úryvek
 z knihy K. J. Erbena:
Zlatá kniha pohádek.
 Fragment, Praha 2009)



Slovo autora:

Již několik let provázím klienty živlovou tematikou tím, že v úzkém kruhu vizualizujeme přírodní – živlové obrazy, spojení dvou prvků, kterých je deset kombinací.

Jedna z kombinací je právě spojení prvku Země a Dřeva. Při této vizualizaci vybízím člověka, aby se vzpřímeně posadil na sedadlo židle, představil si, že židle je Země, na které sedí, pomyslně zasadil semínko stromu kamsi pod sedadlo do oblasti hráze, zapustil kořeny a nechal se během jedné minuty prorůst kmenem vzhůru po páteři, aby kmínek stromu prorazil až nejvyšším bodem na hlavě ven a udělal korunu zhruba tak velikou, aby ji bylo možné ve všech směrech obejmout rukama.

Tento obraz hodně vypovídá o blocích na páteři. V místech, kde se bloky nacházejí, se kmínku stromu nedaří je prorazit nebo je tenký či jinak pokroucený. Pro jiné lidi, kteří tento obraz spontánně bez problému uskuteční, může být tato vizualizace silným emotivním zážitkem. Někdo se dokáže štěstím až rozplakat – tak mu ten obraz v sobě samém připadne krásný.



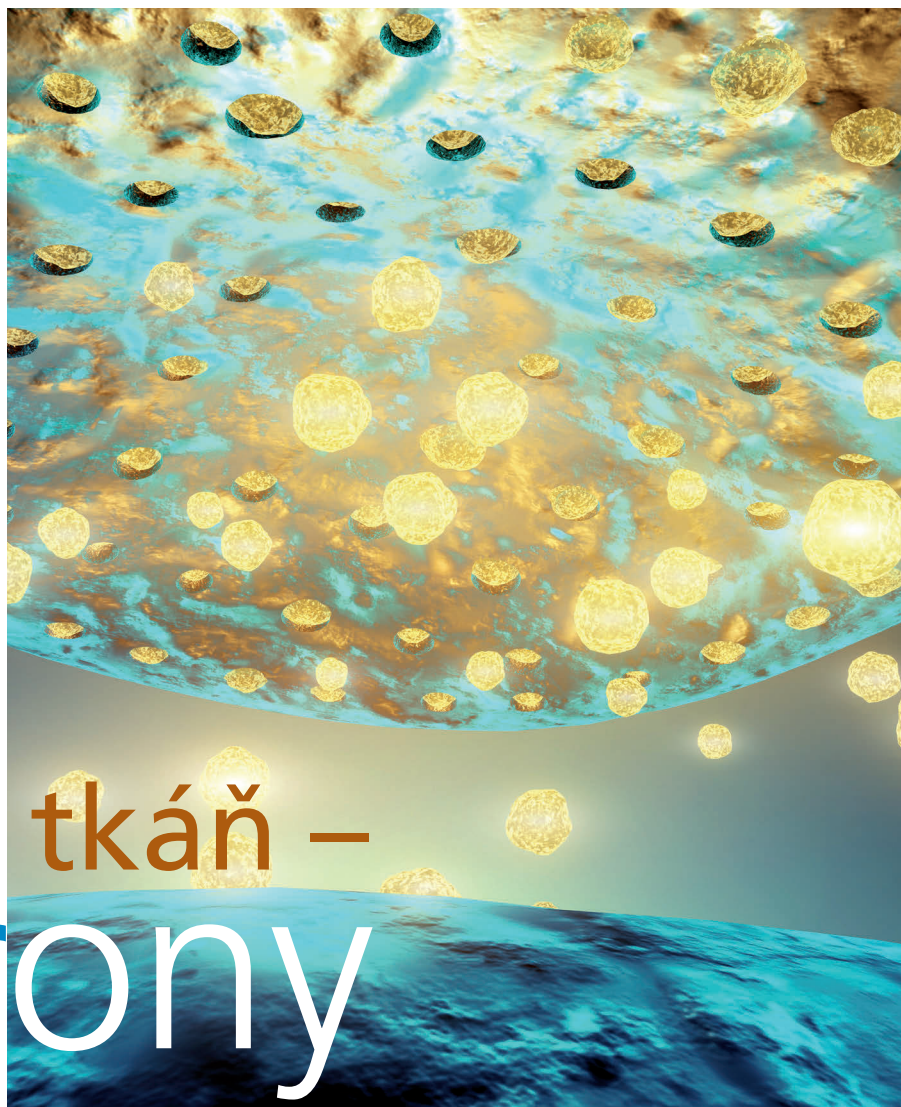
Pěstovat a doslova šlechtit tuto představu v sobě znamená udržovat si svůj vlastní STROM ŽIVOTA, který dodává životodárnou sílu. Nejen, že tento obraz je spolehlivým vypínačem obtěžujících a stále se vtírajících myšlenek, pomáhá také soustředit se na ústřední kanál – Šušumnu. Podle ajurvédské tradice to znamená,

že se soustřeďuje na bytostné Já (Self) a tento vizuální trénink stromu života mu pomůže dojít k sobě samému a neřešit v životě zbytečné věci. Pěstovat si svůj vlastní strom života představuje celoživotní, nikdy nekončící dílo, kdy je strom doslova nutné zalévat, stříhat a upravovat vyčnívající větve, živit ho sluncem...

Rovněž kořeny stromu, vycházející pomyslně z oblasti hráze, jsou velmi důležité pro stabilitu člověka. Za těch několik let jsem vysledoval, že lidé, kteří mají potíž s vizualizací kořenů, nebo jim tato představa vůbec nejde uskutečnit, mají problém s diabetem nebo do něj směřují. Podle čínské pentagramu je to vcelku logické – cukr, sladká chuť, je spojený s prvkem Země. A když je ho v člověku přebytek, nedokáže ho kreativně využít.

V minulém díle seriálu jsme začali probírat poslední typ tkáně, nervovou tkáň. Zaměřili jsme se na gliové buňky, které tvoří podpůrný systém pro hlavní typ buněk nervové tkáně, neurony. Těm se budeme věnovat v tomto článku. Neurony – česky nervové buňky – jsou základní funkční jednotkou nervové tkáně.

Nervová tkáň – neurony



Jsou vysoce specializované a mají jeden základní úkol: zpracování informací. Neurozptylují se jinými úkoly, ty za ně vykonává gliový systém. Glie je chrání, dodávají jim výživu, odstraňují z nich toxiny a pomáhají jim v růstu a propojování. Neurony se starají o přenos a zpracování informací. Umí informaci přijmout buď z vnějšího nebo vnitřního prostředí nebo od jiného neuronu. Umí ji zpracovat, utlumit nebo naopak předat dále a odpovědět. Neurony jsou zásadní pro naše přežití – pro schopnost učení, což je základní podmínka života. Život nejsou jen základní schopnosti jako zpracování potravy, metabolismus, rozmnožování, instinkty, ale je to hlavně schopnost sbírat, zpracovávat, ukládat a předávat nové znalosti (informace). Bez učení by se organismus nemohl vyvíjet, nemohl by si zajistit dostatek potravy, poučit se ze zkušenosti, uniknout nepříteli a zanikl by.

Neuronová síť

Informace, znalosti jsou zpracovávány v neuronové síti, která se umí učit a umí informace ukládat a předávat. Základem sítě jsou neurony a jejich výběžky, které tvoří charakteristické kontakty (synapse). Těmi jsou nejen vzájemně propojeny neurony a glie, ale přebírají také informace od receptorů a předávají informace výkonným buňkám – například svalovým, hormonálním... Důležitou vlastností neuronu je schopnost vytvořit signál. Na základě fyzického nebo chemického podráždění cytoplasmatické membrány dojde k vybuzení a předání signálu buď elektrickým vzruchem vedeným výběžkem na delší vzdálenosti nebo předáním informace prostřednictvím chemických mediátorů ve vzájemném kontaktu (synapsi). Podle známého neurologa MUDr. Františka Koukolíka, který mimo jiné vydal mnoho zajímavých knih o mozku, tak

člověk má až 85 miliard různých neuronů a podle nových výzkumů dokonce přes 100 trilionů synapsí, každá z nich pak je samostatným „mikroprocesorem“, který umí informace nejen předávat, ale také zpracovávat a ukládat. Lidský mozek se považuje za nejsložitější systém ve známém vesmíru, počet způsobů výměny informací v mozku je větší než počet atomů ve vesmíru. Lidský mozek je neuvěřitelně výkonný orgán pro zpracování obrovského množství všech typů informací. Jeho základem je neuron, který je ale velmi citlivý na toxiny a změny prostředí. Proto je detoxikace nervového systému zásadní a znalost nervového systému by měla patřit k základní výbavě dobrého terapeuta.

Složení nervových buněk

Neurony jsou tvořeny z buněčného těla a dvou druhů výběžků, kterými se propojují

a předávají si signály. Tělo, někdy se nazývá *perikaryon* (z řeckého peri – okolo a karyon – buněčné jádro), obsahuje jádro, endoplazmatické retikulum, Golgiho aparát, mitochondrie a další buněčné organely. Může mít rozmanitý tvar podle těla neuronu – kulatý, oválný, pyramidový apod., a to různých velikostí. Tělo neuronu je vyztuženo cytoskeletem. Není to ale jen stavebně-konstrukční síť. Každá živá buňka je samostatný živý organismus, který má svůj informační systém a tím je cytoskeletální síť. Cytoskelet funguje v buňce jako jeden z nejvyšších organizačních systémů. Tím, že tato buněčná struktura je v kontaktu se všemi dalšími buněčnými organelami od jádra po buněčnou membránu, má možnost zprostředkovat dorozumívání mezi jednotlivými buněčnými složkami a tvoří tak vnitrobuněčný „nervový“ systém. U mnoha onemocnění nervového systému (například Parkinson, Alzheimer...) bylo prokázáno, že dochází k poškození cytoskeletu neuronů. Detoxikaci nervové buňky může dojít k odstranění toxinů a informačních záležitostí, které cytoskelet narušují, a následně obnově cytoskeletu a regeneraci nervové buňky. Detoxikace neuronů probíhá prostřednictvím gliového systému a také neurony mají speciální vřetky, peroxizomy s enzymy, které jsou schopny rozkládat organické a toxické molekuly. Fungují jako detoxikační, čistící organela neuronu. Při detoxikaci neuronů jsou aktivovány přiléhající gliové buňky a peroxizomy, které dokážou z neuronů odstranit nežádoucí toxiny.

Zásadní role mediátorů

V tělech neuronů se vytvářejí neuropřenašeče a neuromodulátory, kterými se přenáší vzruchy a informace mezi neurony a dalšími buňkami, hlavně imunitními, hormonálními, ale i buňkami vnitřních orgánů, kůže apod. Neuropřenašečů, neuromodulátorů, mediátorů je celá řada a mají zásadní vliv na fungování nervového systému a celého organismu. Rozdělují se na excitační, budivé a inhibiční, tlumivé. Mediátory se dělí podle chemických skupin. Nejrozšířenější je acetylcholin, který podle druhů receptorů může působit budivé nebo inhibičně, je zodpovědný hlavně za paměť, myšlení, hybnost, vnímání bolesti. Skupina monoaminů, kam patří dopamin, serotonin, adrenalin, histamin a další, ovlivňují hlavně nálady, emoce, stres, imunitu, hybnost. Aminokyseliny jako glutamát (viz díl o gliích a excitotoxicitě), GABA a glycin ovlivňují spánek, křeče, úzkosti, paměť, jejich nadbytek může způsobit neurodegeneraci. Peptidy, tachykininy, substance P,

endogenní opiáty ovlivňují nálady, chování, imunitu, hormonální systém. Některé neuropeptidy jsou také produkovány v endokrinních buňkách trávicí trubice a zasahují do řízení našich emocí a nálady. Oxid dusnatý je

toxikaci musíme pro tento funkční mediátorový systém detoxikovat několik okruhů. Musí být v pořádku neurony, které mediátory produkují. Jsou to hlavně části mozku a nervového systému, které mají na starosti

Lidský mozek se považuje za nejsložitější systém ve známém vesmíru. Počet způsobů výměny informací, které se v něm odehrávají, je dokonce vyšší než počet atomů v univerzu.

produkován nejen neurony, ale také endotelovými buňkami a má vliv na relaxaci hladké svaloviny. Některé neuromodulátory a mediátory produkují buňky imunitního systému, skrze ně komunikují s nervovým a dalšími systémy v těle.

Neuropřenašeče a mediátory jsou velmi podstatné chemické sloučeniny, které přenáší informace o tom, jak se organismus cítí, nejen mezi neurony, ale také ke všem buňkám. Porucha mediátorů je důsledkem toxinů v organismu a tvoří podstatnou součást celé řady duševních i tělesných potíží – od změn nálad, depresí, migrén, poruch pozornosti přes zažívací problémy, hormonální dysbalance až po poruchy imunity, chronické záněty a autoimunitu. Funkční mediátory ve správných hladinách a jejich správné receptory, díky kterým je informace přenesena do cílové buňky, jsou podstatné pro naše zdraví. V de-

neurosekreci. Patří tam hlavně hypotalamo-hypofyzární systém a osa hypofýza – nadledvinky (**Joalis Hypotal, Supraren**), epifýza neboli šišinka (**Joalis Depreson, Cranium**), enterický nervový systém (**Enternal**), ale i další mozkové struktury jako *substantia nigra, striatum*, bazální ganglia, mozkový kmen (hlavně preparáty **Cranium, Cortex, Streson a Emoce**).

Mediátory a jejich receptory bývají často ovlivněny celou řadou toxinů, hlavně mikrobiálními toxiny jako botulotoxin, který je produkován různými druhy clostridií, které mohou přežít v porušené mikrobiální flóře střeva, boreliovým toxinem a dalšími mikrobiálními toxiny. V tomto případě je třeba najít mikrobiální ložiska a odstranit zdroj toxinů pomocí drenů a mikrobiálních preparátů jako **Spirobor, Anaerob, Nobac** apod. Mikrobiální toxiny můžeme odstranit pomocí ▶



preparátu **Mikrotox**. Receptory mohou ovlivňovat i další toxiny, hlavně léky, insekticidy a pesticidy, chemické látky (hlavně organofosfáty), látky používané pro anestezii a další, které se v organismu mohou ukládat. K odvedení těchto toxinů používáme preparáty podle diagnostiky jako **Antichemik**, **Antidrog**, **Toxigen** apod. K dispozici máme také preparát **Mediator**, který obsahuje obrazy mediátorů, neurotransmiterů, neurohormonů a pomáhá harmonizovat jejich

ných neuronů a přes rozvětvený axon informace předává mnoha dalším neuronům. Neuron mohou být propojeny i přímo, kdy se axon dotýká druhého neuronu nebo se těla neuronů dokonce dotýkají vzájemně. Tak je tvořena bohatě provázaná neurální síť.

Obaly mozku

Neuron jsou velmi citlivé na toxiny. Proto je centrální nervový systém chráněn hemato-

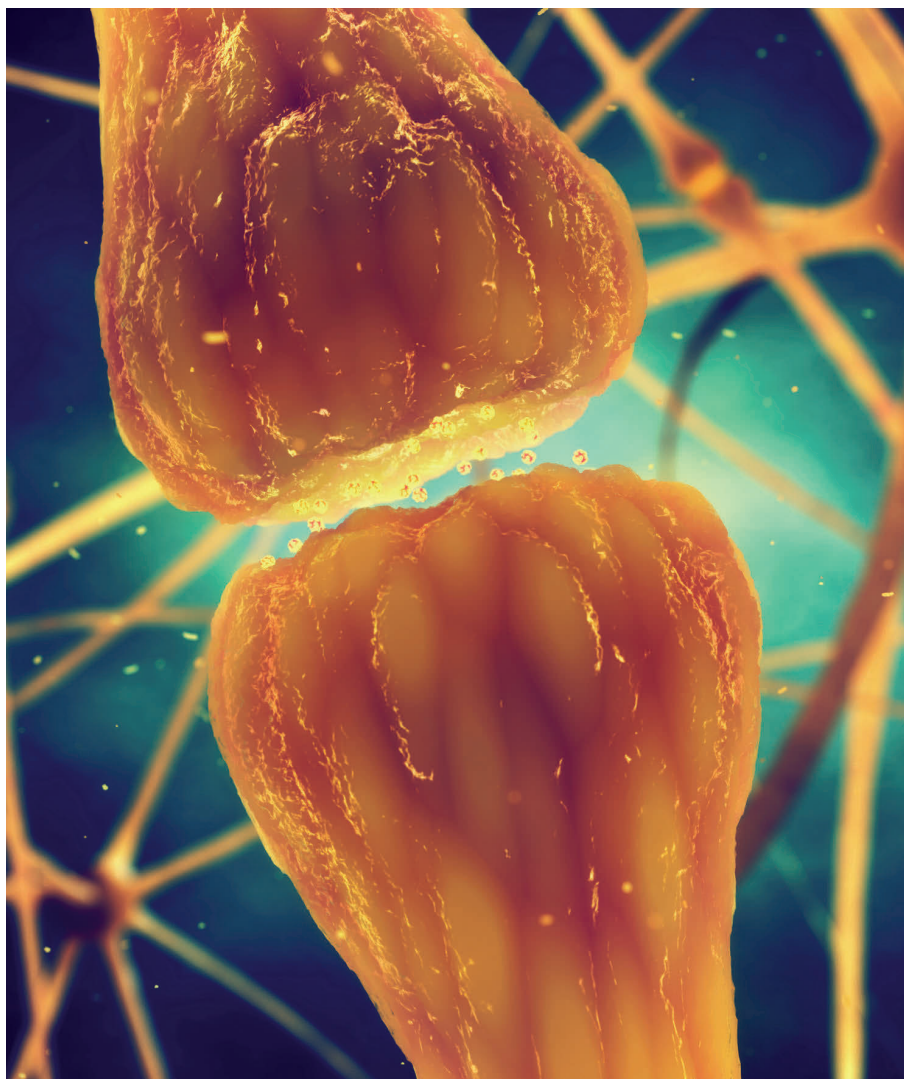
encefalickou bariérou, chránící přechod mezi krví a mozkovou tkání. Tato bariéra je tvořena endotelem cév a astrocyty. Periferní nervový systém podobným způsobem ochraňuje gliu (Schwanovy a satelitní buňky). Neuron je také třeba chránit před mechanickým poškozením. Proto je uzavřena mícha do páteře, mozek do kostěného obalu lebky a je chráněn mozkovými obaly, plenami (meningy), což jsou tenké vazivové vrstvy obalující mozek a míchu. Jsou tři: tvrdá plena (*dura mater*), protkaná žilami; pavučnice (*arachnoidea mater*), bezcévnatá, ze síťovité uspořádaných vláken; a nakonec omozečnice (*pia mater*), měkká hustě prokrvená plena na mozku. Mezi vrstvou pavučnice a omozečnice je mozkomíšní mok, ve kterém mozek doslova plave – tím se snižuje jeho hmotnost a je chráněn před otlakem vlastní vahou a nárazy, otřesy a změnami tlaku. Mozkomíšní mok neboli likvor je tvořen zvláštní výstelkou *plexus choroideus* v postranních komorách a chrání mozek nejen před otřesy, ale také před infekcemi, toxiny, ale také vyživuje mozek a míchu, zajišťuje iontovou a aci-

Porucha mediátorů je důsledkem přítomnosti toxinů v organismu a tvoří podstatnou součást celé řady duševních i tělesných potíží – od změn nálad, depresí, migrén, poruch pozornosti přes zažívací problémy, hormonální dysbalance až po poruchy imunity, chronické záněty a autoimunitu.

hladiny, odstranit z organismu nefunkční a poškozující mediátory a odblokovat toxiny obsazené receptory pro mediátory. Porucha mediátorů je velmi často svázána s poruchou hormonálního systému. Je tedy důležité detoxikovat i celý hormonální systém, k tomu nám poslouží preparát **VelienDren** na slezinu, která hormonální systém řídí. Nezapomeneme také na **Hypotal**, **Harmon**, **Supraren**, **ThyreoDren**.

Axony a synapse

Neuron mají dva druhy výběžků. Axon, někdy označovaný jako neurit, je odstředivý, odvádí z neuronu signál k dalším neuronům nebo buňkám. Jsou dlouhé, různé tloušťky, silné axony jsou obaleny myelinovou pochvou nebo obklopeny astrocyty. Axony včetně gliových obalů se nazývají nervová vlákna. Na konci se axon většinou dělí na mnoho malých větví zakončených paličkovitým rozšířením. Ty jsou v kontaktu s dalšími neurony nebo výkonnými buňkami a tvoří s nimi synapsi. Informace běží ve formě elektrického signálu po axonu a na synapsi je nervový impuls přeložen z elektrické do chemické informace a prostřednictvím neuropřenašečů a synapse je informace přenesena dále. Příjemcím, dostředivým výběžkem jsou dendrity. Většinou jsou krátké, bohatě větvené a jejich povrch je hustě pokryt zakončenými výběžky axonů od jiných neuronů. Neuron přes dendrity přijímá statisíce signálů od ji-

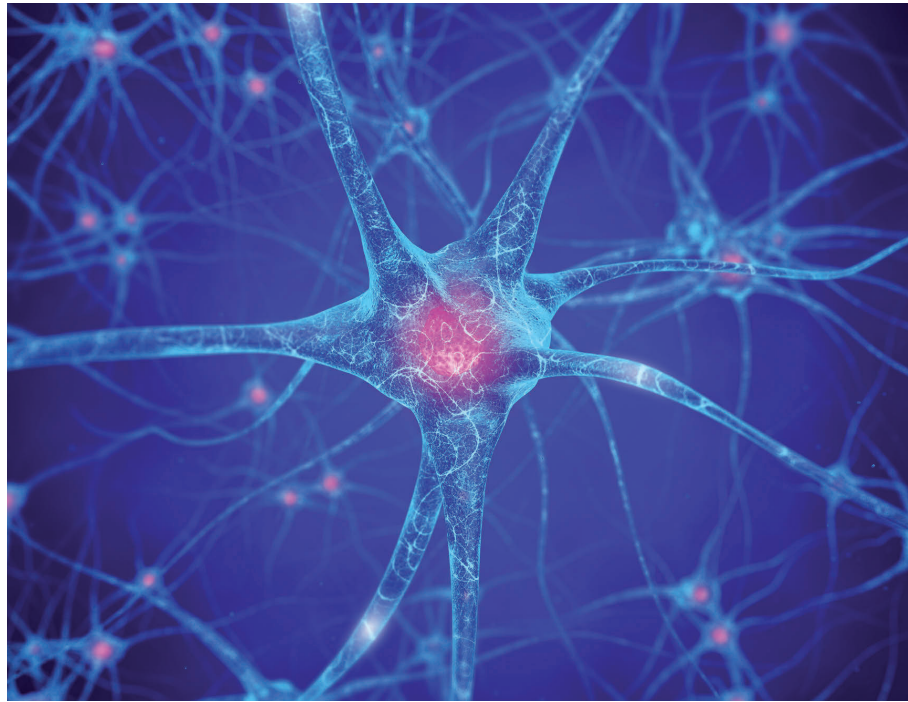


dobazickou rovnováhu a odstraňuje metabolity a toxiny. Krev a mozkomíšni mok jsou odděleny hematolikorovou bariérou, kterou tvoří epitel choroidálních plexů, *pia mater* a endotel cév. Je propustnější než hematoencefalická, protože umožňuje průstup proteinů a může se také stát místem průniku toxinů a infekcí. K detoxikaci meningů můžeme použít preparát **MindHelp** nebo **MindDren**.

Co nás ohrožuje

Neurony jsou sice chráněny několika způsoby před průnikem toxinů a infekcí, ale přesto se do CNS toxiny dostávají v poměrně velkém množství. Je to díky bariérám porušeným nefunkčností buněk, které je tvoří. V tomto případě je nutné detoxikovat cévní systém preparátem **VasoDren**, gliový systém přípravkem **Mezeg**, meningy **MindDrenem**. Pokud infekce proniká přes hematolikorovou bariéru, projeví se onemocnění jako meningitida, zánět mozkových blan. Typickými příznaky jsou bolesti hlavy, horečky, ztuhlost šíje, zvracení, ospalost až poruchy vědomí. Typickými infekcemi pro meningitidu a také pro vznik ložisek v mozkových obalech jsou tyto viry: *herpes simplex* (oparové viry), paramyxoviry (příušnice), enteroviry, coxsackie, polioviry (dětská obrna), z bakterií *Neisseria meningitidis*, *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae*, *Escherie*, *Mycobacterium*, *Listerie*. Z plísň *Cryptococcus*, *Coccidie*, z parazitů *Naegleria*, *Acanthamoeba*, *Balamuthia*. Mikrobiální ložiska odstraňujeme nejlépe kombinací drenu (**MindDren**, **MindHelp**) a příslušného mikrobiálního preparátu – **Antivex**, **Nobac (Mycobac, Enterobac...)**, **Yeast a Para-Para**.

Při průniku infekce přes hematoencefalickou bariéru vzniká zánět mozku, encefalitida. Může dojít ale i ke vzniku ložisek bez toho, aby onemocnění proběhlo. Charakteristickou známkou encefalitid jsou poruchy funkce mozku, protože je postižen vlastní nevolností, zvracením a horečkou. Typickými infekcemi jsou virové nákazy, například polio a další enteroviry, celá skupina klíšťových encefalitid (japonská, klíšťová, východní a západní koňská...). Zde je velmi nápomocný preparát **Joalis FSME**, který pomáhá zlikvidovat v těle všechny druhy encefalitických virů přenášených různými druhy krevsajících hmyzu. Mohou to také být herpetické viry (herpes simplex, varicella-zoster, cytomegalovirus), zarděnky, spalničky, příušnice, polioviry (hlavně JC virus). Pozor – viry se dostávají do těla i očkováním, v tomto případě je lepší podat přímo preparát **Deimun Aktiv**. Ostatní virové infekce řešíme **Antive-**



Cílem mikroorganismů je proniknout do mozku a zasahovat do řízení chování, emocí, paměti, aby se hostitel choval takovým způsobem, který by co nejlépe zajistil rozšíření mikroorganismu do vnějšího prostředí.

xem. Z bakterií je to hlavně *Borrelie a Treponema* – použijeme **Spirobor**, u Mycoplasmy použijeme **Mollicut**. Mozek napadají i prvoci, hlavně *Toxoplasma*, ale i *Plasmodium*, *Cryptococcus*, spolehlivě zabere **Para-Para**. V poslední době se objevuje více a více informací o působení prionů na nervový systém. Priony odstraníme preparátem **IK-mix** nebo **Non-grata** jako cizorodou bílkovinu.

Důležitost detoxikace

Řada toxinů, hlavně ze skupiny patogenních mikroorganismů a jejich toxinů, hematoencefalickou a hematolikorovou bariéru obchází a do neuronů se dostává přímo přes nervové výběžky. Axony, nervové výběžky, transportují látky z buněčného těla do zakončení nervového výběžku. Transportní systém může být zneužit toxiny a infekcemi a dochází k takzvanému retrogradnímu transportu, kdy se do těla neuronu dostávají z periferie viry, toxiny, další infekce a také jejich mikrobiální toxiny. Tímto způsobem může být velmi rychle zasažen centrální nervový systém. Místrem přenosu toxinů přímo do mozku přes

axony je borelie, která vypouští vezikuly, váčky naplněné neurotoxinem, které ochromují činnost centrální nervové soustavy. Ve skutečnosti tento způsob průniku toxinů a infekcí do neuronů v praxi převažuje, protože tak infekce mnohem snáze uniknou pozornosti imunitního a gliového systému, nevznikne zánět a imunologické reakce, které by nežádoucí toxiny odstranily. V neuronech tak vznikne řada mikrobiálních ložisek, uloží se toxiny, které působí také informačně na mozkovou síť a dochází tak k řadě poruch a problémů. Cílem mikroorganismů je proniknout do mozku a zasahovat do řízení chování, emocí, paměti, aby se hostitel choval takovým způsobem, který by nejlépe zajistil rozšíření mikroorganismu do vnějšího prostředí. Detoxikace neuronů a nervového systému od mikrobiálních ložisek je naprosto zásadní. Proto jí také budeme věnovat poslední díl seriálu od buňky k člověku a projdeme jednotlivé dreny nervové soustavy, a to, na jaké části nervové tkáně se pro detoxikaci používají.

Mgr. Marie Vilánková



V dnešní galerii všech preparátů Joalis se budeme věnovat lihovým přípravkům začínajícím na K, L a M.



Abece detoxikačních preparátů

Kokmin

Patří mezi antimikrobiální preparáty, je cílen speciálně na skupinu gramnegativních koků, kam patří především *Neisseria*. Do tohoto rodu se řadí i známý původce kapavky, ale v současné době existuje větší hrozba, a to v podobě původce meningitidy. Toto onemocnění může probíhat jak ve smrtelné intenzitě, tak samozřejmě pouze jako subklinické. V takovém případě, při chronické zátěži meningu bakterií *Neisseria* nebo při rozbití mikrobiálních ložisek, splní **Kokmin** svoji úlohu.

Kokplus

Je rovněž antimikrobiálním preparátem, který zahrnuje velmi známou skupinu grampozitivních koků. Do této skupiny patří především streptokoky – jak *Streptococcus viridans*, tak *Streptococcus pneumoniae*. V této skupině však nalezneme i širokou skupinu stafylokoků, z nichž nejznámější je zlatý stafylokok – *Stafylococcus aureus* neboli MRSA. Pod grampozitivními koky nalezneme i jiné mikroorganismy z této skupiny, které však nejsou tak známé a nevyskytují se tak často.

LipoDren

Tento přípravek měl snahu řešit problémy lipidového spektra. Do něj patří mimo choles-

terolu i skupina tuků pod názvem triacylglyceroly. Tento preparát se nadále neprofiloval a zůstal stranou detoxikačního zájmu především proto, že nenabyl žádné zvláštní popularity mezi terapeuty.

LiverDren

Patří mezi nejoblíbenější preparáty vůbec. Při měsíčním přehledu objednávaných preparátů obvykle zaujímá třetí až maximálně páté místo. Samotný **LiverDren** je určený k detoxikaci jater od mikrobiálních ložisek. Na problém mikrobiálních ložisek narazíme při detoxikaci prakticky vždy. Játra mají velmi složitou strukturu a skládají se z laloků a lalůček tvořených jaterním parenchymem a také intrahepatálními žlučovody, které sbírají některé z produktů jater – žlučové kyseliny a cholesterol. **LiverDren** má vliv nejen na jaterní buňku, ale i na žlučové cesty. Protože játra patří mezi pět základních orgánů pentagramu, který pod sebe sdružuje celý velký okruh dalších orgánů a částí těla, je vhodné, aby jejich detoxikace probíhala hned v počátku celého detoxikačního postupu. Játra mají vliv nejen na detoxikaci organismu, tvorbu žluče a cholesterolu, ale také na celé další spektrum tělesných tuků a prostřednictvím CNS i na psychiku. Stojí především za agresivitou, morozitou, podrážděností. Samotné toxické zatížení jater je poměrně častý problém a jaterní vliv na široký okruh zdravot-

ních komplikací je rovněž velmi známý. Proto **LiverDren** patří mezi základní fond preparátů.

Lymfatex

Preparát určený k odstranění mikrobiálních ložisek v lymfatickém systému. Zvláště u něj si je potřeba uvědomit, že existuje lymfa a lymfatický systém. **Lymfatex** ovlivňuje výhradně strukturu tohoto systému – to znamená lymfatické uzliny, cévy a kapiláry. Lymfa odvádí toxické látky ze všech buněk, neboť omývá v podstatě každou buňku lidského organismu mimo těch v nervovém systému. Lymfatický systém patří do okruhu sleziny a proudění lymfy může být mikrobiálními ložisky v lymfatických uzlinách nebo kapilárách významně zhoršeno.

MamaDren

Používáme k odstranění mikrobiálních ložisek z ženského i mužského prsu. Ženský prs se skládá z mléčné žlázy, vazivové kostry a tukové výplně. U mužského prsu není mléčná žláza vyvinuta a tvoří ho tedy převážně svaly a tuk. **MamaDren** působí na mikrobiální ložiska všech těchto tkání a je důležitým prostředkem, kterým je možné řešit nebezpečné infekce prsu v průběhu kojení nebo prevenci vzniku různých typů nádorů. **MamaDren** neovlivňuje kojení, které je zajištěno hor-

monálně, a to prolaktinem, který vzniká v příslušných strukturách CNS.

Mediator

Mediátory nazýváme soubor několika desítek látek v těle, které se podílí na přenosu vzruchu v nervovém systému a na dalších pochodech. Především jde o neurotransmitery neboli přenašeče. **Mediator** je podle mého názoru spíše preparát diagnostický, který nás informuje, že někde v tomto systému je chyba. Není to prostředek, který by odstraňoval příčinu špatné produkce eventuelně špatného fungování těchto nervových přenašečů. Nalezeme-li chybu, je třeba hledat, který z orgánů nebo toxinů je za ni zodpovědný, protože mediátory se vyrábějí v různých orgánech našeho těla. Jako příklad je možno uvést CNS či střevní nervovou soustavu.

Medulon

Detoxikační preparát určený k odstranění mikrobiálních ložisek z míchy. Z ní odstupují periferní nervy, které následně ovládají mnoho funkcí příslušných částí těla. Je velmi důležité rozlišit, zda je problém zaviněn toxiny v PNS, v míše nebo v CNS. V případě míchy můžeme použít **Medulon**, samozřejmě v součinnosti s dalšími preparáty tak, jak uvádí teoretický detoxikační postup.

Metabex

Slouží k odstranění metabolitů vznikajících při špatném zpracování potravin. Nejčastější kritické potraviny jsou gluten, kasein, laktóza, eventuálně metabolity masa. I při dodržování příslušné diety zůstávají často metabolity ve tkáních, kde působí chronicky jako toxin. Proto je tyto metabolity potřeba odstranit.

Metabol

Preparát, který se pokouší zasáhnout do příčiny poruchy metabolismu. Původní úmysl vytvořit podobný preparát se nesetkal s velkým úspěchem, protože příčin takových poruch je více a je potřeba využít širší detoxikační arzenál k tomu, abychom tyto poruchy odstranili. Velkou roli zde hraje stres, pochopitelně také stav střevních mikroorganismů, slinivky břišní atd. Přesto je možné **Metabol** při poruchách metabolismu zkusit, i když ho nepovažují za příliš povedený.

Mezeg

Je určený k detoxikaci gliového systému. Ten

tvorí gliové buňky různých typů, které mají za úkol vyživovat neurony a sloužit k jejich očistě. Blokáda tohoto systému způsobí nahromadění toxických produktů v nervové buňce. Pokud blokáda vznikne v dětském věku, omezuje programování mozku, jeho vývoj a zobrazí se na celé řadě funkcí. Může působit poruchy inteligence, poruchy tvorby řeči, může však způsobovat také zásadní emocionální poruchy, a to podle části nervového systému, ve kterém se objeví. V pozdějším věku může napadení gliových buněk způsobovat *Sclerosis multiplex* a jiná nervová onemocnění degenerativního charakteru a ve vyšším věku může pak taková blokáda být příčinou různých typů demence, především Alzheimerovy choroby. Pokud je tento preparát indikován, jde o velmi důležitý detoxikační krok.

Mikrotox

Preparát určený k odstranění mikrobiálních toxinů. Mikrobiální toxin – tedy bakteriální, virový nebo boreliový toxin – vzniká přítomností některé mikrobiální infekce. Může také vzniknout následkem aktivity mikrobiálního ložiska. Do tohoto preparátu nejsou zahrnuty plísňové toxiny. Mikrobiální toxiny mohou ve tkáních zůstat i po odstranění infekce nebo mikrobiálního ložiska, např. jako následek chřipkových infekcí a jiných virových infekcí, ale i jako následek infekcí streptokokových, salmonelových atd. Mikrobiální toxin se ve tkáních chová jako samotná infekce a způsobuje podobné problémy.

MindDren

Emocionální preparát, který působí na blokování emocionálního konfliktu, který je zasunut do struktur nevědomí a organismus ho odmítá řešit nebo ho vůbec prezentovat. Může být pak příčinou neschopnosti organismu odstraňovat některé toxiny.



Molicut

Obsahuje antimikrobiální informace týkající se především *Ureaplasmy* a *Mycoplasmy*, což jsou bakterie rodu *Mollicutes* napadající dýchací nebo urogenitální trakt. Užívání tohoto preparátu stimuluje imunitní systém k likvidaci těchto nežádoucích infekcí.

MuscuDren

Odstraňuje mikrobiální ložiska z příčně pruhovaného svalstva. V této svalové tkáni se poměrně často vyskytují mikrobiální ložiska, která obvykle napadají další tkáň pohybového aparátu. Bývají chřipkového nebo herpetického původu, ale mohou být i původu boreliového a samozřejmě nelze vyloučit ani jiné mikroorganismy. Působí chronické problémy, u kterých je typická bolestivost při stisknutí svalu, pocit „chřipkových svalů“, únava a jiné problémy související s chronickou infekcí tak rozsáhlého systému, jaký představují svaly.

Mycobac

Antimikrobiální preparát, který stimuluje imunitní systém k likvidaci mycobakterií. Výskyt chronických infekcí tohoto typu je obvykle podmíněn nedostatečnou funkcí imunitního systému, která je způsobena špatnou regulací z CNS či toxickým zatížením Peyerských plaků ve střevech. Další příčiny můžeme hledat ve střevním nervovém systému nebo v thymu a kostní dřeni. Tyto struktury je vždy třeba detoxikovat, když chceme likvidovat nějakou infekci. **Mycobac** pak slouží k zaměření na zmíněnou mycobakteriální infekci. Obvykle jde o infekci tzv. tuberkulózního typu.

Mykotox

Z organismu odstraňuje mykotoxiny. Ty se nacházejí v celé řadě potravin a vznikají přítomností plísní, především plísní typu *Aspergillus* a *Mucor*. Řada mykotoxinů je nesmírně jedovatá a může se tak stát toxickým zatížením pro nejrůznější tkáň. Nebezpečné jsou zvláště karcinogenní účinky některých plísňových toxinů jako aflatoxinu či ochratoxinu a dalších. Při současném převážení a skladování potravin jsou mykotoxiny velkým nebezpečím nejen pro člověka, ale i pro domácí zvířata krměná průmyslově vyráběnou stravou. V indikovaném případě prokážeme použitím přípravku **Mykotox** organismu velkou službu – plísňový toxin může být jedním z hlavních toxinů a tím i příčinou onemocnění.

MUDr. Josef Jonáš



Festival Evolution

O víkendu 24. až 26. března 2017 se Výstaviště v pražských Holešovicích opět stalo cílem všech příznivců zdravého životního stylu a osobního rozvoje. Populární Festival Evolution nabídl opravdu bohatý program z oblasti bio stylu, zdraví, eco worldu, alternativy a osobního rozvoje.

Vše v všech prostorách Průmyslového paláce se sešly čtyři stovky tuzemských i zahraničních vystavovatelů, kteří na svých stáncích nabídli nejnovější produkty zdravé výživy, bio potravin, přírodní kosmetiky nebo praktické ekologické vychytávky pro domácnost. A protože fyzické zdraví souvisí s tím psychickým, stranou nezůstaly ani novinky z oblasti výchovy a osobního rozvoje nebo témata, která umožňují nahlédnout do sfér mimo každodenní realitu. Mnoho vystavovatelů opět nabídlo nejen „žhavé“ novinky, ale také ochutnávky a speciální veletržní slevy. Pozadu nezůstala ani programová nabídka – tři dny byly doslova nabitě programem. O to se postaralo více



než 150 spíkrů, lektorů, učitelů i „praktiků“ se svými přednáškami, workshopy a vystoupeními. Kromě zástupců konvenční, alternativní či celostní medicíny byli na festivalu zastoupeni i profesionálové z oboru kosmetiky či renomovaní koučové, psychologové a odborníci na pedagogiku i lektori pohybových aktivit či zástupci múzických umění.

V sekci Zdraví jste mohli samozřejmě najít i stánek firmy Joalis, kde jsme tradičně nabídli měření přístrojem Salvia i přípravky detoxikační medicíny. Zájem byl velký – během tří dnů jsme odbavili několik desítek klientů.

Jitka Menclová



Pití čaje neslouží jen k doplnění tekutin, v mnoha zemích je také symbolem, součástí obřadů a ceremoniálů. Kromě toho působí i jako lék, který posiluje organismus. Nejlepší čaj je zelený, který se zejména v asijských zemích pije od nepaměti.

Zelený čaj je jedním z nejužitečnějších a zároveň nejužitečnějších přírodních zázraků. Obsahuje mnoho prospěšných látek a při denním používání působí jako lék. Jeho původní domovinou je Asie, dnes jej ale pijí milióny lidí po celém světě. Jak je potvrzeno západní i čínskou medicínou, zelený čaj zpomaluje stárnutí organismu, normalizuje proces **látkové výměny**, zlepšuje činnost **centrální nervové soustavy**, detoxikuje, zvyšuje **prokrvení srdce** a jeho výkon, neutralizuje **volné radikály**, dodává **minerální látky**, stopové prvky a vitamíny. Vyrovnává **cholesterol** a tím příznivě působí proti **arterioskleróze**, snižuje **krevní cukry**. Obsažené účinné látky mají prý až 20x větší účinnost na vychytávání **volných radikálů** než vitamín E, působí zároveň proti **zubnímu kazu**. A co je nejdůležitější – preventivně působí proti **vyšokému krevnímu tlaku**, proti **cévním příhodám a rakovině**.

Jak na překyselený organismus

Zelený čaj, stejně jako káva, obsahuje povzbuzující kofein, v čaji se nazývá tein. Z kávy se tato látka vstřebává v žaludku, proto působí okamžitě, ale kratší dobu. Tein ze zeleného čaje se do organismu dostává až ze střev, jeho účinky jsou tedy pozvolné

Zelené čaje je potřeba zalévat vodou ohřátou k bodu varu a odstátou na teplotu 60–80 °C.

a dlouhodobé. Zelený čaj zároveň nedráždí sliznice a ve střevě pomáhá navíc zhodnotit obtížně stravitelnou potravu. Obsahuje léčivé hořčiny, přesto není nepříjemně hořký. Kdo ho popije během jídla, tomu se neukládá škodlivý tuk – zelený čaj ho totiž rozpouští. Protože zpomaluje trávení cukru a celkově zlepšuje trávení, snižuje pocit hladu – je proto vhodný při hubnutí. Neutralizuje **radioaktivní zátěž**, udržuje a vyrovnává **acidobazickou rovnováhu** organismu. Překyselený organismus totiž ztrácí odolnost vůči

►

nemocem, infekci, stresu, dochází pak k rychlejší únavě a opotřebení. Následně vznikají problémy s osteoporózou, začnou se tvořit kazy na zubech a řídnout kosti. Další potíže na sebe nenechají dlouho čekat: dna, kyselina močová, revmatismus, tvorba ledvinových, žlučových a močových kaménků. Zelený čaj účinně pomáhá při průjmu, potížích s trávením, obsažený katechin likviduje také

Trocha historie

Podle legendy doporučil zelený čaj k užívání legendární čínský císař Shen Nung. Ten při svých častých cestách po „Říši středu“, jak se Čína sama označuje, popíjel převařenou vodu, aby neonemocněl. Tehdy, asi dva a půl tisíce let př. n. l., spadlo do vařící vody pár lístků ze stromu, pod kterým se voda vařila.

Čaj Matcha je také velice vhodný pro diabetiky, protože má vysoký obsah léčivých katechinů.

viry a **jedovaté látky** jako je nikotin a dehet, kterými jsou zaneseny plíce aktivních i pasivních kuřáků.

Mezi nežádoucí účinky zeleného čaje může patřit nespavost, která se podobně jako u kávy může projevit jen u někoho. Pokud vás tento problém trápí, zkuste čaj nepít cca 4–6 hodin před tím, než si jdete lehnout. Těhotné a kojící ženy by měly pít zeleného čaje kvůli poměrně vysokému obsahu kofeinu omezit na dva šálky denně. Pro děti lze doporučit druhý nebo třetí nálev čaje, ve kterém už není příliš teinu.

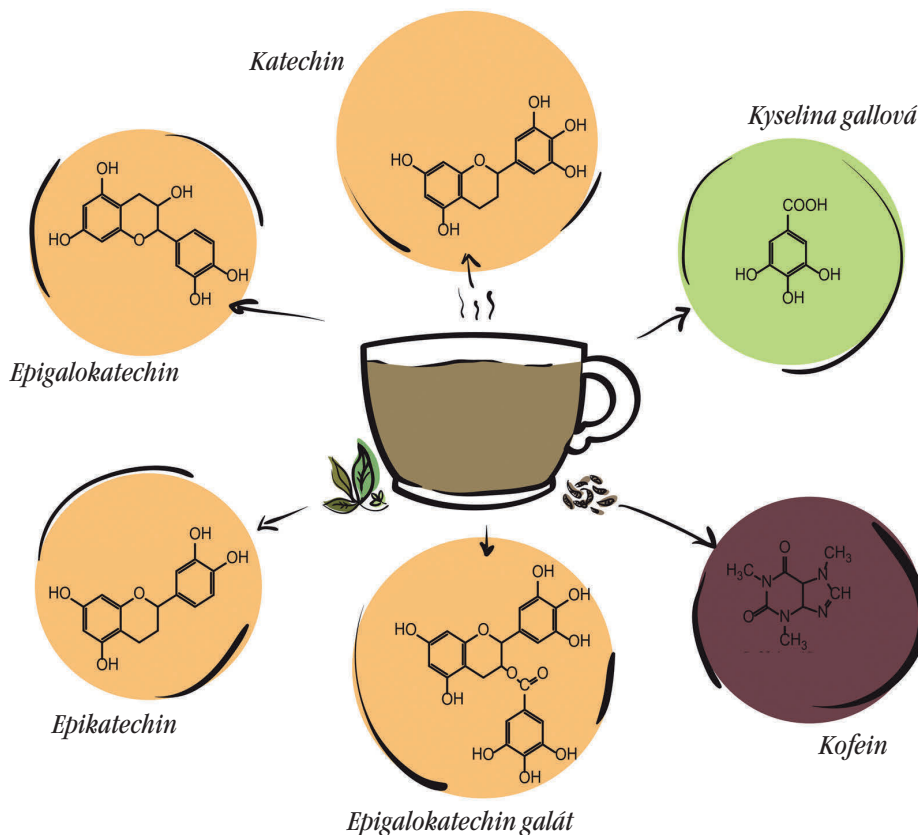
Když císař tento nápoj ochutnal, byl příjemně překvapen – tekutina měla nádhernou zelenožlutou barvu, příjemnou vůni a vynikající chuť. Začal zelený čaj tedy popíjet pravidelně každý den a tento zvyk postupně přejali císařští poddaní.

Stejně jako černý čaj se ten zelený vyrábí z lístků čajovníku čínského. Je to stálezelený keř, který může dorůstat až do výšky 15 metrů, ale keře na plantážích jsou udržovány ve výšce přibližně metru. To umožňuje pohodlnější sběr a zvyšuje úrodu čaje. Původní domovinou této rostliny je sice jihovýchodní

Asie při hranicích Číny a Indie, v současné době se však čaj pěstuje i v jiných zemích (Japonsko, Srí Lanka, Tchaj-wan, Pákistán, Vietnam, Indonésie, Argentina a další). Rozdíl mezi černým a zeleným čajem je jen ve způsobu zpracování. Záleží na tom, zda proběhne oxidace (někdy nesprávně nazývaná fermentace). Lístky, které se používají na přípravu černého čaje, touto oxidací projdou – lístky se nejprve musí mechanicky narušit, poté proběhne samotný proces. Celé zpracování trvá týden i více. Naopak čajové lístky určené na přípravu zeleného čaje procesem oxidace neprocházejí – suší se na pánvích nebo se napařují a zpracování trvá pouze jeden až dva dny.

Buddhističtí a taoističtí mniši používají zelený čaj už stovky let na zklidnění ducha a posílení nervového systému, zároveň i pro inspiraci a jasnější myšlenky. Archeologické nálezy ukazují, že čaj se pije už téměř 5000 let. Kissa Yojoki neboli Kniha čaje sepsaná zenovým mnichem jménem Eisai v roce 1191 popisuje pozitivní účinky pití zeleného čaje na pět životně důležitých orgánů, obzvláště pak na srdce. Kniha se zabývá léčebnými účinky nápoje včetně léčby kocoviny, jeho role jako stimulantu, léčení oparů a uhrů, ticha, žízně, nápravy poruch trávení, léčení onemocnění nervového systému „beriberi“, prevence únavy a podpory funkce močové soustavy a mozkové činnosti.

CHEMICKÉ SLOŽENÍ ČAJE



Důležitá je kvalita

Druhy a kvalita zeleného čaje se odlišují dle místa pěstování. Nejvíce se zelený čaj (latinsky *Cammelia sinensis*) pěstuje v Číně, Indii, Japonsku, na Srí Lance, v Indonésii, Malajsii, Vietnamu nebo Tchaj-wanu. V dávných časech bylo známo na 8000 druhů, dnes je jich již daleko méně. O kvalitě a chuti rozhoduje složení půdy, podnebí, čas, kdy se lístky sbírají, způsob česání a dokonce i rostliny, které rostou v okolí plantáže. Zelené čaje mají různé chutě a lze je dochucovat či ovonět dalšími bylinkami používanými v čínské medicíně. Např. jasmínový čaj je zelený čaj, aromatizovaný čerstvými jasmínovými květy. **Kvalita čaje** je dána již samotným sběrem, kdy se sbírají jen dva horní listy společně s listovým pupenem. Sběr je prováděn výhradně ručně a sběrači se při své práci musí velice soustředit na to, co sbírají. V dnešní době bohužel není možné uhlídat ošetření pesticidy a jinými chemickými prostředky, které používají především v Číně a Indii. Proto znalci nejraději pijí zelené čaje z Japonska.

Chemické složení čaje je dnes už zcela rozklíčováno: obsahuje především katechiny, ko-

fein (tein) a aminokyselinu theanin. Prokázána je také přítomnost vitaminů (B₁, B₂, niacin, C, E, P), minerálních látek (vápník, zinek, fosfor, mangan, měď, fluorid), pektinu, chlorofylu, sacharidů a saponinů.

Správný nálev


Zelené čaje je potřeba zalévat vodou ohřátou k bodu varu a odstátou na **teplotu 60–80 °C** (převařenou vodu necháme asi dvě až tři minuty vychladnout). Vařící voda by totiž zničila aromatické oleje, vitamíny, aminokyseliny a enzymy. Z každé várky zeleného čaje připravíme až čtyři různé silné nápoje. Na jeden hrnek o objemu 250 ml použijeme čtyři až pět gramů čaje, což odpovídá přibližně dvěma čajovým lžičkám. První nálev obsahuje podle čínské medicíny většinu zdravotně důležitých látek. Louhujeme ho jen asi 30 sekund, při delší době se totiž začne uvolňovat více tříslovin, nálev by tak byl zbytečně hořký. Druhý nálev je nejkvalitnější a nejchutnější, protože se po narušení struktury čajových lístků uvolní do čaje nejvíce chuťových a aromatických látek. U dalších nálevů necháme čaj zalitý přibližně 2 minuty. Vylouhované lístky zeleného čaje jsou i po čtvrté dávce plné léčivých látek, které můžeme využít například pro naše pokojové rostliny. Zelený čaj byste neměli sladit, prospěje to nejen vašemu zdraví, ale také chuti čaje. Pozor na jeho pití na lačno!

Nejznámější druhy

Druhů zelených čajů je mnoho. Na jejich vyjmenování nám rozsah tohoto článku určitě nestačí, vyberme si tedy alespoň ty úplně základní: mezi nejznámější zelené čaje pěstované v Číně patří určitě **Gunpowder** neboli Střelný prach, zvaný také Zhu Cha. Ten může pocházet z nejrůznějších koutů Číny. Lístky

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY ZELENÉHO ČAJE

- JÓD, VÁPŇÍK, HOŘČÍK, ZINEK,
MĚĎ, FOSFOR, FLUÓR
- VITAMÍNY C, P, B, K, PP
- REGULUJE HLADINU CUKRU
V KRVÍ
- SNIŽUJE RIZIKO RAKOVINY
- POMÁHÁ PŘI HUBNUTÍ
- ZPOMALUJE PROJEVY
STÁRNUTÍ



Archeologické nálezy dokazují, že se čaj pije už téměř 5000 let.

rozličné kvality a stadia vzrůstu se suší a svínají na rozžhavených polokruhovitých pánvích; tak z nich vznikají svinuté kulíčky. Dalším je **Yunnan** (Jün-nan), přičemž se toto označení může použít i pro polofermentovaný čaj. Velmi populární je zde také **jasmínový čaj**.

Mezi základní japonské zelené čaje patří především **Bancha** (běžný čaj) – ten je základní třídou japonského zeleného čaje, podává se k jídlu a díky nízkému obsahu kofeinu je vhodný i k večernímu popíjení. Nálev bývá světle zelenožluté barvy, chuť je výrazná, často s tóny mořských řas. **Sencha** (sekaný čaj) je nejrozšířenější typ japonského čaje. List, jehož oxidace byla zastavena napařením, je svinut do tenkých tmavě zelených jehliček. Sencha označuje způsob zpracování čaje, lze se tedy setkat s čaji velmi nízké kvality až po zcela ručně zpracované exkluzivní čaje, jejichž

na dosahuje takřka astronomických hodnot. **Kabuse** (zakrytý čaj) je čaj zpracovaný stejným způsobem jako Sencha, liší se však tím, že čajovníky byly před sklizní na deset dní zastíněny. Takové čaje pak mají chuť jemnější a méně trpkou nežli klasická Sencha. **Gyokuro** (nefritová rosa) – čaj, který bývá někdy označován za nejkvalitnější japonský čaj. Je charakteristický především způsobem zpracování – čajovníky jsou stíněny až 30 dní před sklizní a pro jeho výrobu jsou vhodné jen některé kultivary (např. Gokoh, Saemidori...). Nálev těchto čajů bývá velmi plný, kulatý, zelenobílý „mléčné“ barvy a velmi syté, nasládlé chuti. **Matcha** (drcený čaj) – velmi kvalitní a čím dál oblíbenější práškový zelený čaj používaný zejména při čajových obřadech. Nižší sorty čaje Matcha se používají i v potravinářství – jako příchut do zmrzlin a jiných japonských sladkostí. Keře čajovníku v tomto případě bývají zastíněny čtyři týdny a rostliny na nedostatek světla reagují zvýšenou produkcí chlorofylu. Díky tomu se sklízí sytě zelené lístky s vyšším obsahem aminokyselin. Jednou z nich je zmíněný l-theanin, který zvyšuje soustředění, zlepšuje paměť a náladu. Čaj Matcha je také velice vhodný pro diabetiky, protože má vysoký obsah léčivých katechinů. **Kukicha** (stonkový čaj) je čaj produkovaný z „odpadu“ z výroby čajů Sencha či Gyokuro. Dle sorty bývá v tomto čaji různý podíl řápků, čajového prachu a zlomkového listu. Chuť bývá většinou lehká, s výraznými trávovými tóny.

Ať už si vyberete jakýkoliv zelený čaj, nepamenejte, že to, co z něj dělá lék, je i čas a klid na jeho konzumaci. Na zdraví a ať slouží! 💧

Jitka Menclová





Na konec světa

aneb na jih směr Antarktida

V minulém čísle bulletinu jsem vás seznámil s první částí mého putování po ostrovech Nového Zélandu. Dnes se podíváme na další skvosty tohoto nádherného koutu naší planety.

Jak asi víte, Nový Zéland se rozprostírá na dvou ostrovech, severním a jižním. Severní ostrov, který je menší, sahá až k subtropickému pásmu. Jižní je spíše studenější, ale zato zajímavější. Pokud nespěcháte, cestovatelé zde doporučují strávit více času. Děláme to i my a tak se na trajektu přesunujeme do města Picton na jižním ostrově a zahajujeme zde druhou část naší výpravy. Už doma, při četbě průvodce Lonely Planet,

se mi v hlavě zrodila dobrodružná myšlenka. Možná mi ji během přípravy vnukl kamarád Petr, každopádně nápad zní – podívat se ještě jižněji než na jih. Tedy na nejj jižnější místo na Zemi, které jsme doposud navštívili. Jižněji je už pouze Ohňová země v Jižní Americe.

Hurá na jih

Chceme se totiž vydat na ostrov, který se nachází pod jižním ostrovem Nového Zélandu – Steward Island. Myšlenka nám v hlavě hlodala již několik dní během našich cest autem a nakonec jsme došli k spontánnímu konsensu – pojedeme! Beru do ruky mobil a přes internet objednávám dopravu lodí do této destinace. Neuvěřitelná krabíčka, ten smart-phone, a neuvěřitelně virtuální svět! Přijíždíme tedy na nejj jižnější místo jižního ostrova, do městečka Bluff. Podnikáme svou pravidelnou denní túru, tentokrát směrem k místnímu kopci. Pak si zajdeme na kávu do místní avantgardní umělecké kavárny, která je plná zajímavých artefaktů. Když pozorujeme rozbouřené moře, Petr jako zkušený ka-

pitán konstatuje, že dnešní plavba na ostrov nebude vůbec jednoduchá... Parkujeme u přístavu, balíme nejpotřebnější věci (hlavně teplé a nepromokavé oblečení) a vyrazíme směrem k lodi.

Již při vyplutí je jasné, že zažijeme opravdové dobrodružství. Moře je značně rozbouřené a pohled na vlny v nás moc klidu nevyvolává. Ovšem kapitán lodi, který v přátelské náladě konverzuje s kolegou, vypadá naprosto v pohodě. Zdá se, že tento stav moře je pro něj úplně normální... Zpětně musím říct, že takové množství zvracejících lidí na palubě jsem ještě nezažil. Posádka lodi byla po celé dvě hodiny plavby zaměstnána roznašením sáčků na zvracení. Ani nevím, jak jsem já sám tu plavbu zvládnul a navíc bez úhony. Asi jsem se snažil cítit do přirozeného rytmu vln a neprotestovat tělesnými pohyby proti jejich přirozenosti. Nutno ale konstatovat, že samotný Stewart Island je neuvěřitelně fotogenický. V jediném místním baru zažijeme atmosféru první adventní neděle. Při naší obvyklé dávce pěších kilometrů si uvědomujeme, jak zvláštní a neobvyklé je

stavět si víkendová sídla právě na tomto zapomenutém místě. Vliv antarktického studeného vzduchu je zde více než zřejmý. „*Jdeme na jih a zase na sever,*“ parafrázujeme slova ze známé Cimrmanovy hry *Dobytí Severního pólu* s adaptací na jižní.

Další den se vydáváme na expedici na neďaleký ostrůvek, který je přírodní rezervací a je ideální k pozorování ptáků. Vzhledem k malému počtu turistů se ptáci moc nebojí, zřejmě jsou ještě zvědaví na jiný živočišný druh. Pozorujeme různé druhy papoušků, dohněda zbarvenou weku a jiné drobné ptáky popsané v průvodci, který jsme dostali. Na odlehlém místě jsme narazili na ústřičníka a jeho hnízdo. Když nás uviděl, byl rozčilený a dával nám zřetelně najevo, že tady nemá co dělat.

Čekání na kiviho

To máte tak. Kivi je národní pták Nového Zélandu. Novozélanďané se sami považují za Kivie. Když jsme četli agenturní zprávy po zemětřesení, redaktor uváděl: „*Zemětřesení mělo velmi ničivou sílu, je velkou tragédií, ale my, Kiviové, se nevzdáváme!*“ Přesto ale kiviho málokdo z místních obyvatel viděl. Je to pták větší než krůta a s velkým zobákem. Je velmi plachý a vychází, pokud vůbec, jen v noci. Na místních silnicích jsou mnohá upozornění pro motoristy, že právě v těchto místech se možná může pohybovat tento bájný pták. V průvodcích se uvádí, že pokud poputujete na Stewart Island, máte reálnou šanci, že byste novozélandského maskota mohli zahlédnout na vlastní oči. Hned první



Katamarán na Stewart Island

večer se ptáme vlastníka hostelu, kde by bylo nejlepší místo na pozorování. Zcela samozřejmě nám na místní mapě kroužkuje místa na kriketovém hřišti nahoře nad vesnicí. Pták prý vychází po setmění. Vyrážíme s čelovkami do hustého deště, vzhůru do kopce na rozmočené kriketové hřiště. Louka je tak podmáčená, že nelze zabránit promočení bot. Po okrajích hřiště začíná již buš. Chodíme potmě, jen občas rozsvítíme čelovku, abychom si na bájného ptáka posvítili, kdyby náhodou vystoupil z křoví. Vlastně proto, že jsme neměli moc velkou zkušenost s pozorováním kiviů, vzdali jsme situaci po necelé hodině.

Druhou noc jdeme najisto. Pták kivi zde byl několika turisty na vlastní oči spatřen! Máme větší odhodlání než den předtím a na kriketovém hřišti, promrzlí, po kotníky ve vodě na totálně rozmočené trávě, čekáme na kolébajícího se kamaráda. Rozhodně nejsme sami,

tu a tam se rozsvítí v blízkosti lesa okolo hřiště baterka. Půl hodiny, hodina, další půlhodina. Stále nic. Pozorujeme tedy aspoň v tuto chvíli zářící noční oblohu s Jižním křížem, pověstným souhvězdím z australské a novozélandské vlajky, které se dá vidět pouze na jižní polokouli. V tomto místě s minimem světelného smogu je pohled na Jižní kříž více než intenzivním zážitkem. Takže jediný kivi, kterého jsme za svůj pobyt zahlédli, byl ten, který bydlí v teráriu muzea pro turisty v Rotorua v blízkosti termálních gejzírů. Míhl se asi

Bájný pták kivi



Přístaviště v městečku Oban na ostrově Stewart



na pět vteřin ve tmě, když bylo terárium osvětlené pouze ultrafialovým světlem.

Treky v rezervacích

„Výšlapy na Zélandu bude třeba zarezervovat,“ hlásil mi dva týdny před odletem Petr. To když se v Austrálii setkal se známým, který už věděl, jak náročné je zabořovat si některý z oblíbených pěších několikadenních výletů dopředu. Milford Trek a Abel Tasman Trek – dva nejznámější čtyřdenní pěší etapové výlety v rezervaci na Zélandu. Vedou národními parky a většinou také mimo civilizaci. Přespávání kdekoli jinde než ve vyhrazených chatách nebo kempch je zakázáno. Je nutné si treky dopředu objednat a zaplatit bez možnosti vrácení peněz.

V teple u krbu doma v Čechách otevírám před odjezdem webové stránky DOC – ministerstva životního prostředí – a pokouším se najít volný termín na zmíněné výšlapy. Nemožné! Minimálně půl roku dopředu jsou zcela zaplněné. Když si je zamlouváte, berete na sebe riziko, že termín nejde změnit a půjde se za každého počasí. Se stoprocentní pravděpodobností bude minimálně jeden ze čtyř dnů pršet a není jisté, zda neproprší celé čtyři dny. Po příletu na Zéland se tedy snažíme rezervovat pobyty na chatách nějakých méně známých treků, ale záhy zjistíme, že ani to nebude jednoduché. Zlaté Alpy nebo Čechy, zavzpomínáme si. Oproti Zélandu se v Evropě může člověk pohybovat velmi svobodně, rovněž i tolerance táboření na nejrozličnějších místech v přírodě je velkou svobodou, na Zélandu zcela netolerovanou. Nakonec se nám zadaří a volíme jednodenní „ochutnávky“ – stíháme tedy místo jednoho velkého treku několik krátkých.

Země Pána prstenů

Petr Jackson, novozélandský filmový režisér, scénárista a producent na sebe vzal nelehký



Ze stromu nad domem Bilbo Pytlíka listí nikdy neopadá – je totiž celý umělý

úkol a zfilmoval pohádkové ságy J. R. R. Tolkiena Pán prstenů a Hobbit. Nesmazatelně se tím zapsal do světové kinematografie, obě trilogie patří k filmovým skvostům a mají spoustu fanoušků po celém světě. Při hledání vhodného místa pro postavení filmové vesnice hobitů přelétával vrtulník nad krajinou nad farmou rodiny Alexandrů na severním ostrově. Pro konečný výběr tohoto místa jako nejvhodnějšího prý rozhodlo to, že uprostřed kopcovité krajiny připomínající skotské pahorky se nacházel rybník, louka a veliký strom. Pro rodinu farmářů to znamenalo, že se z nich v tom okamžiku stali multimilionáři. Nejenže umožnili vybudovat na svých pozemcích bájnou vesnici Hobbiton (Hobitín), ale také z ní s velkou dávkou podnikavosti udělali obrovskou turistickou atrakci, kterou každý den projdou stovky turistů z celého světa. Všechny domečky jsou pouze kulisy, uvnitř nic není. Jediný dům s interiérem je domek Bilbo Pytlíka.

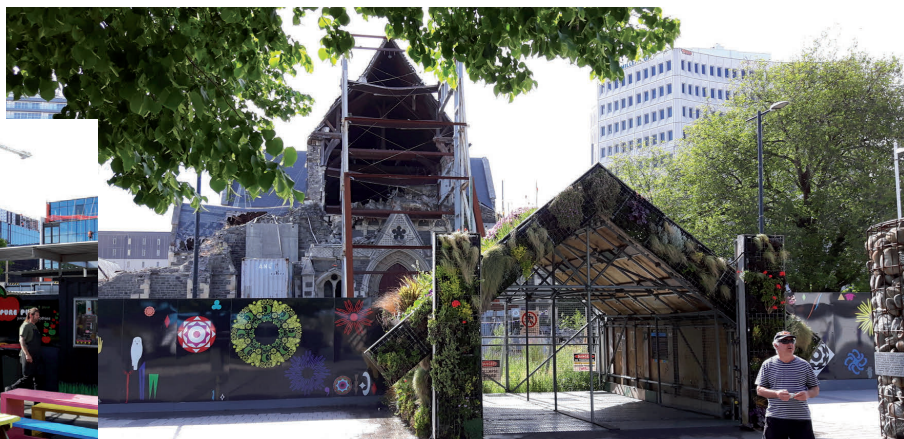
Zemětřesení každou chvíli

Nacházíme se v seizmicky neklidné krajině. Sřetávají se zde tři zemské desky, které tu a tam „popojedou“ a způsobí zemětřesení. Jak víte, nám osobně se říjnové zemětřesení naštěstí o pár set kilometrů vyhnulo. Na naší cestě se však setkáváme s mnohými, kteří zemětřesení zažili. „Spal jsem právě v pátém patře hotelu, když to přišlo. Nic podobného bych už nechtěl zažít,“ sděluje nám asi šedesátiletý cestovatel v hostelu ve Wellingtonu. „Leželi jsme v campervanu, když vtom najednou se auto začalo hýbat sem a tam. Nevěděli jsme, co máme dělat,“ vypráví mladý pár německých cestovatelů. Nejrozsáhlejší následky zemětřesení jsme vnímali ve dvou velkých městech – ve Wellingtonu a Christchurchi. Ve Wellingtonu byly některé ulice dokonce hlídáné, nesmělo se do nich kvůli narušené statice několikapochodových domů vjet ani vstoupit. V centru města jsme pak měli mnoho obchodů, restaurací a barů, které byly zvenčí opatřené páskou a právě kvůli statice zavřené a předurčené k demolici. Ve městě jsme navštívili moderní muzeum. Vstup byl zdarma a jedno oddělení bylo věnováno právě zemětřesení. V expozici v malém dřevěném domku můžete na vlastní kůži zažít zemětřesení o síle 7 Richterovy stupnice. Neuvěřitelný mazec. Budova se hýbe sem a tam, padají předměty. Nejhorší následky po zemětřesení ale zaznamenáváme ve městě Christchurch, velkoměstě jižního ostrova. Při příjezdu do centra jsme si všimli, že je tu příliš mnoho

Trek Pigeon Bay na poloostrově Banks je možný pouze v době odrůstání jehňat



Obchody ve městě Christchurch čekají v kontejnerech na dostavbu nových nákupních center



Katedrála poničená zemětřesením

veřejných parkovišť, tedy volných ohrazených ploch. Město bylo totiž značně zničeno dvěma zemětřeseními – v roce 2010 a 2011. Od té doby se obchodní centrum přestěhovalo do vkusně poskládaných kontejnerů a vlastníci obchodů čekají, až se dostaví centrum nové, moderní, z železobetonových konstrukcí s nezbytným gumovým odpružením v základech.

Jako pomník zemětřesení vnímáme poničenou katedrálu anglikánské církve v centru města. Církev se sice rozhodla pro její zbourání, ale široká veřejnost se postavila proti. Objekt je tedy zatím celý oplocený a pečlivě zabezpečený. Navštívíme i místní muzeum, které je věnováno právě dvěma nedávným zemětřesením. Nejvíce mě šokoval záběr z bezpečnostní kamery snímající dění na hlavní ulici. Samotné otřesy přišly náhle a bez varování; lidé na ulici nejprve několik sekund nevěděli, co se děje a pobíhali zmateně sem a tam. Celé to trvalo asi tak 40 vte-

řin a pak bylo po všem. Naproti v ulici se velká část domu zřítíla... Právě tento filmový zážitek byl pro mě psychicky velmi silným a několik hodin mi z něj nebylo dobře na těle. Není divu, že lidé v této zemi žijí neustále s pocitem, že se Matka Země může najednou zachvět a všechno bude jinak. Tedy alespoň podle maorských představ.

Výlet k hoře

Mount Cook (v maorštině Aoraki) je se svými 3724 m nad mořem nejvyšší horou Nového Zélandu. Výstup na ni tedy nemůžeme vynechat. Vzhledem k tomu, že je předpověď počasí dobrá, sháníme odpoledne v den plánovaného příjezdu narychlo ubytování co nejbližše hoře. Marně. Všechny hostely a hotýlky jsou obsazené. Zbývá tedy jediné – naposledy kemp a stan. Aoraki se ohlašuje již z dálky, takže několikrát zastavujeme a fotíme královnu hor. Viditelnost i počasí

jsou zatím vynikající. Uvidíme zítra, kdy jsme si naplánovali pěší, asi čtyřhodinovou túru. Obecně jsme na počasí na Zélandu měli veliké štěstí. Tedy kromě dvou dní v národním parku Tongariro, kdy v dešti a v mlze nebylo téměř nic vidět. U Mount Cook se v den našeho výstupu zhruba v deset hodin dopoledne krásně vyjasnilo a my plní dobré nálady vyrazili k hoře. Jak jen dokáže slunečný den zlepšit člověku náladu! Navíc v takových nádherných přírodních scénériích. Většinu turistů potkáváme spíše na zpáteční cestě.

Co říci závěrem? Nový Zéland je plný opravdových skvostů. Každý den můžete zažít něco, na co asi v životě nezapomenete. Cesta je tam dlouhá, pro nás vlastně až na druhý kraj světa, ale určitě to za to stojí.



Ing. Vladimír Jelínek



Nejvyšší hora Nového Zélandu Mount Cook



Zarudlé oči, rýma, vyrážka, bolest hlavy; to jsou některé z příznaků alergických reakcí u dětí. Malých alergiků je v dnešní populaci až kolem 30–40 % a podle lékařských statistik jich neustále přibývá.



Alergie dětí

– porucha imunitního systému

První alergická onemocnění

První alergická onemocnění se u dětí objevují zpravidla mezi 6. až 12. měsícem života. Mezi 1. a 4. rokem se pak objevují typické klinické příznaky, které se v následujících letech stabilizují a často přetrvávají až do dospělosti. Vliv různých skupin alergenů na rozvoj alergie se liší podle věku dítěte. V nejranějších fázích života se uplatňují hlavně potravinové alergie, později se projevují alergie inhalační a lékové.

Je alergie dědičná?

Jsou-li oba rodiče alergici podobného typu, je pravděpodobnost dědičnosti přes 80 %. Neznamená to však, že se u potomka alergika alergie nutně projeví, záleží na tom, kolik členů rodiny alergií trpí. Když už se alergie projeví, nemusí to znamenat, že se jedná o alergii na stejný alergen jako u rodičů. Pokud má například matka alergickou rýmu, může dítě klidně trpět jinou formou alergie, třeba atopickým ekzémem nebo průduškovým astmatem.

Atopický ekzém

Ve většině případů bývá ekzém prvním projevem alergické dispozice, objevujícím se již v prvních měsících života. Spouštěcí příčinou jsou potravinové alergen, hlavně kravské mléko a vaječný bílek. U kojenců a batolat se na tvářičkách, čele a hrudníku objevuje svědivé zarudnutí a pupínky. V těžších případech je postižen téměř celý povrch těla.

Alergická rýma

Alergická rýma je asi nejznámějším klinickým projevem alergie. Často propuká již v batolecím či předškolním věku typickým svěděním v nose, kýcháním, vodnatou rýmou a pocity ucpaného nosu. Příznaky alergické rýmy by rodiče neměli podceňovat, protože neléčená alergická rýma poškozuje nosní sliznici a dítě může postupně ztrácet čich.

Průduškové astma

Jde o chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest, projevující se zvýšenou reaktivitou

průdušek. Základní projevem průduškového astmatu jsou pocity dušnosti, dráždivý kašel či hvízdavé dýchání. V dětském věku astma nejčastěji vyvolává působení inhalačních (vdechovaných) alergenů. V mnoha případech se dětské astma v průběhu adolescence stabilizuje a přechází do sezonní alergické rýmy.

Alergik a zvířátka

Samotný fakt, že dítě je alergik, ještě nemusí znamenat, že si automaticky vypěstuje alergii i na zvíře, i když pravděpodobnost je poměrně vysoká. Dnes je moderní mít k dítěti ještě domácího mazlíčka, ale kam potom s ním, když je dítě alergik? Neexistuje žádná rasa psů či koček, které by byly vhodné pro alergiky. Jestliže je dítěti diagnostikována alergie na zvíře, jediným řešením je léčba v alergologické ambulanci a přestěhování zvířete z bytu.

Alergik a strava

Dá se alergie dítěte ovlivnit stravou? Dá. Po celý dětský věk by měla pro stravování dítěte platit určitá pravidla. Strava by měla být pest

rá, vyvážená, bohatá na vlákninu, vitamíny, bílkoviny, stopové prvky. Velký důraz by měl být kladen na kojení minimálně v prvních šesti měsících života dítěte. Adaptovaná kravská mléka jsou rizikem. Důležité je včas začít s maso-zeleninovými a ovocnými příkrmy.

Alergik na jaře

Jdete s dítětem na procházku do parku, dítě kašle, kýchá, má zarudlá očička. Jednoznačná pylová alergie, jejíž sezona je v Česku poměrně dlouhá. Zastoupení různých druhů pylu v ovzduší se v průběhu sezony mění i podle období květu jednotlivých rostlin. Pobyt v přírodě by proto měl být řízen také počasím a po příchodu domů by se měl alergik ihned převléci. Pro dětský organismus je bohužel velmi devastující i špatné životní prostředí.

redakčně zpracovala: Saša Stušková

Použijte přípravky Joalis

K vyčištění imunitních center mozku použijeme **Activ-Col**; pro děti je určen přípravek **Embrion**, který má stejné účinky. Dále přípravky **Biosalz** a **Anaerg**.

Dětem se přípravky mažou na břicho nebo na tenkou stranu předloktí. 1× denně 5 až 10 kapek (u dětí do 3 let pouze 4–5 kapek). Také u těhotných a kojících maminek se kapky mažou zásadně na kůži.

K objednání přes e-shop distributora www.joalis.sk.



FOTOREPORTÁŽ

Dňa 29. 4. 2017 sa v Bratislave uskutočnil d'alší Seminárny deň s MUDr. Josefom Jonášom.

V kongresovej sále sa zišlo 60 atestovaných špecialistov detoxikácie, ktorí si prišli ako každý polrok vypočuť MUDr. Josefa Jonáša. Program seminára bol zameraný na praktické skúsenosti s preparátmi Joalis a ich využitie v praxi tak, aby sme dosiahli čo najlepšie výsledky. Ktoré preparáty použiť a ako ich skombinovať, aby sme sa spolu s našimi klientmi mohli tešiť z dosiahnutého úspechu. Účastníkom MUDr. Jonáš odpovedal na doplňujúce otázky k prednáške. Z prednášky odchádzali terapeuti spokojní a opäť múdrejší o skúsenosti a poznatky doktora, ktoré môžu využívať vo svojej praxi a tak pomáhať ďalej k zdraviu iných. Ďakujeme všetkým, ktorí túto metódu riadenej a kontrolovanej detoxikácie šíria k ďalším spokojným klientom.



Nový prípravok MUDr. Josefa Jonáše

Activ-Acid

Tobolky s morskými
minerálmi, inulínom
a kremíkom

3 krát účinný
bonusy pre organizmus

- morské riasy poskytujú cenné minerály a biogénne prvky
- zásadité prvky zaisťujú acidobazickú rovnováhu a odkyslenie organizmu
- odstraňuje biogénne soli z organizmu



Zásadný, veľmi dôležitý krok
v detoxikačnom procese podľa MUDr. Josefa Jonáša

Viac informácií na www.Joalis.sk