Joalis info

1/2015
január – február

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Črevo a jeho mikroflóra

Ako si pamätať čísla

Aj psy trpia obezitou

Joalis téma:

Detoxikácia tráviaceho ústrojenstva

Dovoľujeme si Vás čo najsrdečnejšie pozvať na:

V. MEDZINÁRODNÝ KONGRES

o význame detoxikácie Joalis v dennom živote

Dátum a miesto konania:
30.5.2015, Clarion Congress Hotel, Freyova 33, Praha 9

Kongres sa koná pri príležitosti 70-tich narodenín MUDr. Josefa Jonáša

Odborný program:
10:00 - 17:00 hod.

Kultúrny program (vstup v spoločenskom oblečení):
19:00 – 24:00 hod.

Kongresový poplatok je 80,- Eur vrátane DPH

V cene je zahrnuté:
odborný program, občerstvenie, obed, vstup na spoločenský večer s koncertným programom a rautom
doprovod na spoločenský večer: 300,- Kč na mieste

Prihlášky na účasť zašlite, prosíme, najneskôr do **31.3.2015**
Formulár prihlášky stiahnete na www.joalis.sk – vzdelávanie / Medzinárodný kongres MUDr. Josefa Jonáša/
Témy a stručnú charakteristiku prednášky zašlite, prosíme, najneskôr **do 20.2.2015**
Plný text prednášky (pre tlmočníkov) zašlite, prosíme, najneskôr **do 20.4.2015**
e-mail: man-sr@man-sr.sk, tel. 0904 714 438
poštová adresa: MAN-SR, s.r.o., Plzenská 49, 040 11 Košice
Organizačný výbor kongresu si vyhradzuje právo vybrať a zoradiť prednášky podľa svojho uváženia. Aktívna účasť prednášajúceho je 20 min.

Poplatok, prosíme, zašlite najneskôr **do 30.3.2015** na bankový účet číslo **262 675 2414/1100** vedený v Tatrabanke, a.s., Slovenská republika, **VS: 300515**
Do správy pre prijímateľa uveďte meno účastníka kongresu.

Ubytovanie si zaisťuje každý účastník individuálne. Odporúčame **Clarion Congress Hotel.**
Kontakt: tel.: 00420 211 131 111, www.clarioncongresshotelprague.com/cs/
Cena za dvojposteľovú izbu je: 2500 Kč
Cena za exekutívnu izbu je: 3000 Kč

Prezident kongresu: MUDr. Josef Jonáš
Sekretár: Mgr. Marcela Václavková
Tlačové odd.: Alexandra Stušková, DiS.
Kongresový výbor: Mgr. Márie Vilánková, Ing. Vladimír Jelínek, Josef Jonáš jr.

FOTO NA TITULU: www.shutterstock.com

Joalis info

Obsah

4 JOALIS TÉMA
Detoxikace zažívacího ústrojí

8 PROFIL
Barbora Ottová: Své první opravdové jaro jsem prožila až po detoxikaci!

11 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU
Slinivka – žaludek – slezina

14 GALERIE JOALIS
Metabolismus a přípravky Joalis

16 CESTY KE ŠTĚSTÍ
Jak si pamatovat čísla 2: Kreativitou k cíli

20 REPORTÁŽ
Mgr. Marie Vilánková: Plodnost ovlivňují emoce i toxiny

22 DETOXIKACE
Střevo a jeho mikroflóra

26 JOALIS ANIMAL
I psi trpí obezitou

28 BAMBIKLUB
MUDr. Jonáš radí…

29 KALENDARIUM
Připravované akce

30 NOVINKY
Aktuality ze světa Joalis

FOTO NA TITULU: www.shutterstock.com

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

1/2015
január
február

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 1/2015
Spracovanie pre SR: Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk
Grafická úprava pre SR: Ivan Sokolský | ywan graphics s.r.o., www.ywan.sk
Tlač v SR: Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany
Distribúcia v SR: MAN-SR s.r.o., Plzenská č.49, 040 11 Košice
Redakčná rada: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková
Šéfredaktor: Mgr. Denis Drahoš, d.drahos@joalis.eu, tel. 602 694 295
Grafická úprava: Martina Hovorková
Vydavatel: Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,
130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu
Evidován pod č. MK ČR E 14928
Společnost Joalis s.r.o., má certifikovaný systém řízení, kvality dle normy ISO 9001.

EDITORIAL

Milí čtenáři,

začátkem nového roku dostáváte do ruky nové číslo bulletinu Joalis info. Slovo „nové“ bych rád zdůraznil. Kromě nové grafiky a několika nových rubrik (PROFIL, REPORTÁŽ a NOVINKY) se vám poprvé představuji i já, nový šéfredaktor. Jsem velmi rád, že vás prostřednictvím editorialu mohu oslovit. O celostní medicínu jsem se vždy zajímal. Filozofie a produkty firmy Joalis jsou mi velmi blízké a pomohly mé rodině i přátelům.

Nový rok přináší výzvy, změny, překvapení, ale také různá předsevzetí. Nebudu daleko od pravdy, když řeknu, že většina se týká naší tělesné schránky. Téma tohoto čísla – Detoxikace zažívacího ústrojí– je tedy velmi aktuální. Právě v posvátečním čase začínají mnozí lidé, ať už následkem vánočního hodování či silvestrovských oslav, přemýšlet nad změnou stravování a jídelníčku. Většině předsevzetí vydrží maximálně do února, snad i proto, že snaha něco změnit je motivována pouze tou krátkodobou (často jednodenní) žaludeční nevolností a výčitkami svědomí. Vše se pak rychle vrací do starých kolejí.

Přeji vám, aby veškerá předsevzetí, se kterými do nového roku vstupujete, byla motivována opravdu skutečnou touhou po změně, ne pocitem „musím“ či „měl bych“, ale „chci!“

Mgr. Denis Drahoš

Všichni to známe: špatné trávení, pálení žáhy, pocity plnosti, nadýmání. Nepodceňujme problémy zažívacího ústrojí. Z hlediska fyziologického by měl být tento systém jednotný, protože má jeden společný cíl, ale z hlediska detoxikačního je velmi nejednotný.

Detoxikace zažívacího ústrojí

Aby komplikovaný systém fungoval jako trubice, ve které bude docházet k trávení potravy, musí být zásobena trávicími enzymy a žlučí. Při trávení se trávicí enzymy, nejprve jako sliny, mísí s potravou. Kyselina solná v žaludku dále pokračuje v trávení a do dvanáctníku se dostávají jak trávicí enzymy ze slinivky břišní, tak i žluč. Trávicí proces je do značné míry závislý i na mikrobiálním osazení tlustého střeva. V dalších partiích, jako je tenké střevo a především žaludek, by se mikroorganismy již neměly objevovat vůbec, nebo jen minimálně. Pochopitelně mnoho bakterií je i v ústní dutině. Společenství těchto mikroorganismů se nazývá střevní symbióza nebo střevní mikroflóra.

Břišní mozek

Zažívací systém v této podobě by byl pouze mechanickým systémem. Aby mohl splňovat své funkce, musí být jako všechny orgány inervován, tedy hojně prostoupen nervovým

systémem. Na funkčnosti zažívacího ústrojí se podílí periferní nervový systém, tedy především bloudivý nerv (*nervus vagus*). Dále pak velmi bohatý systém vegetativního nervstva a také specifický nervový systém nazývaný enterální nervový systém, který se skládá ze dvou pletení (*plexus entericus* a *plexus submucosus*).

Nervový systém ovlivňující zažívací ústrojí je tak bohatý, že se někdy mluví o břišním mozku, protože ovlivňuje mozkové pochody. Mozek je ovlivňován hormony produkovanými zažívacím ústrojím a nervovým systémem. Pochopitelně, že i mozek významným způsobem působí na funkčnost zažívacího ústrojí. Za všechny funkce mozku mohu jmenovat alespoň pocit hladu a sytosti, který zajišťuje *hypothalamus*. Jestliže je pocit sytosti a hladu narušený, může se stát, že člověk fyziologicky zdravý nemůže jíst. A dokonce, že zemře na metabolický rozvrat, jak můžeme vidět při mentální anorexii u mladých i starých lidí.

Kvalitní a pravidelná strava

Do zažívacího ústrojí bychom měli tedy počítat i játra, žlučník a také slinivku břišní. Zažívacím ústrojím prochází veškerá potrava, kterou k životu potřebujeme. Bez stravy se lidský organismus nedokáže obejít a její absence je velkou zátěží. Jen někteří živočichové jsou přizpůsobeni dlouhému hladovění. Krokodýli, želva nebo hadi mohou jíst jednou za mnoho měsíců. Jejich organismus je tomuto hladovění přizpůsobený, protože má tak pomalý metabolismus, že téměř žádnou energii nespotřebovává. Tento dar není člověku dán, a proto se musí o potravu starat nepřetržitě, což mu v podstatě zabírá značnou část dne.

Strava mimo pravidelnost musí mít i určitou kvalitu, aby do organismu dodávala všechny potřebné látky k existenci lidského organismu. V minulosti potřebné látky neobsahovala a lidský organismus rychle stárnul a brzy umíral. Dnes je do značné míry promyšlená tak, aby skutečně obsahovala jak živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky, tak i uhlohydráty, cukry, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Dnes víme, že by potrava měla obsahovat ještě enzymy a antioxidanty, které chrání lidský organismus před volnými radikály. Potraviny speciálně upravené, které by zlepšovaly funkčnost organismu, nazýváme superfood.

Potrava přináší do lidského organismu i mnoho nežádoucích mikroorganismů a jedů. Některé z nich se do potravy dostávají, aniž bychom chtěli, např. mykotoxiny. Jiné tam dodáváme úmyslně, jmenujme alespoň přidatné látky do potravin, tzv. éčka, nebo chemické látky používané při pěstování rostlinných i živočišných potravin. V každém případě je potrava jistým rizikovým faktorem.

Hleďme na zuby!

Zpět k zažívacímu ústrojí. Začněme zuby. Lze říci, že jim věnujeme obvykle malou pozornost a jejich stav nepovažujeme za příliš zdravotně důležitý. Přiřazujeme jim estetickou a rozmělňující funkci. Zuby se ovšem mohou stát významným zdrojem toxinů pro celý organismus. Tyto toxiny se tvoří z infekčních ložisek, která jsou představována granulomy a váčky při kořenech zubů, ale také procesy hnilobné destrukce zubů při velmi zanedbaném chrupu. O druhou skupinu toxinů se starají stomatologové, kteří mohou používat k léčení zubů látky skutečně velmi toxické. Arsen se sice již nepoužívá, ale stále jsme vystaveni rtuti ve formě amalgámu a dalším kovovým příměsím, umělým hmotám, lepidlům.

Materiály používané k opravě zubů mívají individuálně toxický charakter. To znamená, že někteří lidé jsou na ně citliví a jejich organismus na ně reaguje odmítavě. U jiných lidí dochází ke kumulaci těchto materiálů, kdy je organismus nezvládá vylučovat a to pak znamená značnou toxickou zátěž.

Čistič i znečišťovatel

V zažívacím systému se nachází i krční mandle (*tonsila palatina*), přes které prochází jak potraviny, tak vzduch. Mají za úkol zachytávat infekce, které potravu i vzduch doprovází a podílet se tak na jejich čištění. Velmi často se však samy stávají zdrojem toxinů a to tehdy, když v nich přetrvává chronická infekce. Krční mandle patří do okruhu ledvin, a proto ložiska v nich umístěná budeme odstraňovat **UrinoDrenem**. Mohou u nich být i různé chronické infenkce (viz odstranění chronických infekcí), především koky, ale i viry, bakterie a další. Mohou se v nich nacházet i kovy a ty pak způsobují časté záněty útvarů tvořených lymfatickou tkání. Nespadají ovšem do lymfatického systému a nejsou ovládány jako lymfatický systém slezinou. Jsou kontrolovány ledvinami a jejich energií.

> Potrava je rizikovým faktorem. Přináší do lidského organismu mnoho nežádoucích mikroorganismů a jedů.

Pálení žáhy je problém nervů

Nejčastějším problémem bývá zánět žaludku. Můžeme se však setkat i se žaludečními vředy (*ulcus ventriculi*) nebo i maligním bujením žaludku. Lidé si však často stěžují na diagnózu, která se nazývá braniční kýla. Je to stav, kdy se část žaludku dostává nad bránici. Je doprovázený nedovřením svěrače, který má zabraňovat vracení potravy do jícnu. Potrava již promíšená s kyselinou solnou může způsobovat pálení a poškozování sliznice jícnu. Může být spojována i s řadou dalších zdravotních potíží, jako například s astmatem. Taková situace se nazývá jícnový reflux, tedy vracení potravy. V extrémních případech bývá tento problém řešen i operací. Nejde však o onemocnění žaludku, ale o onemocnění nervového systému, a to bloudivého nervu (*nervus vagus*). Ten má na zažívání velice významný vliv. Některé jeho větve řídí pohyby

Zažívací ústrojí je systém, který má celou řadu funkcí. Je tvořen ústní dutinou, a to zuby a slinnými žlázami, posléze jícnem, kterým se dostává potrava do žaludku, na který se váže tenké střevo. To dělíme na dvanáctník (*duodenum*), lačník (*jejunum*) a kyčelník (*ileum*). Tenké střevo vstupuje do tlustého střeva, které začíná slepým střevem a pokračuje vzestupným (*colon ascendens*), příčným (*colon transverzum*) a sestupným tračníkem (*colon descendens*) a přes esovitou kličku (*colon sigmoideum*) vstupuje do konečníku (*rectum*). Zažívací ústrojí je ukončeno prostřednictvím řitního otvoru (*anus*).

jícnu, jiné ovládají činnost svěrače žaludku (*pylorus*) a podílí se také na řízení vylučování žaludečních šťáv a na pohybech žaludku, kterými je potrava promísena se žaludečními šťávami. Tento nerv bývá často poškozený, a protože jde o tzv. smíšený nerv, který má jak motorickou, tak i vegetativní funkci, jde často o zásadní problém. Když řešíme potíže zažívacího ústrojí konkrétně této části, jícnu a žaludku, musíme se přesvědčit o dobrém stavu tohoto dlouhého nervu. Ten může být pochopitelně poškozený jak mikrobiálními ložisky, spadá do okruhu jater, tak chronickými infekcemi, kovy, „éčky“ a vzácněji i dalšími toxiny.

Na dobré funkci trávicího ústrojí se podílí i další, tzv. hrtanojazykový nerv (*nervus glosopharingeus*) zajišťující polykací reflex. Je to složitý děj v našem hrtanu. Záklopka, která reguluje směr vzduchu a potravy do dýchací nebo zažívací trubice, je kontrolována tímto nervem. Zejména ve vyšším věku může být její funkce narušena. Pálení žáhy nebudeme tedy spojovat s funkcí žaludku jakožto orgánu, ale s nervovým systémem. Sám žaludek spadá do okruhu sleziny. Patří mezi významné orgány tohoto okruhu a nebývá zase tak často poškozený, jak si představujeme.

Detoxikace střeva

Celé tenké střevo je obrovsky významný orgán. Dochází v něm ke smíšení s důležitými trávicími enzymy a žlučí, a tedy k rozkladu škrobů, cukrů, tuků i bílkovin na součásti. Problém může být jednak v množství a kvalitě těchto trávicích šťáv, ale také ve fungování sliznice tenkého střeva. Sliznice může být narušena především při celiakii, primární i sekundární, kdy dochází k zánětu sliznice a k rozestupování buněk sliznice. Může být narušena i při různých potravinových alergiích nebo při přítomnosti toxinů především chronických infekcí a mikrobiálních ložisek. Za všechny mohu jmenovat mikroorganismus borelie.

V tlustém střevě, které spadá do okruhu plic, může rovněž docházet k různým zdravotním problémům. Především k zánětům sliznice, které bývají způsobeny alergií na potraviny a také intolerancí zejména na kasein a laktózu. Mohou být způsobeny i záněty autoimunitního původu. Autoimunitní záněty se nevyhnou ani tenkému střevu a to především jeho terminální části kyčelníku. Je to značný zdravotní problém a takové záněty se nazývají *colitis ulcerosa*, *Crohnova choroba* nebo *proktokolitida*.

Detoxikace při těchto autoimunitních zánětech je již jiná samostatná kapitola, která spadá do autoimunitních chorob. Při zajišťovaní dobré trávicí funkce střeva musíme umět vyhodnotit jak alergii, tak intoleranci na různé potraviny, ve kterých se často skrývají příčiny poruch funkce zažívacího ústrojí.

Konečník je částí střeva, která již patří do okruhu jater. I zde hraje nervový systém velmi zásadní úlohu. Konečník se setkává s poruchami nervovými, s autoimunitními záněty, ale především se žilními problémy. Je velmi hustě zásoben žilami, na které je vyvíjen značný tlak při defekaci, a proto dochází k jejich rozšíření a vzniku hemeroidů.

> Bez umění detoxikace částí trávicího ústrojí nejsme schopni vrátit trávicímu procesu jeho přirozeně dokonalou funkci.

FOTO: www.shutterstock.com

Ty potom narušují vnitřní stěnu konečníku a podílí se tak na poruchách jeho funkce.

Komplexnost procesu zažívání

Abychom pochopili komplexnost procesu zažívání, musíme se věnovat i tzv. zevně sekretorické funkci slinivky břišní. Při této funkci se produkují trávicí enzymy. Kvalita trávicích enzymů může vést ke zhoršení procesu trávení, ale také ke zhoršení vstřebávání vitamínů, stopových prvků a minerálů. Tuto funkci řešíme buď přípravkem **Digest**, pokud se jedná o kvalitu enzymů. Je-li problém v kvantitě enzymů, odstraníme toxiny ze slinivky břišní. Mikrobiální ložiska odstraňujeme **VelienDrenem**, protože slinivka spadá do okruhu sleziny. Mohou se zde nacházet i jiné toxiny, především chronické infekce, jak virového, tak boreliového původu, či jiné typy střevních bakterií.

Do slinivky břišní může prostupovat jak žluč, tak i infekce ze žlučových cest a tento problém vede k zánětům slinivky břišní. Je to opět nervový systém, který špatně ovládá složitou funkci těchto dvou žláz: žlučníku i slinivky břišní. Problémy se žlučníkem jsou všeobecně známé jen z hlediska tvoření žlučových kamenů. Složení žluče je řízeno z mozku a to z oblasti *pons*, kde funguje přípravek **Cortex**. Celý žlučník je vlastně systém související s játry, ve kterých se nacházejí buňky produkující jak žlučové kyseliny, tak i bilirubin. Potíže mohou nastat i při vstřikování žluči do dvanáctníku. Otvor mezi žlučovody a střevem je kontrolován svěračem (*Oddiho svěrač*). Jeho funkce se může porušit a blokáda svěrače pak přináší závažné zdravotní problémy a bolesti. Pokud není svěrač ucpán žlučovými kameny, jde znovu o nervovou poruchu, jež musí být řešena přes nervový systém.

Zažívání bývá problém nervů

Každý orgán je ovládán určitým plexem. Tyto pleteně jsou zásobovány nervovými vlákny oddělujícími se od nervového kmene (*truncus sympaticus*). Pleteně jsou od truncus sympaticus odděleny nervovými uzly (*ganglii*). Celý tento systém je velmi citlivý na psychiku, především na emoce a pochopitelně na stresy a všechny ostatní toxiny. **Mind-Dren** či **Nodegen** nebo **Non-grata** a **Toxigen** již v sobě zahrnují informace určené k detoxikaci nervového systému. Část tohoto nervového systému podléhá slezině, jiná podléhá játrům.

FOTO: www.shutterstock.com

Naštěstí ložiska v těchto tenkých nervových vláknech nebývají častá. Při různých zažívacích problémech je vhodné pomýšlet na špatnou funkci vegetativního nervového systému. Je to problematická záležitost. Současná medicína nemá pro tento nervový systém žádnou vyšetřovací metodu. Nemá ani specifické léky, a proto se často můžeme setkávat s tajemnými příčinami poruch zažívacího procesu nebo s různými bolestmi, u kterých se nenajde příčina. Zde se často jedná o poruchy vegetativního nervového systému.

Detoxikace trávicího ústrojí

Pleteně jsou zdrojem serotoninu, hormonu, jehož dostatek nás chrání před depresemi. Většina vylučovacích poruch, které nazýváme zácpou (*obstipace*), je způsobena právě poruchami tohoto nervového systému. Ten trpí všemi druhy toxinů od mikrobiálních ložisek po antigenní toxiny, kovy i různými chronickými infekcemi. Při zácpách je často zkoumáno vnitřní prostředí střeva, což bývá většinou mylné. Až na výjimky jde o nervovou poruchu, pro kterou medicína nemá vyšetřovací metody ani léky. Lékaři nervové systémy ignorují. Nemohou zasáhnout nejen do funkce tlustého střeva, ale často ani do příčiny vzniku depresí.

Mnohdy se můžeme trápit se zažívacími potížemi docela dlouho, protože tkání a látek ovlivňujících procesy trávení je velice mnoho. Jde o komplikovaný proces a jeho poruchy mohou vycházet z různých částí tohoto trávicího ústrojí. Bez umění detoxikace částí trávicího ústrojí nejsme schopni vrátit trávicímu procesu jeho přirozeně dokonalou funkci.

MUDr. Josef Jonáš

Váš PROFIL

Záleží nám na vás, našich terapeutech i čtenářích, a proto jsme si pro vás přichystali novou rubriku PROFIL. V každém čísle bulletinu Joalis info vám chceme představit jednoho z našich terapeutů, vašich kolegů.

Najdete zde jejich životní příběhy, jaký motiv a jaká cesta je vedla k detoxikační medicíně, jejich velmi cenné zkušenosti z praxe, ale i úspěchy a propady, kterými mohou ilustrovat svoji kariéru.

Mgr. Denis Drahoš
Šéfredaktor

Barbora Ottová: Své první opravdové jaro jsem prožila až po detoxikaci!

Odmala trpěla alergiemi a teprve po detoxikaci si mohla vychutnat jarní vůně, když jí manžel natrhal náruč šeříků. Po této zkušenosti se Barbora Ottová rozhodla být terapeutkou detoxikační medicíny a v Plzni si otevřela praxi.

Nedávno jste prošla školením a stala se terapeutkou Joalis, což je detoxikační medicína MUDr. Josefa Jonáše. Co vás k tomu přimělo?

Řadu let jsem byla pouhým uživatelem. Preventivně užívám přípravky celoročně, ale potřebovala jsem také pomoc akutní, například s HPV virem, kvůli kterému mi hrozil invazivní zákrok na děložním čípku. Medicína pro mě neměla jiné řešení. Detoxikace mi pomohla, ale nikoho z lékařů nezajímalo, jak se to stalo. Jedno vyšetření jsem byla adeptem na operaci, při dalším jsem byla v pořádku. Odškrtnuto, hotovo. Ani jediný dotaz.

To vás tedy utvrdilo v přesvědčení o nutnosti držet své zdraví ve vlastních rukou?

Ano a už řadu let se tímto pravidlem spokojeně řídím. Přidala se ke mně také část rodiny. I manžel si došel pravidelnou detoxikací pro svůj zázrak – po dvou neúspěšných operacích se zbavil křečových žil a silných reakcí na štípnutí hmyzem. A píšu-li o zázracích, nelze nezmínit ten největší, našeho syna. Nepochybně také díky detoxikaci se nám poštěstilo ve věku 33 a 38 let zplodit potomka. A hlavně – dva bývalí alergici, údajně nevyléčitelní, mají dítě bez alergie. Jakou naději bychom asi měli jen s klasickou medicínou?

Alergiemi jste trpěla už v dětství, bylo to vážné?

Alergie zcela jistě patří mezi pocity nepřenosné, ale o její otravnosti nelze pochybovat. A tak, ačkoliv jsem byla jinak vždy velmi zdravá, hrozilo mi každý rok období pravidelného užívání léků, na jejichž soupis vedlejších účinků bylo třeba příbalového letáku o velikosti sobotní televizní přílohy. V dětství jsem po této pilulce prospala několik hodin. Pyl, čerstvě posekaná tráva, seno... To vše mi způsobovalo typické reakce, jakými jsou zarudlé oteklé oči, potoky pálivých slz, odřený usmrkaný a věčně ucpaný nos, podrážděné sliznice a jako bonus nezvladatelná únava.

Zlepšilo se to v dospělosti?

V dospělosti jsem pak únavu přemáhala, ale bála se například řídit. Usínala jsem vestoje v tramvaji nebo uprostřed hlučné hudební produkce. Přestala jsem si tlumící léky brát.

Ale toužila jste se přece stále „uzdravit“?

To ano, klasická medicína mi ale nenabízela žádnou cestu. Alergie pro ni byla, a stále vlastně je, nevyléčitelná. Nic jiného než zmírnění průvodních jevů nezná. Zůstala jsem tedy uprostřed cesty a s alergií nedělala nic. To však nebyl vůbec dobrý nápad a nikomu to nedoporučuji. Alergie takto může přerůst v astma.

> Medicína pro mě neměla jiné řešení. Detoxikace mi pomohla, ale nikoho z lékařů nezajímalo, jak se to stalo.

Kdy přišel zlom?

Když už jsem ve svých 24 letech začínala být smířená s návratem medikamentů na třetinu roku, přišla máma s letáčkem o detoxikaci. Popravdě, neměla jsem tušení, o co se jedná. Nikdy dříve jsem o ničem takovém neslyšela a zdálo se mi to celé těžko uvěřitelné. Lékařská věda přece říkala pravý opak, alergie se nikdy zbavit nemohu a na zázraky nevěřím. Nakonec jsem se přece jen odhodlala začít detoxikovat.

Co vás k tomu rozhodnutí přimělo?

Chtěla jsem mít ten utvrzující pocit, že jsem udělala maximum pro své zdraví a potažmo třeba také pro zdraví svých potomků, kterým bych takový „dárek“, jakým je alergie, dala do vínku velmi nerada. Ostatně, neznamenalo to pro mě nic náročného, pouze užívat

kapky. Nic moc jsem neočekávala, a proto mě detoxikační příznaky překvapily.

Můžete je prozradit?

Byla jsem zatížená těžkými kovy, zatížený byl i okruh jater. Na čas se mi zhoršila kůže na zádech, která se posela drobnými pupínky, chodila jsem častěji na toaletu a sem tam posmrkávala průsvitnou sklovitou rýmu. Po užívání **RespiDrenu** jsem tři dny kuckala, a tak jsem začínala doufat v ten odmítaný zázrak. Byla ale teprve zima, žádné další příznaky se nedostavily a já si braní přípravků zcela zautomatizovala a vlastně zapomněla, že stále detoxikuji.

Co se dělo, když přišlo jaro?

Čekalo mě příjemné překvapení. Kolegové alergici v okolí už naplno rozjeli uplakaný kýchací orchestr a já stále nic. Nejdříve jsem byla opatrná na ukvapené závěry. Čekala jsem ještě týden, dva... A pak se opatrnost změnila v absolutní rozjařenost. Plnou parou jsem vběhla na louku, skákala v trávě, očichávala jarní keře a zažívala v podstatě své první pravé jaro. Manžel mě nejprve jen pozoroval s otevřenými ústy, ale poté mi natrhal náruč šeříků a já si je pyšně nesla domů s hlavou zabořenou do jejich vůně.

To je hezké! Co bylo dál?

Po necelých osmi měsících detoxikace, tedy asi po čtyřech kůrách, jsem byla bez alergie a už to tak zůstalo. Dnes, když se brodíme se synem čerstvě posekanou trávou, pokaždé si vzpomenu, jak mi jedno rozhodnutí změnilo celý život. A možná život nás obou. Nebýt detoxikace, mohli jsme oba znát jaro jen z okna.

V Plzni provozujete terapeutickou praxi Centrum detoxikace, jak konzultace u vás probíhá?

Konzultace začíná krátkým rozhovorem s klientem, ale podstatou je zjišťování zátěží pomocí přístroje Salvia a podrobného počítačového programu. Zjišťování zátěží probíhá z jednoho bodu na dlani, takzvaného bodu osrdečníku, a je zcela bezbolestné. Sonda indikuje pouze povrchové napětí kůže a změnu odporu, takzvaný vegetativní funkční test.

A co lze přístrojem Salvia zjistit?

Salvia zjišťuje změnu v bodu osrdečníku. Tato změna může totiž znamenat přítomnost toxinů v lidském organismu a zároveň může napomoci získat řadu dalších informací, například kvalitu funkce jednotlivých orgánů. Je možné také testovat optimalizaci stravy nebo potravinové doplňky. Podle výsledků pak doporučuji vhodné přípravky Joalis. Jedna detoxikační kůra se skládá nejčastěji ze tří a vystačí přibližně na šest týdnů. Nabízím také kontrolní ověřování změn v těle (poté, co klient spotřebuje tuto sadu), které je důležité pro stanovení další fáze detoxikační kůry.

Důvěřují vám lidé?

Případné úvodní nedůvěře klientů se vůbec nedivím. Ano, zní to skutečně neuvěřitelně, jsem však chodícím důkazem, že to opravdu funguje. Navíc, detoxikace je proces využívající produkty přírodní medicíny, detoxikační medicína tedy není ničím, co by mohlo uškodit. Odhaluje příčiny, kořeny potíží, a to v duchu celostní medicíny. A samozřejmě se nijak nevylučuje s medicínou klasickou.

Andrea Cerqueirová
Psáno pro server Plzenskenovinky.cz

Jméno a příjmení:
Barbora Ottová

Datum narození:
30. května 1978

Vzdělání:
Střední ekonomická škola, terapeut Joalis

Záliby:
rodina, zdravý životní styl, (nejlépe živá) hudba

Lokalita působiště:
Plzeň

Kontakt:
www.centrumdetoxikace.cz
centrumdetoxikace@seznam.cz

Co mám ráda…
rozmanitost, děti, hudební festivaly

Co nemusím…
stádnost, kávu, poraženectví, únor

FOTO: archiv Barbory Ottové

Slinivka – žaludek – slezina

V minulém čísle bulletinu jsme dokončili výklad nervového systému člověka podle anatomie uznávané klasickou medicínou a vysvětlili jsme mnohé detoxikační postupy. Nyní nastal čas pro zjednodušení a pochopení tajemství člověka podle logiky pentagramu.

Čínský pentagram, pěticípá hvězda nakreslená jedním tahem, bývá považován za nejdokonalejší geometrický útvar, především kvůli množství zlatých řezů, tedy poměrů zobrazených úseček, které vyjadřují „posvátné číslo" 1,618. Poměr, v němž roste ulita šnekovi, vyrůstají větve stromu, a který se stal základem mnohých starověkých umělců. Na této úžasné geometrii bylo založeno a postaveno mnoho domů a katedrál. Pod jejím vlivem se zrodilo mnoho geniálních a po generace obdivovaných obrazů.

Pentagram je zároveň matricí poznání, tedy způsob myšlení, díky němuž se člověk postupně dostává k hlubším pravdám a souvislostem. Už samotnou vizuální geometrickou představou pentagramu vytváříme v našem vědomí šablonu jakési celistvosti. Do této šablony – jednoho z jejích vrcholů – si lze zapisovat každý pojem týkající se života člověka (tělesný orgán, emoci, živel, barvu,

FOTO: archiv Barbory Ottové

Protivirová imunita

Slezina a její podřízené orgány jsou odpovědné za tzv. protivirovou imunitu, tedy schopnost ubránit se virové infekci. Toxiny ve slezině oslabují schopnost imunitního systému bojovat proti virům. Kúra při chronicky se vyskytujících oparech může proto sestávat z přípravků: VelienHerb (či VelienDren) + Antivex + Streson (či Nodegen).

Detoxikace okruhu sleziny

Základní orgán:
Slezina – **VelienHerb, VelienDren**

Podřízené hlavní orgány:
Žaludek – **GasteDren**
Slinivka břišní – **PankreaDren, BetaDren**

Podřízené vedlejší orgány:
Jícen, hltan – **VelienHerb, VelienDren**
Lymfatický systém – **Lymfatex, LmanDren**
Vegetativní nervový systém – **Vegeton**
Enterální nervový systém (řídí orgány břišní dutiny) – **Enternal**
Hypofýza, hypothalamus (hormonální systém) – **Hypotal**
Sliznice a stav sliznic obecně – **VelienHerb, VelienDren**
Prsní žláza – **MammaDren**
Svaly – **MuscuDren**
Střední ucho – **AuriDren**
Slinné žlázy – **OroDren**
Dásně – **OroDren**

vnímanou chuť, roční období, zvukový projev, chemické látky, toxiny a podobně.

Jaký je „slezinový“ člověk?

Slezinový člověk, kterému se někdy přezdívá „sleziňák“, je přemýšlivý a starostlivý. Jeho myšlenky neustále plynou, podrobuje je analýzám a velice často si v duchu vytváří odpovědi na otázky: „Co? Kde? Jak? Kdy? Co když?“ Od obtížných vnitřních monologů a myšlenkových smyček se nedokáže odpoutat, proto ho velmi obtěžují. Člověk tohoto typu je zakotvený ve službách druhým. Úkoly bere automaticky za své, zodpovědně a svědomitě je plní. Bývá šetřivý, schraňuje staré věci a uvažuje, k čemu by se mohly ještě využít. Stále dokola přemýšlí o potřebách široké skupiny lidí nebo jednotlivých osob, proto často potlačuje své vlastní emocionální potřeby. Snaží se být za každé situace pozorný a soucitný, bez ohledu na to, co vnitřně prožívá. Bývá snadné ho zneužít k vytvoření soucitu s druhým člověkem. Někdy se podvědomě upíná ke „hmotě“ a má přehnané ochranitelské sklony k majetku a penězům.

Emocionalita a pocity každého člověka jsou prožívány na nejhlubší úrovni v limbickém systému – emocionálním mozku. Je to ta část, kterou máme stejnou s hadem, krokodýlem, chameleonem nebo ještěrkou. Limbický systém vytváří předmyšlenkové mentální stavy, které jsou až následně hodnotitelné rozumem, tedy mozkovou kůrou. Pocity starosti (typické pro slezinového člověka) jsou do jisté míry žádoucí a v určité životní etapě naprosto přirozené (Je správné mít děti, postarat se o ně a ve formě vložené mentální i fyzické energie jim předat sebe sama). Málokterý „sleziňák“ však tyto emoce dokáže udržet na uzdě.

Pocit starosti

Starost vyjadřuje pocit pozdního léta. Je-li jaro (okruh jater) pomyslným dětstvím, léto (okruh srdce) symbolem mládí, pak je pozdní léto charakteristické bohatou úrodou, dostatkem jídla, barevnými dny a myšlenkami na to, jak s úrodou naložit na podzim (okruh plic) i v zimě (okruh ledvin). Z této symboliky je patrné, jak lidské tělo řízené pocitem starosti začne hospodařit, myslet na zásoby, jejich využitelnost a získávat nové zdroje energie ve formě jídla i peněz. Řečí anatomie: tělo začíná aktivovat podvědomé neurochemické pochody v lidském organismu a prostřednictvím vegetativního nervového systému, který je málo ovlivnitelný lidským vědomím, začne připravovat trávicí systém na zamýšlenou činnost. Dává pokyn svalovině žaludku k vyprázdnění a slinivce břišní informaci, aby připravila své trávicí enzymy na zpracování vydatného oběda.

Charakteristická chuť pro okruh sleziny je

> Člověk tohoto typu je zakotvený ve službách druhým, úkoly bere automaticky za své, zodpovědně a svědomitě je plní.

FOTO: www.shutterstock.com

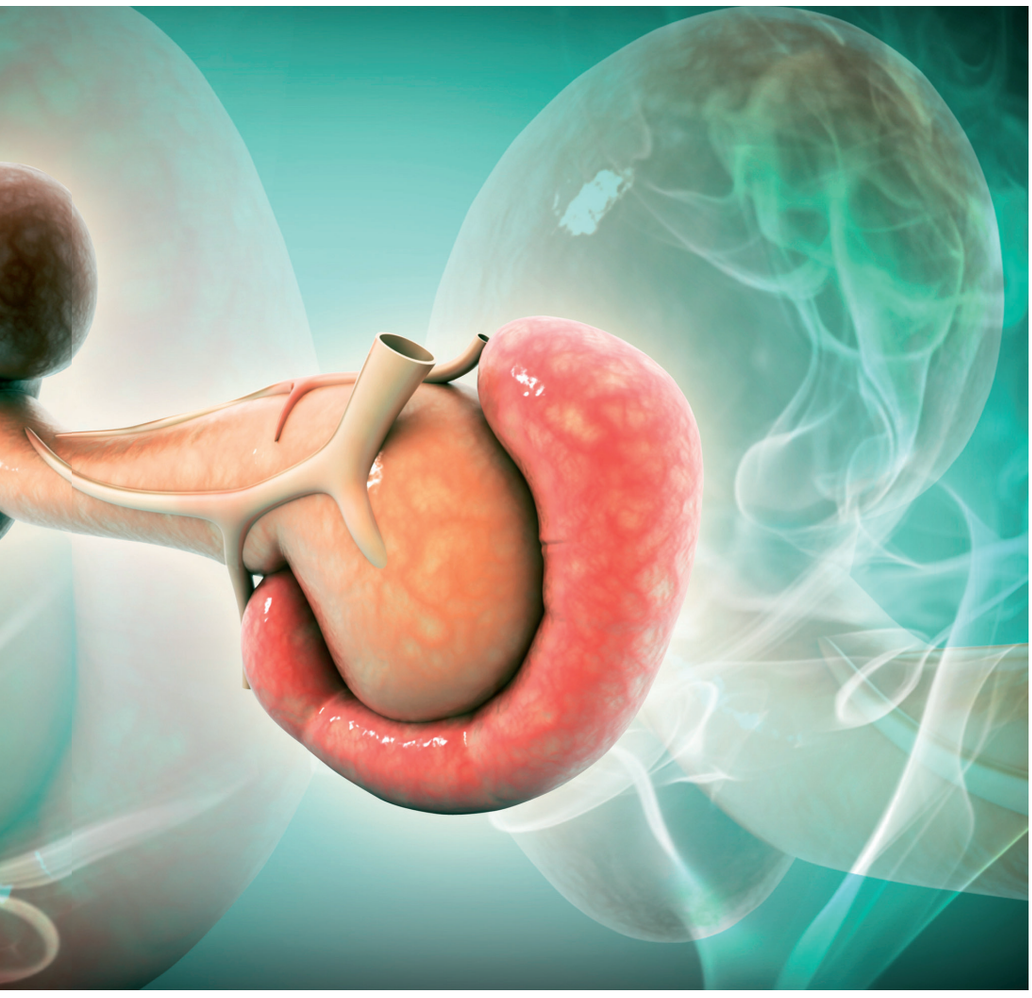


FOTO: www.shutterstock.com

sladká. Zásadní odmítání sladkého, či naopak neustálá chuť a myšlenky na sladké dávají člověku jasný signál, že by se měl zamyslet nad svým okruhem sleziny a měl by podniknout něco smysluplného pro nápravu.

Slezinová gesta

Slezinový typ je charakteristický častým prozpěvováním, pohvizdováním či pobrukováním. Obvykle se však nejedná o celé písně, spíš o úryvky hudebních motivů se sklonem k jejich zacyklení. To má za následek, že si člověk tu samou melodii brouká stále dokola, nebo mu zní v hlavě celý den a nemůže se jí zbavit.

Charakteristická gesta rukou vycházejí z bříšek prstů. Slezinový člověk tedy přijde do ordinace, posadí se, a při výkladu svých potíží spojí prsty na pravé a levé ruce. Dalšími slezinovými gesty jsou všechna ta, která vycházejí z bříšek prstů: člověk si je mne, jakoby solil polévku a dotýká se kůže na nejrůznějších částech těla, například na lymfatických uzlinách, jako kdyby reflexně stimuloval potřebná místa pro uvolnění v dané oblasti.

Charakteristickým smyslem je hmat a chuť. Patří sem mistrná schopnost dochucovat jídla a rozeznávat i velice jemné chutě v předkládaných pokrmech. V případě, že člověk chuť zcela postrádá, nebo je mu jedno, jak jídlo chutná, nastal opět čas na očistu okruhu sleziny.

Orgány a detoxikační strategie

Do okruhu orgánů sleziny jako jednoho z pěti okruhů čínského pentagramu patří celá řada tzv. podřízených orgánů. Slovo podřízený můžeme v tomto případě chápat jako detoxikačně se vztahující k základnímu orgánu. Přesněji řečeno: budeme-li chtít detoxikovat orgán podřízený, je dobré a často nutné zároveň detoxikovat orgán základní. Pokud k detoxikaci základního orgánu nedojde, pak detoxikace buď neprobíhá spolehlivě, nebo se její účinek z dlouhodobého hlediska značně snižuje. Nápravou a doplněním celistvosti detoxikační kúry může být také detoxikace nadřazeného orgánu v druhé následující detoxikační kúře.

Ing. Vladimír Jelínek

Sny typické pro okruh sleziny:

- o zemi a polích
- o jídle a potravinách
- o těžkých zvířatech (slon, brontosaurus)
- o těžkém vlastním těle
- o padání a propadávání se

Fyzické potíže, u nichž hraje okruh sleziny dominantní úlohu:

- suché nebo slabé rty, rozpraskané rty
- otok kloubu u palce
- bolesti v oblasti lymfatických uzlin
- vodnatá rýma
- opary
- afty
- parodontóza, krvácivost dásní
- zánět středního ucha
- problémy na očních víčkách
- otoky způsobené nedostatečností lymfatického systému
- bolesti a zduření prsů

Fyzické projevy, u nichž je detoxikace okruhu sleziny podstatná, ale musí být řešeny komplexněji:

- obezita
- chorobné nechutenství, chorobný hlad
- srdeční neuróza
- chuť na sladké
- hormonální poruchy, nepravidelná menstruace
- zarudnutí kůže v oblasti krku a klíčních kostí
- pálení, bolest v lýtkách
- polypy v nose

Metabolismus a přípravky Joalis

Poruchy metabolismu jsou podle všeobecného mínění ovlivnitelné jedině dietou. Ta však naráží na řadu překážek. Největšími z nich jsou lidská vůle, návyky chuťových buněk a také představy o tzv. „normálním“ jídle.

Rozdělení na „normální“ a „nenormální“ jídlo je trochu úsměvné. Když se rozhlédneme po světě, vidíme, že je mnoho oblastí, kde se jí totéž jídlo po celý rok například sušené ryby nebo vařené boby či lokální rostliny. Někde se jí mnoho kukuřice, jinde stále dokola rýže. Pobýval jsem v olympijském centru v Kyjevě a vesměs všichni sportovci jedli denně kaši z pohanky. Jednou byla ozvláštněná jablečnou šťávou a jindy „nadopovaná“ plátkem neurčitě upraveného hovězího masa z neurčité části hovězího dobytka. Rozhodně zde nemůžeme mluvit o pestrém jídelníčku.

Chci tím říct, že hnacím motorem změny jídelníčku je motivace a vůle změnit zažité zvyky. Dokonce se uvádí, že již v průběhu nitroděložního života se vytváří návyk na stravu, kterou požívá matka. Člověk je velmi ovlivněn tím, jaká potrava mu byla předkládána jako dítěti.

Potraviny jako utajené jedy

Obtíže s dietou jsou také způsobeny širokou nabídkou v obchodech. Oči vysílají do mozku signál a ten reaguje chutěmi, kterým se těžko

FOTO: www.shutterstock.com

odolává. Moderní strava, kterou představují zejména hranolky, hamburgery a sycené přeslazené nápoje, je prý návyková. Dá se tomu věřit, protože, kde se tato strava objeví, tam si získá přízeň a vytlačí tradiční potraviny.

Lidé si stěžují také na to, že se velmi obtížně dozvídají, jaké suroviny se nachází v komplikovaných průmyslově vyráběných potravinách a jaké jsou použity v polotovarech při přípravě pokrmu doma nebo v restauracích. Nové zákony přikazují zřetelně a podrobně rozepsat obsah surovin v potravině, a to dokonce i u tzv. vážených potravin, kde jsme dosud netušili, co obsahují. Poslední výkřik Evropské unie se týká čtrnácti nejčastějších alergenů, které musí být uváděny v jídelníčku všech restaurací.

Znám to velmi dobře. Oslovíte-li kuchaře nebo číšníka s otázkou, zda připravené těstoviny jsou vyrobeny z tvrdé pšenice (*semola dura*), tak na vás vykulí oči, protože nezná rozdíl mezi normální evropskou a tvrdou pšenicí. Ve vegetariánské restauraci také pravděpodobně nebudou vědět z jaké pšenice je daný kuskus nebo bulgur. V indické restauraci vám zřejmě neřeknou, zdali je indický chléb připravován z pšenice indické nebo evropské. Trouváte-li si, vyzkoušejte to!

Dieta – je možná?

Jedna německá klientka mi líčila, jak si v nemocnici a následně i v rehabilitačním zařízení nevěděli rady s její intolerancí na laktózu. Zdravotnická zařízení, v tak civilizované zemi jako je Německo, si s dietami neví rady! Diety v nemocnicích neakceptují vývoj dietologie a vliv potravin na lidský organismus. Určitě bych našel ještě další důvody, proč je velmi obtížné držet dietu.

Jsem přesvědčen, že to jde. V současné době ve všech lepších restauracích velmi dobře akceptují požadavky zákazníka. I některé letecké společnosti a hotely nám vyjdou vstříc, a když včas oznámíme své požadavky, udělají pro nás téměř vše. Zdá se, že nejsme v ničem omezováni, ale je to tak jednoduché?

I při dietě zůstává inkriminovaný metabolit v lidském organismu dokonce po dlouhá léta a stále působí jako toxin. Je to celkem pochopitelné. Imunitní systém nebo další pochody, které by měly organismus zbavit glutenu, jsou informovány nejasně, protože zmíněný gluten je odstraněn do některé tkáně a tímto považuje organismus problém za vyřešený. Stejně tak se setkáváme s kaseinem nebo s metabolity masa, třeba kyselinou močovou a mnoha dalšími.

Alergie jsou odstranitelné

Při lehčích poruchách stačila detoxikace základních orgánů, hlavně jater a sleziny, a k úpravě metabolismu došlo. Neměli bychom tedy po prvním vyšetření hned tvrdit, že jde o trvalou intoleranci potraviny. Obvykle po podání příslušných detoxikačních přípravků stačí snížit množství sýrů nebo masa a při příští kontrole se s touto intolerancí nesetkáme.

Proto tedy říkám, že bychom měli být při prvním vyšetření opatrní, protože nepoznáme, jestli jde o závažnou a trvalou poruchu metabolismu, anebo jestli jde o počínající poruchu, která se poměrně často a snadno upraví. V určitém procentu případů se však setkáváme s trvalejší a hlubší poruchou, jež není odstranitelná detoxikací ani pouhým snížením konzumace dané potraviny. Odlišme proto poruchu metabolismu a alergii na potraviny. Vyšetření na EAM přístroji ukáže, jestli jde o poruchu, nebo o alergii.

Podařilo se nám vytvořit přípravek **Metabol**, který poruchy metabolismu odstraňuje natolik, že člověk dokáže potravinu běžně požívat. Nikoho, kdo detoxikaci praktikuje déle, nepřekvapí, že hlavní úlohu hrají emoce. Příčiny poruch metabolismu spočívají opět v naší mysli! Přípravek je zkoumán již po delší dobu a jeho účinnost je velmi dobrá. Účinná kombinace **Metabol** a **Metabex** nevyžaduje žádné další kombinace přípravků.

Efektivní terapie

Poruchy metabolismu nebývají prakticky nikdy jedinou příčinou zdravotních poruch, ale vždy jde o komplex toxinů. Setkávám se i s lidmi, kteří nemají žádné zdravotní potíže, přestože poruchy metabolismu mají a intolerance potravin je u nich prokazatelná. Organismus je určité množství toxinů schopen unést. Nemůžeme proto poruchy metabolismu vždy spojovat s určitou zdravotní poruchou, musíme uvažovat i o jiných toxinech, které mohou být zásadnější. Prohlášení, že příčinou je jídlo, nejsou příliš vhodná. V člověku vznikne stres z požívání potravy a stále přísnější diety jsou tedy naprosto kontraproduktivní. Lidé s problémy lokalizovanými v nervovém systému mají často pocit, že potrava je hlavní příčinou všech jejich problémů. **Metabex** a **Metabol** jistě mohou posloužit izolovaně, ale pro **účinnou detoxikační praxi jsou součástí celé komplexní detoxikace**.

MUDr. Josef Jonáš

> Při pečlivě dodržované dietě pomůže přípravek Metabex vyloučit zbývající metabolity a tím zbavit organismus toxinů.

FOTO: www.shutterstock.com

Jak si pamatovat čísla 2:
Kreativitou k cíli

V minulém čísle bulletinu jsme popsali starými národy používaný kód převodu čísla na písmena. Jsem přesvědčený, že kdyby nás tento kód naučili už na základní škole, byl by český národ o mnoho vzdělanější a kultivovanější.

Od mládí by nám byl vtisknut systém, jak se učit čísla zpaměti s dlouhodobým efektem. Ba co víc, žáci by si už od útlých let pomocí nervových spojů budovali propojení mezi pravou a levou hemisféru. Spojení, které je tolik nutné ke zdravé a originální životní kreativitě!

Křížovkářský úkol

Základní, téměř křížovkářský úkol zní: Ke zvolenému, maximálně trojciffernému číslu vybrat příslušná písmena a z těch se pokusit sestavit co nejvíc emocionálně zabarvené slovo nebo výraz, který připomíná něco důvěrně známého. Sčítají se přitom pouze číselné hodnoty souhlásek s výjimkou samohlásky A, tedy těch písmen, která jsou popsána v kódu (viz BOX). Všechny ostatní samohlásky se škrtají.

A se počítá jako jedna, a to jen v případě, že není ve slově použité jiné písmeno reprezentující jedničky, tedy B, G, D, H, V, Z, CH, T. Pokud je ve slově dvě či více písmen A,

počítají se jen jednou. Důraz klademe na fonetický zápis slova, tedy například GaŤe = 3 + 900 = 903, nikoliv GaTě = 3 + 9 = 12. Nebráníme se použití jakýchkoliv slov, ani těch, která známe z cizích řečí, a opět sledujeme fonetický zápis, například u slov anglických. ŤaVa (slovensky velbloud) bude tedy 900 + 6 = 906, eG (anglicky vejce, psáno egg) se bude rovnat číslu tři a HeM (anglicky šunka, psáno ham) bude 5 + 40 = 45.

Monika z ráje

Nebojme se ani vytváření zcela nových osobních slov, která budou reprezentovat číslo, a také slov expresivně zabarvených. Zapojme naši dětskou mysl. Třeba nadmořská výška přehrady Lipno, která je 726 metrů, se dá napsat jako QáKoV (700 + 20 + 6), což přečteme „Kvákov“. Můžeme si představovat, že Lipno je plné žab, které pořád kvákají a kvákají. Spojení hlásek KV vedle sebe budeme považovat za hlásku Q = 700, tedy nikoliv za K = 20 a V = 6. Bez použití tohoto pravidla bychom nebyli schopni vytvářet v češtině tolik slov pomocí hlásky Q. Například KVAS tedy napíšeme jako QAS (700 + 1 + 60 = 761). Podobně bezprostřední spojení hlásek KS budeme považovat za X, přestože se tak foneticky ve slově třeba neužívá.

Povolme si také příležitostné výjimky a složme občas slovo ne striktně z písmen vyjadřujících pouze jednotky, desítky a stovky ve slově. Například číslo 111 můžeme sice skládat z písmen RJA, tedy například JAR, JáRA nebo RÁJ (ať už se vám pod tímto slovem vybaví národní podnik z dob komunismu „Restaurace a jídelny“ nebo bájný Eden), ale pokud jsme kreativnější, tak nás možná napadne i MoNiKA (40 + 50 + 20 + 1 = 111). A uvažte, slušelo by Monice číslo 111? Myslím, že ano!

Kód pro potřeby českého jazyka:

A = 1	J = 10	R = 100
B = 2	K = 20	Ř = 200
G = 3	L = 30	Š = 300
D = 4	M = 40	Č = 400
H = 5	N, Ň = 50	Ž = 500
V = 6	S = 60	X (KS) = 600
Z = 7	F = 70	Q (KV) = 700
CH = 8	P = 80	Ď = 800
T = 9	C = 90	Ť = 900

Lidé, kteří disponují vynikající pamětí, v sobě skrývají velký kus rošťáctví a jedinečný smysl pro vtip.

Něco pro rošťáky

Při tvoření nových slov je zkrátka potřeba naučit se opouštět pravidla, tedy alespoň ta pravopisná a slovotvorná, která se nám učitelé českého jazyka s takovým úsilím snažili vštěpovat už od útlých let. Je třeba se stát tak trochu rošťákem a trochu provokovat. Už tím se osvobozujeme od obvykle naskakujícího „musím“, či „jedině tak je to správné“. Samotným překonáním tohoto strachu vytváříme nové podmínky pro daleko lepší fungování spontánní paměti bez mnemotechniky. Když se podívám na některé lidi ve svém okolí, kteří disponují vynikající pamětí, mají jedno společné – skrývají v sobě velký kus rošťáctví a jedinečný smysl pro vtip.

Nastal čas sdělit vám, že pro zvládnutí této techniky je nutné se takovou abecedu naučit nazpaměť, namemorovat. To znamená odříkat ji zpaměti od A až po Ť. A zároveň se ji naučit tak, aby zcela automaticky a bezpečně hned za písmeny naskakovala čísla. Můžeme využít třeba už popsanou obrazovou asociační mnemotechniku z minulých čísel bulletinu. Například: A je asi jasné. Je na začátku, tak je to jednička. B je dvojka, protože jako písmeno má dvě břicha. D je čtyřka,

protože jako písmeno připomíná čtverec se čtyřmi rohy, Z je sedm, protože připomíná zapsanou číslici sedm (když spodní čárku ze Z přesuneme trochu nahoru), Č je čtyři sta, protože čtyři sta začíná na Č. Ale vlastně, proč vám radím? Tato spojení si má každý vytvořit sám!

Moudrost starých škol

Možná, že se váš mozek odmítá něco podobného učit a namítá: „Proč se mám zase něco nového učit? Vždyť už jednu abecedu umím!“ Na to vám hned odpovím. Nemáte-li výbornou spontánní paměť na čísla, určitě se vám nová abeceda vyplatí v jakémkoli věku. Jako podporu tohoto tvrzení přikládám argument, že zde popisované znali a používali nejen žáci v hebrejských školách, ale také v těch řeckých a římských.

Hebrejská kabala je pravděpodobně nejstarší z nich a domnívám se, že izraelité si toto učení osvojili a přinesli si ho z Egypta, z dob jejich egyptského pobytu. A protože se vyspělé kultury samozřejmě ovlivňovaly také v těchto dávných dobách, jak dokládají četné historické záznamy, „okopírovali“ tento kód nejprve Řekové a později i Římani. Přizpůsobili ho výběrem fonémů (hlásek) svým jazykům, tedy řečtině a latině. Projdeme-li obě tyto existující písmenočíslicové abecedy podrobněji, neubráníme se dojmu, že obě také vyšly z abecedy hebrejské, protože u velké části písmen nalezneme shodné číselné přiřazení. Tvůrci této abecedy zřejmě přemýšleli podobně, jako byla sestavena vám předložená abeceda pro český jazyk.

Zrychlené počítání

Bezchybné naučení se tomuto kódu a jeho rychlé vybavení značně zrychlí odpočítávání jak nahlas, tak i v duchu. Místo jedna, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm, devět, deset, je daleko rychlejší počítání: á, bé, gé, dé, há, vé, zet, chá, té, jé. Místo jedenáct, dvanáct, třináct, čtrnáct, patnáct, šestnáct, sedmnáct, osmnáct, devatenáct, dvacet: á, bé, gé, dé, há, vé, zet, chá, té, ká. A tak podobně až do tisíce.

Triády

Rozdíl ve vytvoření řecké číslo-písmenné abecedy je také ten, že na rozdíl od židovské používá samohlásky, s výjimkou písmene A. Vzhledem k tomu, že každý jazyk používá trochu jiné fonémy, nebylo možné převzít některou kompletní abecedu starých jazyků. Navíc čeština má některé specifické hlásky, například Ř, které jsou pro češtinu absolutně specifické, a jsou obsaženy v daleko více slovech než třeba spojení hlásek KS (X).

S touto technikou si dobře zapamatujeme maximálně trojciferná čísla. Budeme-li se chtít pustit do čísel větších, rozdělíme je na trojice, z nichž vytvoříme originální slova. Také při zapamatovávání letopočtů a nadmořských výšek vynecháme označení tisíců a spokojíme se s posledním trojčíslím, protože si tyto údaje většinou zhruba pamatujeme, nebo o nich máme aspoň nějaké povědomí.

Kolik měří Mont Blanc?

Příkladem na procvičení může být nadmořská výška hory Mont Blanc (4810 metrů nad mořem), nejvyššího vrcholku Alp i všech

států EU. Snad většina z nás si ještě zapamatuje, že jde o „čtyřtisícovku“, zbytek už ale většinou dohromady nedá. Zkusíme si tedy zapamatovat číslo 810 (800 = Ď a 10 = J). Napadne nás třeba ĎeJ, JeĎ nebo JeĎí. Ďej pak může být následující: Dva horolezci vystoupali až na vrchol Mont Blancu, zde společně JeĎí svačinu, pak jeden vytáhne snowboard, podá ho druhému a řekne: JeĎ dolů!

A co třeba korunovace Rudolfa II. římským císařem roku 1576? Zřejmě všichni, kdo mají povědomí o tomto panovníkovi, budou vědět, že žil „někdy později než Karel IV. a dříve než Franc Josef“. První tisícovka v letopočtu je tedy jednička a zaměříme se na zbytek, což je číslo 576 (500 = Ž, 70 = F, 6 = V). Legenda a příběh mohou být následující: Alchymisté, pozvaní na korunovaci Rudolfa II. římským císařem, přišli s převratným objevem – vymysleli „uŽ ViFi“ síť! To samozřejmě nemohli, protože v té době ještě neznali počítače ani elektrický proud, ale představa je to jistě zajímavá.

Tatíci na Šumavě

Uvážíme-li, že trojciferných čísel je maximálně 999, dalším stupněm mistrovství této techniky bude naučit se tyto obrazy ke všem číslům do tisíce. Nejprve je však nutné si vytvořit osobní slova a první asociace k číslům. Tato specifická hra s písmeny se může někomu zamlouvat víc, než třeba luštění sudoku či vyplňování křížovek, a tak se rozhodne, že si bude po dobu několika měsíců podle této mnemotechniky vymýšlet a zapisovat čísla od 1 do 999. Je to stejně zábavné jako jakákoliv jiná hra! Dalším opakováním začnou automaticky naskakovat za čísly asociace slov a obrazů. Například: 999 = TaŤíCi, 45 = Med, 124 = JáDRo, 226 = KáVaŘ (kamarád, který stále pije kávu), 53 = NG (Národní Galerie), 346 = ŠuMaVa, 401 = úČA.

> Nemáte-li výbornou spontánní paměť na čísla, určitě se vám nová abeceda vyplatí, a to v jakémkoli věku.

Dalším stupněm mistrného zvládnutí techniky je tato číslo-slova oživit tím, že je postupně použijeme pro zapamatování konkrétního číselného údaje, který si chceme zapamatovat (letopočtu, popisného čísla domu, data narozenin, parkovacího stání v garáži a podobně). Bude nějaký čas trvat, než zaplníme prázdná pole a „vdechneme život“ všem číslům od jedničky do 999. Až se poprvé dostaneme do situace, kdy k jednomu číslu budeme přiřazovat více významů (například letopočet, nadmořskou výšku i číslo domu), pak se naše paměťové schopnosti dotkly jiné dimenze myšlení, a to vytvořením neuronových spojů na jiné abstraktní úrovni, tedy stejných číselných údajů přiřazených k jiným obrazům.

Čísla a místa

Pro potřeby krátkodobé paměti postačí jedno vytvoření a vyslovení asociace. Zopakujme ale, že pro dlouhodobé zapamatování jiného číselného údaje opět platí zásada trojího opakování téhož pojmu-čísla, jak jsme si už popisovali v minulosti.

Je velice vhodné tento způsob číslování propojit s metodou paměťových míst, o které jsme psali v bulletinu č. 5/2014. To znamená, že na první místo postavíme písmeno A (v našem případě jím byla modrá branka – velké písmeno A vystřižené z polystyrenu je třeba přivázané na modrou branku provázkem), na druhém místě je lípa, kterou jsme kdysi koupili v oBi, na třetím se v houpačce houpá pan Vajíčko (z angl. eG = egg), dále na čtvrtém eDa pumpuje na modré pumpě. Na dvanáctém je přivázaná na semafor červenobílá BóJe, jakou mají na Baltském moři, na třináctém v samoobsluze prodává baba JaGa, a tak dál, třeba až do tisíce. Tento seznam je pak možné ovládat a používat jako systém, pomocí něhož lze nahrávat do vlastní paměti naprosto cokoliv a je možné z něj zpětně údaje přečíst a vzpomenout si na ně zcela suverénně.

Ing. Vladimír Jelínek

Nový pohled na reprodukci nabídla přednáška Mgr. Marie Vilánkové, kterou pořádalo brněnské Body Centrum. Do reprezentačního sálu zdejšího Grand hotelu dorazili v hojném počtu lékaři, zdravotní sestry, terapeuti i příznivců detoxikační metody MUDr. Jonáše.

Mgr. Marie Vilánková:

Plodnost ovlivňují emoce i toxiny

Marie Vilánková se dlouhodobě zabývá řízenou a kontrolovanou detoxikací. Z tohoto pohledu také svou přednášku pojala. „Většinu lidí nezajímá, jak fungují nové technologie, jako mobilní telefony nebo počítače, které berou jako samozřejmost. Když se ale začneme bavit o jejich zdraví, jsou k novinkám velmi nedůvěřiví," uvedla na úvod. „Všechny vyspělé civilizace měly svůj způsob léčení. Na tělo, na rozdíl od nás, nahlížely jako na celek, kde se všechno navzájem ovlivňuje. Informační medicína je moderním pokračováním těchto tradičních postupů," nastínila základní princip.

Poté se zaměřila na současné metly západní civilizace – stále vyšší počet dětí, které od narození trpí zdravotními problémy, a narůstající procento dospělých s chronickými onemocněními nejasného původu. „V detoxikaci vycházíme z toho, že každý může být zdravý. Výjimkou jsou lidé s vrozenou poruchou. Příčinu chronických problémů spatřujeme v toxinech, kterých je celá řada," připomněla Vilánková. Tyto škodlivé látky provázejí lidstvo od prvopočátků. Při průmyslové výrobě člověk vyprodukoval obrovské množství toxinů, které imunitní systém zatím neumí z organismu úplně vyloučit. Proto nyní pozorujeme takový rozmach civilizačních chorob," dodala.

V oblasti reprodukce hrají důležitou roli i témata, o kterých se v rodinách nemluví, například nemanželské děti nebo potraty.

Toxin zvaný emoce

Při představování jednotlivých skupin toxinů upozornila zejména na emoční toxiny, o jejichž existenci nemá většina populace ani tušení. Přitom i západní medicína hodnotí tyto vlivy jako psychosomatické zdroje, které poškozují naše zdraví a mohou se na něm podepsat mnohem víc než jedovaté látky obsažené ve stravě nebo ve znečištěném ovzduší.

Každý pocit totiž vyvolává reakci ve fyzickém těle. Orgány, které dlouhodobě trpí emočním stažením, se nedokážou přirozeně zbavovat toxinů, jejichž nahromadění vede ke vzniku onemocnění. Například u jedinců prožívajících dlouhodobě stres a úzkost se může vyvinout astma, protože přirozenou reakcí organismu na nebezpečí je stát se co nejméně nápadným – tedy minimálně vydechovat. Moderní informační přípravky si přitom dokážou poradit i s emoční zátěží. Nutí totiž imunitu, aby škodlivé látky z organismu vyloučila a tělo se mohlo samo opravit.

„Náš organismus funguje jako velmi složitý informační systém, musíme s ním proto umět komunikovat. Detoxikační metoda má výborné výsledky zejména u chronických onemocnění jako jsou ekzémy, astma nebo alergie. Nechali jsme udělat studii u alergicko-astmatických dětí. U těch, které pravidelně užívaly produkty Joalis, průkazně poklesl počet IgE protilátek a zvětšila se vitální kapacita plic," uvedla Vilánková.

Pětina párů má problém s reprodukcí

Poté už následoval přesun k hlavnímu tématu – reprodukci. Ta představuje velký problém, protože v současnosti nemůže v Česku přirozeně počít až 20 % párů. Ženy trápí zejména časté výtoky, endometrióza a srůsty vejcovodů. U mužů zase klesá počet a kvalita spermií. Takové potíže přitom nezřídka pramení z různých toxických a mikrobiálních zátěží a jedním z toxinů jsou také už zmíněné emoce. Potlačené pocity a strach se totiž somatizují, tedy projevují se na tělesné úrovni.

„Za problémy s plodností mohou stát i nevyřešené problémy s rodiči nebo obavy, zda budeme sami dobrými rodiči," upozornila Vilánková a dodala, že podvědomí má na člověka mnohem větší vliv, než jsme si ochotní přiznat. Podle výzkumů zabírá vědomí pouhých 5 % činnosti mozku, zbylých 95 % připadá na nevědomé procesy.

Role mozku v reprodukci

Emoční mysl navíc velmi citlivě reaguje na podněty z okolí. „Protože víme, jak důležité jsou emoce pro rozhodování organismu, je třeba, aby detoxikační poradci vždy hledali emocionální příběh, který stojí za danými zdravotními potížemi. Přípravky pomáhají odbourat i psychocysty, což jsou nevědomé zážitky třeba až z období raného dětství. V oblasti reprodukce totiž hrají důležitou roli i témata, o kterých se v rodinách nemluví, například nemanželské děti nebo potraty," upozornila Vilánková na další důležitou oblast.

Pokud otěhotní matka malého dítěte a poté potratí, její první potomek vnímá, že se v rodině stalo něco špatného. I když nedokáže situaci pochopit, zůstává v něm otisk těchto emocí. V dospělosti pak může mít z rodičovství strach, aniž ví proč. Informační přípravky jsou v takových případech vhodným prostředkem, jak staré obavy rozpustit.

Jak vyplývá z uvedených příkladů, při problémech s početím je nutné detoxikovat nejen samotné pohlavní orgány, ale i oblasti mozku zodpovídající za reprodukci. „Důležitá je detoxikace amygdaly, která vyhodnocuje, zda je konkrétní situace pro člověka nebezpečná. Týká se to i strachu z rodičovství nebo ztráty svobody. Při nesprávné funkci amygdaly může dojít ke ztrátě mateřských instinktů, laktační psychóze nebo poruchám kojení," zdůraznila Vilánková. Početí očekávaného potomka někdy tedy blokují nevědomé strachy, které se daří detoxikací mozku odbourat.

Výtoky není radno podceňovat

„Ženy nejčastěji trápí chronické výtoky, kdy sliznici ve vagíně napadnou přemnožené mikroorganismy, nejčastěji candidy. Když je žena zdravá, odlupující se sliznice slouží jako potrava bakteriím, které produkují kyselinu mléčnou. Ta brání přemnožení patogenních mikrobů a plísní. Pokud žena používá hormonální antikoncepci, střídá v mladém věku sexuální partnery, nebo je její hormonální systém ovlivněn léky či toxiny, tato přirozená ochrana může být narušena. Vzrůstá tak riziko, že se nakazí třeba chlamydiemi nebo papilomaviry, způsobujícími předrakovinné změny děložního čípku," vysvětlovala Vilánková a zdůraznila, že výtoky je třeba vždy řešit. Infekce totiž mohou napadnout močový systém a dostat se až do ledvin. Hormonální nerovnováhu vedoucí k neplodnosti mohou nastartovat i chemické látky podobné hormonům. Jejich zdrojem bývají zejména patologické infekce – borelie, herpetické infekce, klíšťová encefalitida či toxoplasmóza. Část populace je ohrožená intolerancí na gluten z pšenice, jehož konzumace ničí sliznice s řasinkami nezbytnými pro posunování spermií a vajíček. Riziko představuje i kosmetika obsahující toxiny.

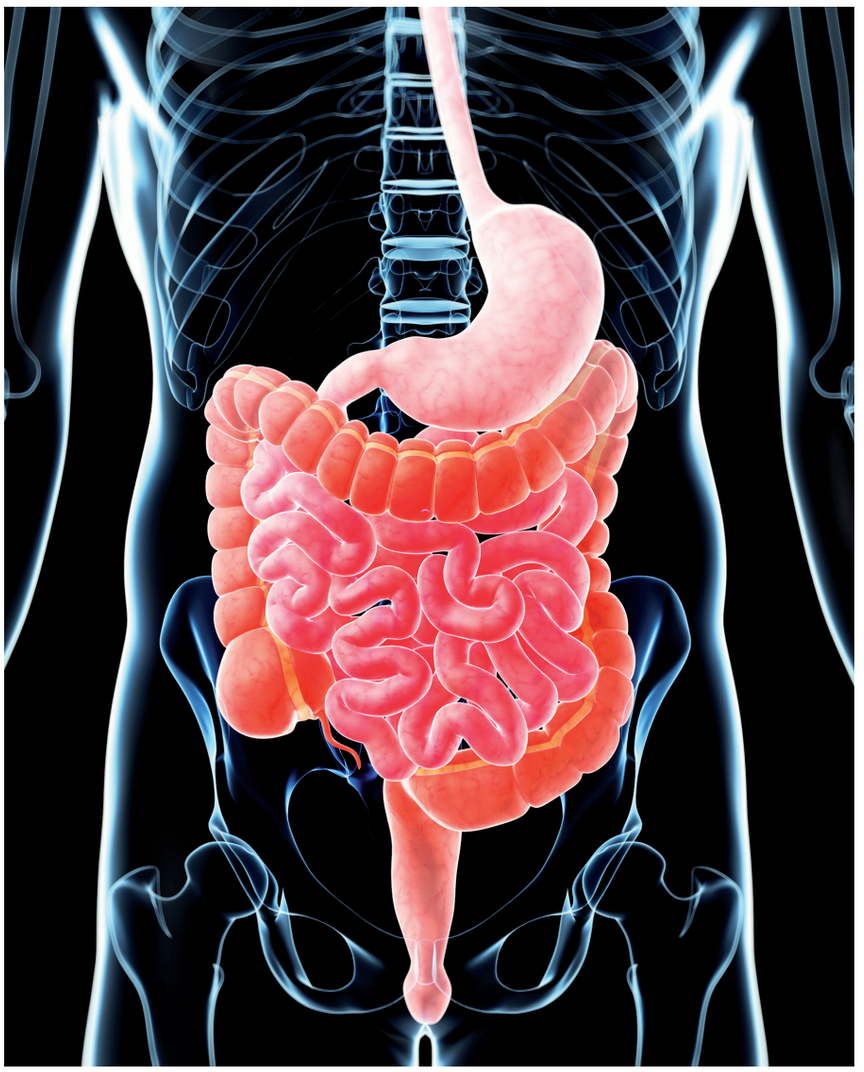
Preparáty pomohou i s klimakteriem

Bez starostí nejsou kromě budoucích rodičů ani ženy, u kterých někdy mezi 43. a 57. rokem příroda ukončí jejich plodné období. Vyhasínání činnosti vaječníků totiž často provází řada problémů. U některých žen ustupuje do té doby hormony diktovaná starostlivost o rodinu, což může způsobit výraznou proměnu jejich povahy. Kromě toho nezřídka čelí nepříjemným zdravotním potížím.

„Menopauza se projevuje změnami ve vegetativním nervovém systému. Dochází k jeho špatné regulaci, což se projevuje pocením či zrychleným tepem. Ženské hormony mají vliv i na nervový systém. Typické pro toto období jsou například bolesti ramen, kloubů a všeobecně pohybového aparátu. Je to dáno tím, že se najednou ozvou místa, která byla poškozená, ale do té doby hormony chráněná," uvedla Vilánková.

S hormonálními změnami souvisí i podrážděnost, nespavost a nervozita. Kvůli ztenčování sliznic je žena rovněž náchylnější k infekcím. I v tomto případě lze s úspěchem využít informační přípravky. „Když chceme s pomocí detoxikační medicíny řešit ženské problémy, nesmíme se zaměřit jen na toxické zatížení vaječníků, dělohy a vagíny. Řešením často skrytých emočních zátěží se dá předejít somatizaci těchto ženských problémů a často i účinně podpořit už nastavenou klasickou léčbu," zakončila Vilánková.

Mgr. Alena Šmehlíková
Body Centrum Brno



Na člověka nahlížíme jako na dokonalou bytost, která dokáže prakticky vše. I takové samozřejmé činnosti jako chůze, čtení, psaní nebo mluvení jsou ale pro organismus velmi komplikované. Jsou do nich zapojené prakticky všechny orgánové soustavy.

Střevo a jeho mikroflóra

Z hlediska jednotlivých orgánů je tělo velmi složité, protože každý orgán má trochu jinou stavbu a nezastupitelné funkce. Z jiného pohledu je stavba těla velmi jednoduchá. Tělo je tvořeno ze základu stejnými buňkami, které se při embryonálním vývoji specializují na různé funkce. Každá je relativně nezávislým organismem, který přijímá potravu, vylučuje metabolity, rozmnožuje se, reaguje na okolí. Vše, co se v lidském těle děje, závisí na jejich komunikaci, na schopnosti předávat si informace a pracovat v souladu pro dobro celého organismu. Těchto relativně samostatných buněk je $3{,}5 \times 10^{13}$, tedy přibližně tisíckrát víc, než je lidí na zemi!

Tělo plné mikroorganismů

Víte ale, že lidské buňky nejsou jediné živé buňky v těle? Všechny krycí tkáně a sliznice, které jsou ve styku s vnějším prostředím, jsou obsazeny tzv. mikroflórou, kterou tvoří celá řada různých druhů bakterií, plísní, někdy i parazitů a virů. Okolní svět je těmito

mikroorganismy prosycen a nic nezůstane dlouhou dobu sterilní. Už při porodu je dítě okamžitě osidlováno matčinou mikroflórou, proto je velmi důležité, aby první člověk, který se dítěte dotýká, byla matka a nedošlo k potenciální nákaze z nemocničního prostředí. Současně má obrovský význam kojení.

Z hlediska mikroflóry jsou nejdůležitější bakterie a asi budete překvapeni, kolik jich celkem v lidském organismu žije. Je to přibližně 1 x 10^{14}, některé zdroje dokonce uvádějí až 1 x 10^{16}. Z tohoto ohromného množství je jich asi 90 % v trávicím traktu. Z přibližně 120g denního odpadu vylučovaného stolicí je zhruba 5–10 % tvořeno mikrobiálními elementy!

Velmi důležitá je jejich metabolická aktivita. Spotřebovávají různé složky potravy a produkují celou řadu chemických sloučenin a toxinů. Některé bakteriemi vyprodukované chemické látky nám mohou být prospěšné, například vitaminy, jiné zase mohou škodit, jako třeba karcinogenní látky. Metabolická kapacita bakteriální masy dokonce převyšuje metabolickou aktivitu jater. Množství bakterií se v jednotlivých částech trávicího traktu liší, nejméně je jich v žaludku a dvanácterníku, nejvíc naopak v tlustém střevě.

Rovnováha a rozmanitost

Na lidských sliznicích a kůži žijí stovky druhů různých mikroorganismů. Základním znakem zdravého mikrobiálního prostředí je přitom rovnováha a rozmanitost. Vyvážená mikroflóra má řadu důležitých úloh. Kromě metabolického přínosu, kdy bakterie napomáhají trávení a produkují tělu prospěšné látky, je důležitá pro imunitu. Všichni máme běžně na kůži a sliznicích streptokoky, stafylokoky nebo candidy. V malém množství jsou prospěšné, protože imunitní buňky se proti nim naučí produkovat protilátky a při jejich případném proniknutí do organismu se s nimi imunita dokáže rychle vypořádat. Děje se tak přes buněčnou (T-lymfocytární) i protilátkovou (B-lymfocytární) imunitu.

Je paradoxní, že čím má člověk pestřejší mikroflóru, tím je zdravější. K poškození tohoto mikrobiálního systému dochází například působením antibiotik a trvá řadu let, než dojde k jeho obnovení. Z tohoto důvodu může u malých dětí někdy dojít až k trvalejšímu poškození imunitního systému a je potřeba důkladné detoxikace tělních struktur. Je důležité si uvědomit, že užívání probiotik po ATB léčbě pouze zmírňuje problém zničení ekosystému a nenahradí pestrost druhů. Mikroflóra střeva také závisí na stravovacích a jiných životních návycích, je ovlivněna prostředím, ve kterém se člověk pohybuje a v různých částech světa se liší.

Detoxikace vede k uzdravení sliznice střev a k obnově metabolismu u problematických potravin.

Rozvrat systému

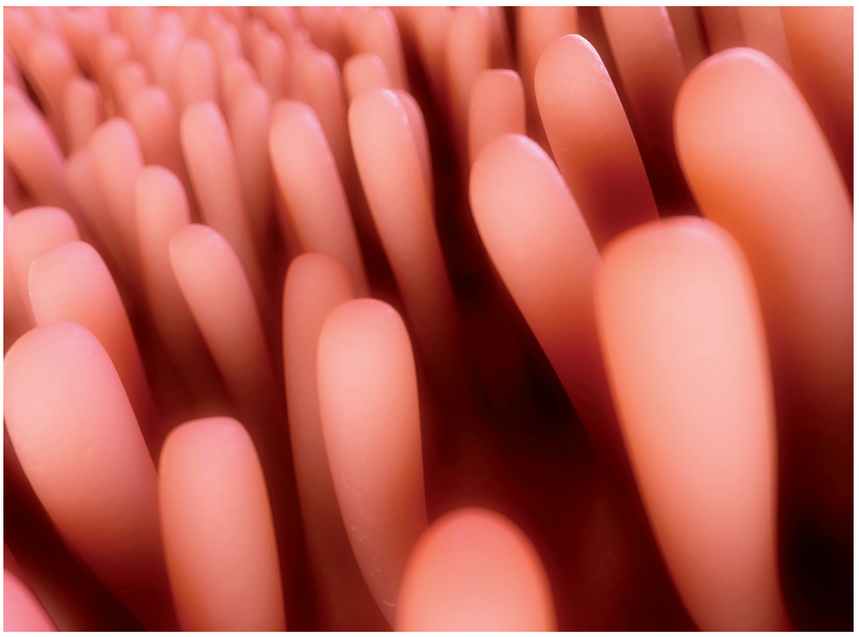
Při narušení rovnováhy dochází k tzv. dysbióze či dysmikrobii (rozvratu mikrobiálního systému). Může dojít k napadení patogenními mikroorganismy, které do trávicího traktu nepatří. Nebo se přemnoží určitý druh bakterií a plísní, které ve střevu běžně jsou, ale jen v určitém množství. Typickým příkladem jsou kvasinky, stafylokoky, klostridie či pseudomonády. Rovnováha mikroflóry se mění v různých úsecích trávicí trubice, každá část má své specifické mikroorganismy v jiném poměru a množství, a jednotlivé úseky na sebe navazují. Pokud dojde k rozvratu mikroflóry v určité části, pak se problém často lavinovitě šíří. Například potlačení aerobních druhů anaerobními na ústní sliznici nepříznivě ovlivňuje celý ekosystém trávicího traktu. Při porušené mikroflóře dochází i k poruchám metabolismu.

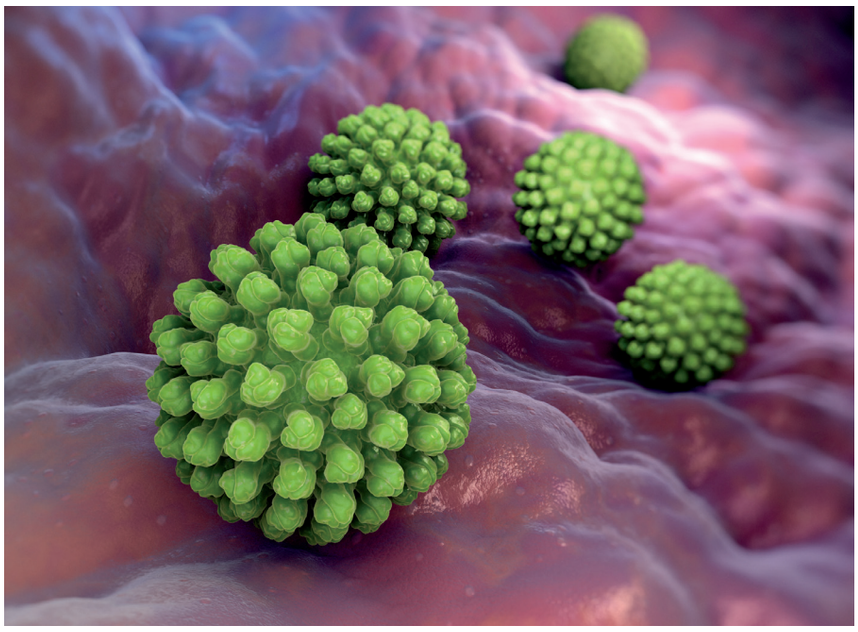
Jaké mohou být důsledky? Trávicí trakt začíná ústy, kde se běžně vyskytují anaerobní i aerobní bakterie, streptokoky, gramnegativní bacily nebo candidy. Změny v rovnováze mikroflóry způsobují změnu pH prostředí, tvoří se zubní kaz, často se rozvíjejí záněty dásní a může vzniknout i paradontóza.

Toxiny útočí

Zvlášť nebezpečné je přemnožení actinobacilů (přípravek **Enterobac**), anaerobních bakterií porphyromonas, bacteriodes a tanerella. Kvůli dysmikrobii může být narušena sliznice žaludku, která zabraňuje průniku kyselin k žaludeční stěně. Ta se zanítí, což může vést k poruchám trávení nebo k tvorbě žaludečních vředů, polypů a dalších útvarů.

Ve střevech dysmikrobie porušuje sliznici a zvyšuje propustnost střeva. Některé mikroorganismy produkují toxin, podobný proteinu zonulinu, který uvolňuje spoje mezi střevními buňkami (enterocyty). Jsou to hlavně vibria (**Enterobac**), candidy (přípravek **Yeast**), enteroviry a rotaviry (přípravek **Antivex**). Dochází ke zvýšenému průniku střevních toxinů, které jsou často karcinogeny. Do organismu navíc pronikají antigeny, které se účastní imunitních reakcí a dochází tak k alergiím a autoimunitním zánětům. Vznikají IgG protilátky a dochází ke zkřížené





reaktivitě, kdy se shodují cizí antigeny s vlastními tkáněmi. Imunitní reakce tak nejsou omezeny pouze na střevo, ale mohou se projevovat kdekoli v organismu. Autoimunita tedy často napadá centrální nervový systém, kůži nebo srdce.

Detoxikační obnova

Velmi úzce s tím souvisí potravinové intolerance, kdy skrze střevní bariéru prostupuje nerozštěpená potrava. Imunitní systém na ni reaguje a produkuje protilátky porušující tkáně. Z nerozštěpených bílkovin mohou v organismu vznikat tzv. opioidní bílkoviny nebo pozměněné leptiny. Nejčastěji jsou z mléka, lepku, ale mohou být i z jiných potravin, jako sóji, kukuřice nebo brambor. V těchto případech má samozřejmě smysl problematické potraviny ze stravy vyloučit. Zásadní je ovšem detoxikace, která vede k uzdravení sliznice střev a obnově normálního metabolismu problematických potravin. Podle některých výzkumů je jednou z hlavních příčin autismu a dalších duševních poruch nesnášenlivost potravin spojená se vznikem toxických pozměněných bílkovin. Tyto toxiny působí na nervový systém, snižují citlivost kontrolních center, které hlídají homeostázu organismu (například centrum pro řízení tlaku, dechové centrum nebo centrum řídící pH organismu). To pak vede k celé řadě potíží, které zdánlivě s prostředím střeva nesouvisejí. Porušená mikroflóra střev a záněty sliznice mají obrovský vliv na vstřebávání vitaminů, minerálů, stopových prvků a dalších prospěšných látek včetně potravy. Porucha vstřebávání se opět týká celého organismu, protože buňkám se nedostávají potřebné látky k výstavbě tkání, tvorbě protilátek a imunitních buněk. Dysmikrobie se někdy projevuje trávicími problémy, tedy plynatostí, průjmem, bolestmi a křečemi břicha, nebo naopak zácpami, problémy s vyprazdňováním a frekvencí stolice.

Nebezpečné nebo prospěšné?

Střevní bakterie metabolizují obsah střeva a produkují celou řadu látek. Bifidobakterie i další anaerobní bakterie vytvářejí mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které přímo přecházejí do enterocytů a slouží jako zdroj jejich energie. Když dojde ke změně poměrů a začnou převažovat jiné skupiny jako bacteroides a methanobacterie, dochází k vyšší produkci sirovodíku, acetátu či metanu. Střevním buňkám začne chybět dostupný zdroj energie, začnou strádat a zhorší se jejich funkčnost. Buňky mají problém produkovat dostatek kvalitního hlenu, který chrání sliznice před průnikem patogenních infekcí. Zároveň začne narůstat pH střevního obsahu a zvyšuje se absorpce soli (NaCl). Kyselé prostředí má výrazný vliv na vznik karcinogenů z potravy. Rakovinotvorný je například metan, ale i řada dalších bakteriálních zplodin. Z hlediska toxikologie je tato problematika velmi složitá, protože vzniká celá řada toxinů s různým působením. Některé bakterie, hlavně z třídy enterobakterií, produkují tzv. adheziny a protibakteriální látky, které brání patologickým infekcím, aby se uchytily na sliznicích a pronikly do organismu. Z pohledu detoxikační medicíny je řešení jednoduché, protože nepříznivé poměry jednotlivých anaerobních bakterií a enterobakterií můžeme vyřešit podáním přípravků **Anaerob** a **Enterobac**.

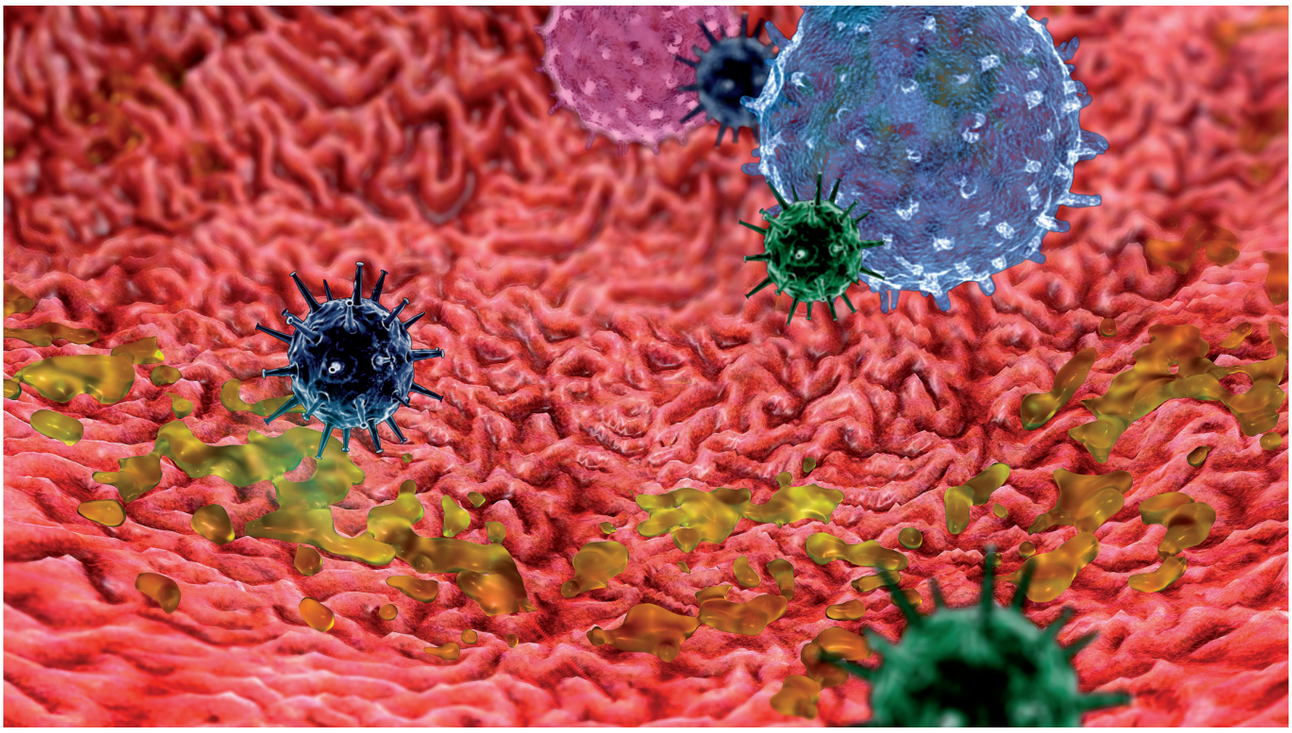
Záněty způsobené viry

Různé střevní potíže, jako záněty, průjmy či metabolické problémy, jsou často virového původu. Může docházet jak k akutním, tak i chronickým infekcím. Ve střevech mohou být rotaviry i noroviry. Některé enteroviry přitom nenapadají jenom střevo, ale přecházejí do enterálního nervového systému, odkud se šíří do dalších částí nervové soustavy. Patří sem enteroviry zahrnující coxsackie viry, polioviry, coronaviry. U lidí s celkově oslabenou imunitou v celém trávicím traktu často probíhá chronická infekce herpetických virů (EBV, CMV, HS2). Poměrně častým patogenem jsou adenoviry, které napadají lymfatickou tkáň střev, buď ve formě mikrobiálních ložisek, nebo chronické infekce. Mají

Jak na střeva?

Porušení střevní mikroflóry má mnoho nepříznivých důsledků pro organismus, řešení je ale naštěstí poměrně jednoduché. Je třeba ze střev odstranit chronické infekce kombinací přípravků Nodegen, Antivex, Nobac, Yeast a Para-Para, případně použít další doplňky (Enterobac, Anaerob či Kokplus) na užší skupiny bakterií. Infekce jsou často schované v mikrobiálních ložiscích, je proto třeba použít příslušné dreny. Důležité je detoxikovat okruh sleziny, který ovládá sliznice pomocí přípravku VelienDren nebo VelienHerb. Na střevo jsou určeny ColiDren a ColiHerb. Ty bychom měli podávat až po detoxikaci mateřského orgánu plic doplňky RespiDren a ReHerb. A nesmíme zapomínat ani na Nodegen a další emoční přípravky, které mohou mít vliv na úspěšný průběh detoxikace.

FOTO: www.shutterstock.com



vliv na metabolismus tuků, tukové tkáně a výzkumy ukazují, že jimi často trpí obézní lidé. Adenoviry mohou být také spouštěčem intolerance lepku, protože jejich antigen je velmi podobný antigenu lepku a může dojí ke zkřížené imunitní reakci. Adenoviry často tvoří ložiska v lymfoidní tkáni střev, hlavně v oblasti apendixu, a mohou být příčinou jeho zánětů.

Pro trávicí systém je také důležitá detoxikace od onkogenních virů, které do genového prostředí buňky přinášejí onkogenní geny. Ty mohou způsobit nádorové zvrhnutí buňky nebo naopak vypínají tumor supresorové geny, které kontrolují, zda nedošlo k nádorovému zvrhnutí. Kromě výše uvedených sem patří ještě viry hepatitidy B, C, E, G, lymfotropní virus HTLV a papillomaviry. Detoxikace od těchto virů je důležitá, aby sliznicní buňky trávicího traktu byly zdravé a mohly plnit své funkce. Na virové infekce je určen přípravek **Antivex**.

Mnoho problémů, jedno řešení

Ve střevech žijí stovky různých druhů bakterií a je velmi problematické lékařským vyšetřením zjišťovat, zda je střevní mikroflóra v rovnováze. Situace v detoxikační praxi je mnohem jednodušší, protože můžeme použít přístroje Salvia nebo Acucomb. Jednoduchým dotazem z EAM setu se dá zjistit, zda ve střevech je chronická infekce, a také to, o jakou skupinu bakterií nebo mikroorganismů jde. Můžeme použít i pojem dysbióza. Pokud zjistíme například chronickou infekci enterobakteriemi, je zřejmé, že tělo má v této oblasti problém, který je třeba řešit kombinací přípravků **Enterobac** a **Nodegen**. Když zjistíme, že organismus nereaguje na dotaz enterobakterie, znamená to, že ve střevech jsou v symbiotické rovnováze a jsou organismu ku prospěchu. Podobné je to i s plísněmi. Každý organismus je ve střevu má, nebezpečné jsou jen tehdy, pokud dojde k jejich přemnožení.

Mgr. Marie Vilánková

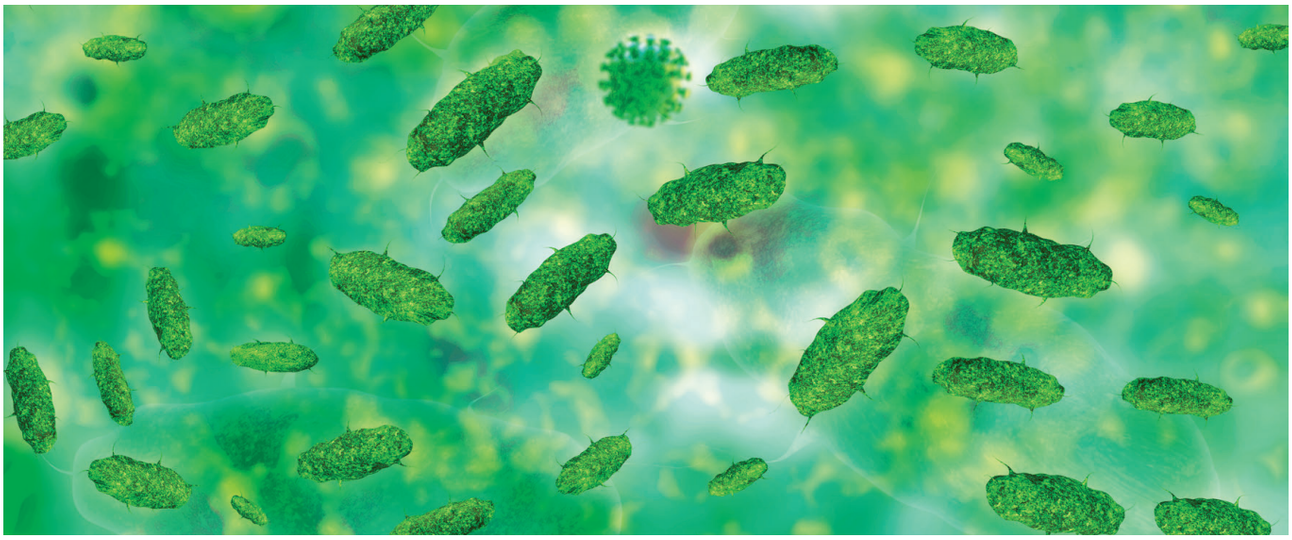


FOTO: www.shutterstock.com

I psi trpí obezitou

Obézního psa vidíme málokdy. A víte proč je tomu tak? Právě proto, že ti, kteří by nejvíc potřebovali pohyb, moc často na procházky nechodí.

Psi většinou žijí stejným rytmem, jako jejich majitel. Jejich páničkové jsou celý den v práci a večer se vrátí příliš unavení, než aby šli na procházku. Zapomínají totiž na to, že jejich mazlíček leží celý den zavřený v bytě. Večerní procházka je mnohdy to jediné, na co se celý den těší. Miska s krmivem leží celý den před čumáčkem. Psi žijící v přírodě si regulují příjem potravy sami a jejich výdej přijaté energie je tomu přímo úměrný. Recept je jednoduchý: pohyb a kvalitní strava.

Tučný pes

Neoficiální statistiky hovoří o 40 % psů, kteří trpí nadváhou. Problém je v tom, že dokud nevezmou majitelé svého psa k veterináři nebo jim to někdo z okolí neřekne, často si to ani neuvědomí. Příčinou nemusí být vždy jen nedostatek pohybu, ale také hormonálními změny u fen, kastrace nebo stárnutí. V tomto případě doporučujeme i přípravek **AniNevrin**.

Obezita způsobuje mnoho zdravotních potíží. Začíná to tím, že si pes nemůže plně užívat radosti ze života, velmi špatně snáší teplo a jakákoliv aktivita mu dělá potíže. Problémy se stupňují. Obezita zatěžuje klouby, čímž dochází k jejich nadměrnému opotřebení, artróze. Časté jsou proto záněty kloubů, poškození vazů nebo plotýnek páteře. U psů, kteří jsou ve vývinu, často dochází k vzniku dysplazie kyčelních kloubů. Největším nebezpečím je riziko vzniku nádorových onemocnění. Dochází k zatěžování ledvin, ztučnění jater a celkovým zažívacím problémům. Zvířata, která trpí nadváhou, většinou umírají dříve.

Co s tím?

Záleží na individuálním zdravotním stavu zvířete. Nejste-li si jisti, jaký první krok učinit, je vždy lepší nejdřív vše konzultovat s veterinářem. Nezapomeňte, že jste za svého psa, kočku zodpovědní. Nejen za jejich případný výcvik, ale za jejich obecné zdraví. To, co přijímá, co mu podáváte, jak vypadá a v jakém zdravotním stavu se momentálně nachází, je výslednicí vaší lásky k němu.

FOTO: www.shutterstock.com

A rozhodně zde neplatí, čím více krmiva, tím lépe. To, v jakém stavu se nachází náš zdravotní stav, se často odráží i v tělesné kondici našeho psa. Jak uvažujeme o nás, tak uvažujeme mnohdy i o našich chlupatých mazlíčcích. Ke změně je proto nutné obrnit se nejen odhodláním, ale i pevnou vůlí a zodpovědností. Musíme obeznámit všechny členy domácnosti, aby dbali o nový – dietnější – režim psa. Nesmí se stát, aby se za našimi zády porušoval.

Osvědčenou cestou, jak pomoci psovi zhubnout, je snížit příjem kalorií a zároveň zvýšit výdaj energie. Vynechávat podávání sacharidů, omezit příjem tuků. Během prvních dvou týdnů se doporučuje snížit příjem kalorií až o 25 %. Následuje kontrola hmotnosti psa a postupné další snižování objemu podávané potravy tak, aby do jednoho týdne ubylo cca 1 % jeho hmotnosti týdně.

- **oficiální statistika hovoří o 40 % obézních psů**
- **zdravý životní styl není výsadou jen lidí**
- **nepodceňujte pravidelné procházky**
- **dietou předejdete mnohým civilizačním onemocněním psů**
- **při dietě doporučujeme přípravky AniMet a AniNevrin**
- **veterinární lékař dá doporučení, ale vše ostatní je jen na vás**
- **stejně jako u lidí platí: pohyb, pohyb a pohyb**

Cesta ke zdraví

Důležité je krmení dávkovat a nenechávat otevřenou možnost neustálého přístupu k potravě. Krmivo proto rozdělíme do několika menších porcí denně. Do tohoto programu je třeba začlenit i výdej kalorií. Přidáváme pohybové aktivity, aby se získaná energie neukládala ve formě tukových polštářků. Nesmíme se vymlouvat ani na stáří psa, natož na stáří, či nemoci naše. I deset minut pohybu denně navíc, je začátkem změny k lepšímu.

Dosáhneme-li požadovaného výsledku, který jsme si předsevzali, je třeba ve zdravém životním stylu pokračovat. Neboť jo-jo efekt nehrozí jen modelkám. Udržení zdravého životního stylu udělá dobře i nám (zvláště po Vánocích). Vezmeme-li to do důsledku, tak mít psa je báječné, neboť nám naopak může pomoci udržet v kondici i nás.

Dietní krmiva

Na trhu je k dostání mnoho dietních krmiv. Některá z nich jsou k dostání pouze na předpis od veterináře. Ten vám jistě poradí, které krmivo je to pravé. Ale pozor! Je lepší si předem udělat svůj názor a přečíst si informace, které jsou snadno dostupné. Nezapomínejte, že složení krmiva je psáno od složky, která je nejvíce obsažená. Bude-li jako první ve složení obilovina, bude jí krmení obsahovat nejvíce. Některá krmiva pouze zvyšují obsah vlákniny v potravě, aby se pes cítil sytější. Vede to ale k zhoršení stravitelnosti potravy. Dietní krmiva mají nízký obsah tuku a vyšší obsah uhlovodanů.

Velmi důležité je dodržovat pitný režim. Pejsek musí mít bezpodmínečně stálý přístup k vodě. Co se týče pamlsků, na které je zvyklý, nahraďte je nekalorickými lahůdkami nebo přejděte na jiný způsob odměny: pohlazením, hrou.

Při hubnutí je dobré dodávat do těla vitamíny A a L-karnitin. Zvýšením vitaminu A snižujete riziko nárůstu hmotnosti. L-Karnitin pomáhá redukovat zásoby tělesného tuku a hladiny tuku v krevním řečišti. Při dietě je vhodné použít veterinární přípravek **AniMet**, protože metabolity, které jsou usazené ve tkáních, lze jen velmi těžko nebo vůbec ovlivnit dietním opatřením.

Jak je vidět, obezita je hodně o odhodlání, přísnosti a dodržování pravidel. Výsledek stojí za to. Není nic horšího, než chodící buřtík, který byl původně atletem.

Pavla Machálková

FOTO: www.shutterstock.com

MUDr. Jonáš radí…

Nevíte si rady s onemocněním svého dítěte? Obraťte se přímo na MUDr. Jonáše, který na stránkách www.bambiklub.cz rád odpoví na dotazy týkající se nejrůznějších zdravotních potíží a nabídne možnost řešení.

Krupičkový ekzém

Dobrý den, našemu ročnímu synovi se neustále vytváří takové malé červené pupínky v zátylku a na zádíčkách. Přitom místnost, ve které spí, větráme, ani ho moc nenavlékám, oblečení má bavlněné a vzdušné. Můžete mi prosím poradit, jak tuto krupičku odstranit? Čím ji potírat, jakými preparáty? Děkuji.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Myslím, že jsou dvě možnosti – na vině jsou buď borelie nebo plísně. V případě borelie doporučuji přípravky **Nodegen**, **Spirobor**, **Non-grata**, **LiverDren**. V případě plísní **Nodegen**, **Metabol**, **Metabex**, **Yeast**.

Atopický ekzém u dítěte

Dobrý den, pane doktore, prosím o radu. Dcerka (2,5 roku) se nám osypala kolem pupíku, ale jinak nikde. Pediatrička to označila jako atopický ekzém. Bohužel s ním několik let bojoval i můj manžel, takže to bude nejspíš dědičné. Nicméně bych se ráda zeptala, jaké preparáty by mohly pomoci, abychom nemuseli použít kortikoidy? Dříve jsem používala olejíčky **Bambi Oils**, máme je ještě doma. Myslíte, že by pomohly? Děkuji za radu.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Doporučuji Vám **Nodegen**, **LiverDren**, **RespiDren** a **Spirobor**. Vtírat tři až čtyři kapky na kůži bříška.

Vitiligo

Dobrý den, dceři se v 11 letech začaly na kůži objevovat bílé skvrny. Kožní lékařka diagnostikovala vitiligo (moučnatost) – bez medikace. Nyní je dceři 13 let, je nejmenší ze třídy, měří pouze 145 cm. Je z toho všeho velice smutná. Prosím, poraďte nám, jaké preparáty by jí mohly pomoci. Děkuji za odpověď.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Vitiligo i nedostatečný růst jsou hormonální poruchy. Doporučuji produkty **Nodegen**, **LiverDren**, **Spirobor**, **MindDren**, **Non-grata** a **Antivex**. Šest přípravků rozdělte na dvě kúry.

Časté noční buzení pětiměsíčního kojence

Můj pětiměsíční syn plně kojený, 8,3 kg, usíná pouze u kojení nebo v kočárku. V noci už spal šest hodin v kuse, ale zhruba měsíc se budí každou hodinu až dvě. Je možné pomocí preparátů Joalis ovlivnit kvalitu spánku tak malého dítěte?

MUDr. Jonáš odpovídá:

Toxiny v mozku dráždí dítě tak, že nespí. Toxiny si přivede z těla matky a nezdravý mozek reaguje citlivěji. Je možný detox.

Zácpa

Syn tři roky trpí na zácpu. Jeho jídelníček je velmi omezený, jí pouze vybraná jídla, kterých je asi tak pět. Miluje mléko a rohlíky. Pečivo jsme už vysadili, ale mléka se nevzdá. Ovoce, zeleninu ani lněná semínka nepozře, ať je dám kamkoliv. V devíti měsících prodělal dlouhou salmonelózu, trvala 10 měsíců. Dá se s tím něco dělat?

MUDr. Jonáš odpovídá:

Příčiny zácpy jsou v něčem jiném, než je lidé hledají. Kolem střeva jsou zvláštní nervy, které střevo popohánějí. Právě jejich porucha je nejčastější příčinou zácpy, s jídlem to nesouvisí. Doporučuji **Nodegen**, **Spirobor**, **Non-grata**. Dětem se mažou na kůži bříška.

Noční pomočování

Mému synovi bude na jaře pět let a v zimě minulý rok se nám začal v noci pomočovat. Mysleli jsme, že na podzim trochu nastydl, problémy ale pokračovaly dál, i když už nastydlý nebyl. V březnu navíc prodělal zánět ucha s léčbou antibiotiky, nato měl hned neštovice a po nich byl v nemocnici s trombocytopenií. Má také problémy s řečí, stále mu není moc rozumět. Může to spolu nějak souviset, co byste doporučil?

MUDr. Jonáš odpovídá:

Za vším je mozek. Z různých zdravotních potíží je vidět, že celkový zdravotní stav vašeho syna není dobrý. Doporučuji důkladnou detoxikaci.

FOTO: www.shutterstock.com

PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

KE	**21. 01. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23**
	(13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	**31. 01. 2015**	**Seminár I* osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23**
	(10:00-16:00)	poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	**01. 02. 2015**	**Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23**
	(10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BB	**11. 02. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17**
	(13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**12. 02. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**13. 02. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	**11. 03. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17**
	(13:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**12. 03. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**13. 03. 2015**	**Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	**14. 03. 2015**	**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	**15. 03. 2015**	**Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3**
	(10:00-16:00)	poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	**31. 3.**	**Skúška 1. stupňa Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulská**
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!

Vážení priatelia,
dovoľujeme si Vás čo najsrdečnejšie pozvať na

V. medzinárodný kongres o riadenej a kontrolovanej detoxikácií organizmu podľa MUDr. Josefa Jonáša,

ktorý sa koná v Prahe v sobotu 30. mája 2015 v hoteli Clarion Congress (kongresová sála Meridián, Freyova 33, Praha 9).

Vyplnené prihlášky prosíme zaslať najneskôr do 31.3.2015 e-mailom na adresu: kurucova@man-sr.sk alebo poštou na adresu: MAN-SR, s.r.o., Plzenská 49, 040 11 Košice.

Kongresový poplatok je 80 Eur s DPH, v cene je obed, kávové prestávky a vstup na spoločenský večer.

Program: od 10:00 – 16:50 Od 19:00 spoločenský večer s hudbou a rautom

Na uvedené akcie sa prihlasujte:
Centrum Košice: Vodárenská 23, **tel./fax: 055/799 6881, 0904 734 418**
Centrum Bratislava: Čečinová 3, **tel./fax: 02/43 42 59 39, 0903 311 063**
Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17, **tel./fax: 048/415 6 186, 0911 758 008**
e-mail: **man-sr@man-sr.sk,** internetové stránky: **www.man-sr.sk, www.joalis.sk**

FOTO: www.shutterstock.com

Joalis Animal v novém kabátě

Rok 2014 byl z pohledu Joalis Animal velmi zajímavý. Vzniklo mnoho nových projektů a značka Joalis Animal si získala postavení na trhu. Každý přípravek má svůj vlastní grafický návrh, u kterého jsme vycházeli z charakteru samotného přípravku, či jednotlivých elementů čínského pentagramu. Dochází k odlišení jednotlivých veterinárních doplňků výživy. **AniSpir** na nachlazení se reprezentuje barvou zimy a mrazu, tedy bledě modrou. **AniNevrin** jemně žlutou, tak jak jsou charakterizovány jednotlivé nervové synapse v učebnicích anatomie. **AniMove** zelenou – uznejte sami, že pohyb v přírodě by snad ani nemohl být lépe symbolizován. **AniMet** se prezentuje oranžově červenou dle zaměření na okruh jater, **AniSkin** šedou – symbolizující barvu srsti, **AniDigest** hnědou a **AniUrin** je symbolizován fialovou, barvou orgánu ledvin.

do 28.2.2015

AKCIA 2+1 ZA EURO

Preparáty sú vytvorené podľa originálnej metódy riadenej a kontrolovanej detoxikácie MUDr. Josefa Jonáša.

Detské oleje Joalis

Vitamíny a minerály

Bambi harmoni

Joalis Bambi

Centrum KE: Vodárenská 23,
tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418
Centrum BA: Čečinová 3,
tel./fax: 02 / 43 42 59 39, 0903 311 063
Centrum BB: Kapitulská 17,
tel./fax: 048 / 415 6 186, 0911 758 008
man-sr@man-sr.sk, www.man-sr.sk

Změna názvů produktů

Z legislativního hlediska došlo ke změně názvů u dvou produktů Joalis – **Herpesonu** a **Nobacteru**. Nově budou tyto produkty distribuovány pod názvy **Herp** a **Nobac**. Složení, kódy a ceny zůstávají stejné. Výrobna Joalis využije možnosti spotřebovat již nakoupený obalový materiál, produkty pod stávajícím názvem budou tedy v prodeji do vyprodání zásob původního obalového materiálu. Legislativní změny názvů se týkají především výrobny, nikoliv terapeutů.

Veterinární vademecum

V roce 2015 je naším cílem zveřejnit **Veterinární Vademecum**.
A zdá se, že budou rovnou dvě. **Vademecum pro kynology, chovatele a přátele agility**, ve kterém naleznete odpovědi na vaše četné otázky. **Vademecum pro veterinární lékaře** bude mnohem obsáhlejší. Abychom neprozradili vše ještě v samotném počátku, vyčkejte, stůjte při nás a držte pěsti.
Věřím, že tento rok bude dobrý. Že se setkáme na spoustě akcí, že vám budeme moci být stále ku pomoci a že vaši miláčci budou po našich veterinárních přípravcích zdraví a plni síly.
Pěkný rok 2015 všem!

Joalis Achol

Pre optimálne výsledky detoxikácie je vhodné kombinovať prípravok Achol najmä s prípravkami Vegeton, Hypotal a Mezeg

Zvýšená hladina krvných tukov môže mať za následok:

- poškodenie cievneho systému
- ukladanie tukov do orgánov, najmä do pečene
- tvorbu podkožných nádorov
- obezitu

Prípravok Achol pomáha predovšetkým:

- odstraňovať mikrobiálne ložiská z pečene
- optimalizovať metabolizmus cholesterolu a triacylglyceridov

Tip:

Odporúčame venovať pozornosť aj stravovaniu a životnému štýlu

K dispozícii v distribučnej sieti MAN-SR, s.r.o. alebo na www.joalis.sk

Joalis animal

AniMet

VETERINÁRNY PRÍPRAVOK

PRE PSOV A MAČKY

BEZ VEDĽAJŠÍCH ÚČINKOV

RÝCHLA ÚČINNOSŤ DNA

ATEROSKLERÓZA

CUKROVKA OBEZITA

PORUCHY METABOLIZMU

K dispozícii na:

www.joalisanimal.sk

www.joalis.sk

DOPLNOK STRAVY