

# A tüdő és az immunitás

## Mellékvesék

**Szerotonin**  
– a jó hangulat hormonja

**Oltás, oltóanyag  
maradványok, mint toxin**

**Kedves Olvasóink!**

Immáron több, mint három éve vagyunk jelen Magyarországon, Jonás doktor egyedülálló, az emberi szervezet irányított és ellenőrzött méregtelenítési rendszerének képviselőjeként. Ezalatt sokan váltak Önök közül együttműködő munkatársainkká, ügyfeleinkké, vagy vásárlóinkká. Mint ahogy mindenki Önök közül, így mi is egyfajta mérleget készítünk évvégén mindarról, hogy mit sikerült, vagy éppen nem sikerült elérnünk, illetve ennek birtokában igyekszünk meghatározni jövőbeni céljainkat, további tevékenységeinket. Éppen ezért kérem, engedjék meg nekem, hogy az alábbi soraimon keresztül egy rövid összefoglalást tegyek.

Személy szerint nagyon örülök annak, hogy jelentősen sikerült javítanunk a **Joalis INFO Magyarország** lap minőségét, amelynek legfrissebb számát Ön éppen a kezében tartja. A korábbi évhez képest komoly előrelépést tudunk tenni a lap grafikai kivitelezése terén és nem utolsósorban Gauland Attila szerkesztői vezetése alatt pedig a lap egy áttekinthető szerkezeti felépítést nyert, így nem csak érdekes szakmai cikkeknek jut hely benne, hanem fontos és nélkülözhetetlen információknak, kapcsolatoknak is. Hón áhított kívánságunk, hogy ez a lap ne csak Önöknek, hanem egyben Önökről is szóljon, azaz a méregtelenítési gyakorlatban végzett munkájukról és szerzett tapasztalataikról egyaránt. Éppen ezért a lapot szeretnénk bővíteni. Saját tapasztalataik jelen szaklapon keresztül

közlésével bátoríthatják, segíthetik további munkatársaikat, különösen a még kezdőket, de nem utolsósorban így újabb ügyfeleket is inspirálhatnak a rendelőjük meglátogatására. Az Önök által összeállított cikkeket nagyon szívesen és természetesen díjtalanul megjelentetjük a **Joalis INFO Magyarország** hasábjain. Ráadásul a lap szerkesztőségétől ajándékként a cikk írója egy készítményt kaphat a Joalis készítmények hazai aktuális kínálatából. A lap oldalain keresztül reklámozva lehetőségük nyílik a saját munkahelyük, rendelőjük hirdetésére, az elérhetőségeik megadásával. Ilyen jellegű reklámok megjelentetésére kedvező feltételek mellett nyílik lehetőség, melyekről Fenyvesi Katalin irodavezetőnknel lehet érdeklődni. A **Joalis INFO Magyarország** példányszáma ugyanúgy növekedni fog, mint az olvasóinak száma is. Éppen ezért használják ki ezt a lapot, mint az olvasók hatékony megszólításának lehetőségeként!

Az idei év további jelentős előrelépése volt az első hazai, rendszerezetten felépített **Joalis termékkatalógus** megjelentetése. Sokan Önök közül már valószínűleg rendszeresen használja ezt az említett katalógust a mindennapi munkájában, illetve ügyfelei számára, mint információs anyagként. Ez az említett termékkatalógus nem csak egy aktuális összefoglalása valamennyi, Magyarországon elérhető Joalis készítményeknek, hanem egyféle logikus csoportosítása is azoknak,



mégpedig egészségi panaszok, testi szervek és rendszerek szerinti bontásban. Megtalálhatók benne alapinformációk a méregtelenítési módszerről, a készítmények fogasztásáról, a Salvia mérőműszerről és az EAM SET adatbázisszoftverrel egyaránt. Ezen fontos segédeszközök nélkül pedig nyilván többen Önök közül már nem is tudná elképzelni mindennapi terapeuta tevékenységét.

Ebben az évben szintén sikerült befejezni a már nagyon várt **EAMset adatbázis szoftver** szükséges magyar aktualizálását. Az említett program több száz új kifejezéssel, valamint teljesen új címszavakkal bővült. Ilyenek például az élelmiszertelhelések, az érzelmi (emocionális) terhelések, gyógyszerek, anyagcserezavarok és még egy sor egyéb. Szintén bővültek a program felhasználó számára nyújtotta egyéb lehetőségei is, mint például az ügyfél adatbázissal folytatott munkáé. Persze a programon még mindig akad tökéletesíteni való továbbra is. Így további új kifejezésekkel →



fog bővülni a jövőben és néhány apróbb kifejezésbeli pontosításra is sor kerül. Ami lényeges, hogy minden egyes ilyen **upgrade** (programfrissítés), - mint az eddig is így volt -, a programtulajdonosok számára ingyen biztosított. Amennyiben erre kellő érdeklődői létszámot sikerül összehozni, akkor a program cseh kifejlesztőjével, Marie Vilánková asszonnyal egy egynapos kiegészítő oktatást tartanánk Budapesten.

Ejtsünk néhány szót arról is, hogy mit nem sikerült idén megvalósítanunk! Nos, a szükséges részvételi létszám hiányában nem sikerült megtartani a júliusra tervezett **nyári méregtelenítő tábort**. Ennek számos oka lehet. Ilyen lehet például a nem jól megválasztott időpont, vagy esetleg a helyszín, illetve a részvételi díj összege stb.. Személyes meggyőződés azonban azt súgja, hogy nem ezek az elmaradás fő okai. Tény, hogy a tervezett rendezvény előkészítéséért és sikeres lebonyolításáért a szervezésben résztvevők a lehető legtöbbet tették. Ezzel a törekvéssel szemben azonban alulmaradt a rendezvény kellő népszerűsítése, propagálása. Annak ellenére, hogy a tervezett nyári iskola időpontja már vagy fél évvel korábban ismert volt, akadtak olyan munkatársak, akik csak közvetlenül a rendezvény időpontját megelőzően szereztek tudomást róla, akkor, amikor már más rögzített programjuk volt lefoglalva az adott időpontban. Ebből számomra és munkatársaim számára is az a következtetés szűrődött le, hogy legközelebb egy ilyen formátumú rendezvény propagálására sokkal jobb stratégiát kell választanunk. Ezúton ismétlen szeretnénk elnézést kérni minden egyes jelentkezőtől, akikben a rendezvény elmaradása miatt csalódást okoztunk.

Ezzel szemben viszont két **szakmai szemináriumot** is sikerült megtartanunk Budapesten a módszer kidolgozójának, azaz Jonás doktor személyes részvétele mellett. Önök közül azok, akik részt vettek a legutolsó, novemberi ilyen rendezvényünkön, biztosan megerősíthetik, hogy a résztvevők számos olyan új ismerettel és hasznos információkkal távozhattak, melyeket később sikeresen kamatoztathatnak saját terapeuta munkájukban. Az említett szemináriumokon az előadások színvonalas tolmácsolását hagyományos módon ismét Gauland Attila biztosította és természetesen magyar nyelven kiváló, jól ábrázolt egyidejű vetítésre is sor került az előadott témákkal összefüggésben. A résztvevők ezen előadásoknak egy részét mellékelt CD formájában is megkapták. Leszámítva, hogy a szállodai rendezvényszervezők apró félreértésének köszönhetően sokkal kisebb teremben valósult meg a rendezvényünk, mint azt eredetileg terveztük, nem volt más kivételmentes a szeminárium megtartását illetően. Az említett novemberi rendezvény színvonalát még tovább emelte és gazdagította magyar munkatársaink, Szodoray Andrea, Dr. Munkácsi Katalin és Dr. Márhoffer Ildikó előadásai. Dr. Márhoffer Ildikó előadásában és munkatársa Szombati Zsolt közreműködésében egy nagyon átfogó és kiválóan előkészített előadást hallhattunk a méregtelenítés hazai témájában. Természetesen a rendezvényen számos munkatárs által felvetett témák, kérdések is megvitatásra, megválaszolásra kerültek a kötetlen vitablokkokban.

Jövő évben célunk, hogy további, de sokkal határozottabb lépéseket tegyünk **Magyarországon újabb méregtelenítési Referencia Centrumok** kialakításának érdekében. Főleg a vidéki helyszínekre szeretnénk összpontosítani. Úgy gondolom, hogy már most is számos olyan gyakorlott és tapasztalt terapeuta van Önök között, akik a saját működési területükön egy ilyen központ alapítását vehetnék megfontolásra, vagy esetleg már gondolkodnak is rajta. Egy ilyen lényeges lépés megtételének mindenképpen elengedhetetlen feltétele a méregtelenítési terápia problematikájának kellő ismerete, szükséges számú klientúra megléte és főleg a további potenciális együttműködő munkatárs megszólításának képessége. Ha

Önt esetleg komolyan érdekli az együttműködés ezen konkrét formája, akkor bátran vegye fel a kapcsolatot velünk! Szívesen megosztjuk Önökkel az együttműködés konkrét feltételeit, esetleg személyesen meg is látogathatjuk Önöket, miközben személyesen vitathatjuk meg a szorosabb közös munka lehetőségeit.

A jelenlegi és a jövőbeni terapeuták, valamint lektorok munkáját szeretnénk **témaorientált oktatási videó-jegyzetekkel** támogatni, konkrétan az *Anatómia I. – II., a Fiziológia I. – II., a Betegségek általános okai I. – II.* témakörökben. Ezen jegyzetek cseh nyelvről változatai jelenleg befejezés alatt állnak. Részünkről minden telhető megteszünk annak érdekében, hogy ezek az említett jegyzetek magyar nyelven már a jövő év derekán elérhetőek legyenek a magyar piacon is. Ezen túlmenően jövőre is szeretnénk legalább egy, **kétnapos szakmai szemináriumot** (várhatóan májusban, és/vagy novemberben) tartani Jonás doktor személyes részvételével és tovább folytatódóan Pavel Jakeš által vezetett konzultációs szemináriumok is. Az alaptanfolyamok résztvevőinek ezen utóbbi említett konzultációs szemináriumokon való részvétele természetesen a jövő évben is ingyenes lesz.

Ezúton szeretnék mindannyiuknak, - akik aktívan részt vesznek Jonás doktor által képviselt egyedülálló méregtelenítési módszer magyarországi fejlődésében -, hálás köszönetet mondani. Különösen szeretném itt kiemelni a **budapesti Referencia Központokban dolgozó munkatársaink** eddigi áldozatos és kiemelkedő munkáját, név szerint Szodoray Andreaét, Dr. Munkácsi Katalinét és nem utolsósorban Németné Czövek Katalinét. Kiváló lektori és szervezői munkájuk nélkül csak nehezen tudnám elképzelni a méregtelenítési terápia további magyarországi fejlődését.

**Kedves munkatársaink és olvasóink!** Kérem, engedjék meg nekem, hogy az idei év végéhez közeledvén, munkatársaim és jómagam nevében, békés és boldog karácsonyi ünnepeket és a jövő évre pedig jó egészséget, valamint sok sikert kívánjak Önöknek mind a magánéletükben, úgy a munkájukban egyaránt!  
Üdvözlettel: Petr Šmehlík  
Body Centrum Hungary Kft. ügyvezetője

**Tartalom**

Előszó .....2

Alap- és haladó méregtelenítés .....4

Alap- és haladó méregtelenítés .....6

Alap- és haladó méregtelenítés .....9

Készítménygaléria .....11

Egyéb .....12

Egyéb .....12

Helló Magyarország! .....16

Helló Magyarország! .....16

Tapasztalatok .....18

Szolgálati közlemény .....19

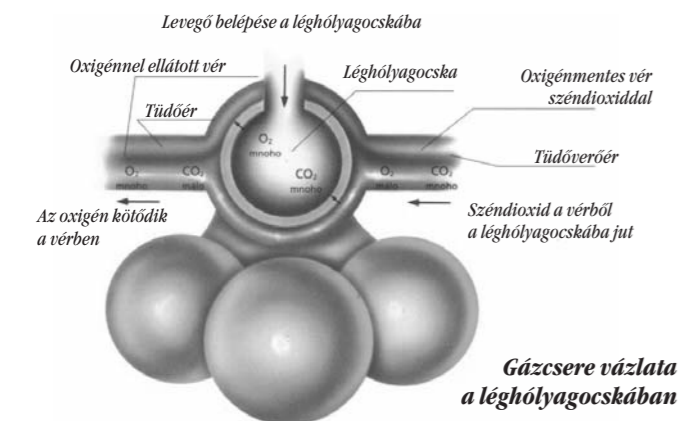
Előzetes .....19

## A tüdő és az immunitás

A tüdő a kínai pentagram, azaz az öt főelem egyik fő szerve. Páros szervnek számít, legfőbb feladata a vér és a levegő közötti gázcseré biztosítása oly módon, hogy a belélegzett levegőből felhasználásra kerül a benne található oxigén, ami a tüdőben található léghólyagocskákban széndioxidra cserélődik majd következésképpen a tüdőből kilégzésre kerül.

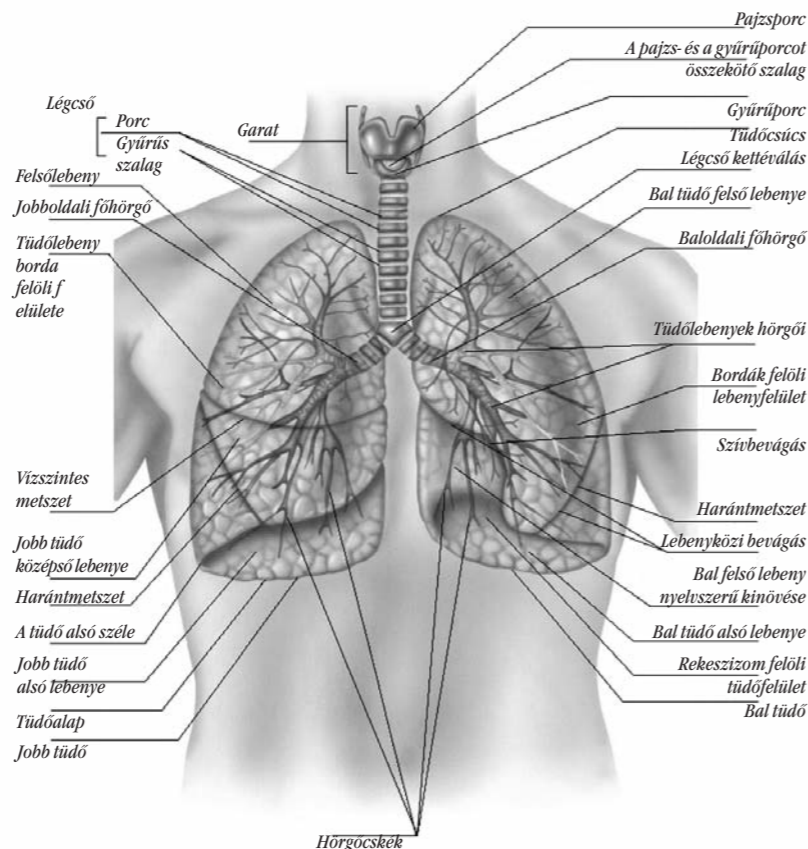
Idézzük fel még egyszer, a tüdő tehát egy páros szerv, mely a mellkas döntő részében terül el. A jobb oldali tüdő valamivel nagyobb és három lebenyből épül fel. A bal oldali tüdő az előbbinél kisebb és csak két lebenyből áll, egyben helyt ad a szívnek is, mely utóbbi a mellkasi üreg bal oldalában helyezkedik el.

Az atmoszferikus levegő az orrüregen keresztül a gégefőbe áramlik, majd a légcsövön (trachea) át a hörgőbe (bronchy) és a hörgőcskébe (bronchiol) jut. Innen pedig továbbáramlik a légutak legapróbb részébe – tüdő léghólyagocskáiba (alveolis), ez utóbbiak mérete egyébként egy milliméternél is kisebb. Egy egészséges tüdő mintegy 300 millió léghólyagocskát tartalmaz, ha megpróbálnánk ezek teljes felületét meghatározni, akkor az mintegy 70 m<sup>2</sup>-t tenne ki, az pedig már egy közepes méretű lakás méretének felel meg. A léghólyagocskákat egyébként kapilláris erecskék hálózata szövi át.



Pontosan a léghólyagocskák és azok tisztasága határozza meg, hogy mennyire hatékonyan, milyen sebességgel és mekkora mennyiségben jut oxigén a vérbe. Ebből a szempontból a léghólyagocskák a méregtelenítési terápia érdeklődésének középpontjában állnak.

Az oxigénre energetikai szempontból szervezetünknek mindenképpen szüksége van. Állandó oxigén utánpótlás hiányában szervezetünk legfeljebb csak néhány percet képes kintartani. A tüdő léghólyagocskáiban az oxigén a hemoglobinhoz kapcsolódik, mely utóbbi a vörös vérszövetek - az erythrocyták - részét képezi. A hem egy olyan proteinalapú, genetikailag beprogramozott molekula, amely mágnesként képes a saját vasmagjához egy oxigén molekulát vonzani, azt tovább szállítani az izmokhoz, majd következésképpen ott elengedni azt. Egy hemoglobin négy hem molekulát tartalmaz önmagában.

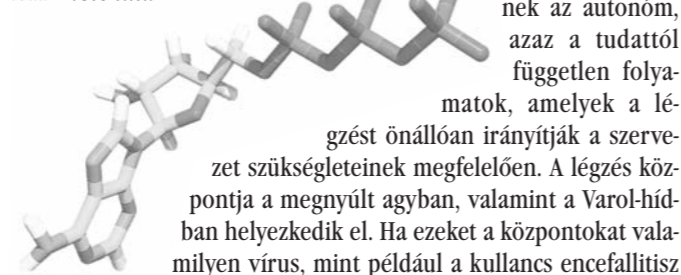


A hemoglobin általi elengedést követően az oxigén a „sejterőműve” a mitochondriák által szállítódik el. Itt egyszerűen kifejezve a glukóz elégetve széndioxidra és vízre bomlik le, de ehhez a folyamathoz elengedhetetlen az oxigén jelenléte. Ezzel a folyamattal „feltöltődnek” azok az ADP és az ATP molekulák, melyek alapvető energia egységeknak számítanak valamennyi olyan életfolyamatokban, amelyek a szervezet energiagazdálkodásával függnek össze.

A levegő tüdőbe történő belégzése egy olyan aktív folyamat, melyben részt vesznek a bordaközi izmok, valamint a rekesszom. Mozgásukkal a mellüreg kitér, és a tüdőn kívüli, valamint belüli levegő légnyomáskülönbségére a levegő beáramlik a tüdőbe. A kilégzés már többékevésbé passzív számítás, mivel közben a légzést biztosító izmok, illetve a rekesszom elernyed és bekövetkezik a kilégzés.

A légzés egy olyan folyamat, amelyet saját tudatunkkal befolyásolhatunk, ez azt jelenti, hogy amikor úgy gondoljuk, hogy egy mély levegőt akarunk venni, akkor azt képesek vagyunk megtenni. Ennél viszont sokkal nagyobb mértékben érvényesülnek az autonóm, azaz a tudattól független folyamatok, amelyek a légzést önállóan irányítják a szervezet szükségleteinek megfelelően. A légzés központja a megnyúlt agyban, valamint a Varol-híd-ban helyezkedik el. Ha ezeket a központokat valamilyen vírus, mint például a kullancs encefalitisz

### ATP molekula



támadja meg, akkor az bizony a szervezet számára halálos is lehet. A megnyúlt agy feladata a széndioxid véren belüli szinten tartása, mely az akár a legkisebb mértékű kémhatás, azaz pH értékbeli változás útján biztosított a fent említett szervekben.

Azonban a levegő, melyet belélegzünk, tele van mindenféle lehetséges toxinokkal, melyeket az oxigénnel és a levegőben jelenlévő többi gázokkal együtt belélegzünk a tüdőnkbe. A tüdőszövetek egyik feladata ezen toxinok kiszűrése és a tüdőből történő szüntelen eltávolítása. Örökletesen mindannyiunk tüdeje más és más teljességteljes öntisztító képességgel rendelkezik, életünk során pedig inkább a legfőbb vonásait és így egyben a szervezet immun, azaz védekezőképességének tulajdonságait is, ugyanis az immunitás nagyon is függ az ember pszichikájától.

A levegőben jelenlévő toxinok legfőképpen, egyéb szokványos gázokban, mint például oxigénben, nitrogénben és hidrogénben elegyedve, szabad molekulák formájában vannak jelen. Megemlítendő még a mindenhol jelenlévő radon molekulák is, melyek komoly veszélyt jelentenek a tüdőrák kialakulásának szempontjából, amennyiben magas koncentrációban vannak jelen a levegőben és ha az ember túl sokáig van jelen egy ilyen környezetben. További említést érdemelnek az egész szervezet számára nagy veszélyt jelentenek, ugyanis a tüdő a higany legfőbb elnyelődési pontja az emberi szervezetben. Általánosságban kijelenthető, hogy a mérgező fémvegyületek gőzeinek tüdőbe történő belélegzése a szervezet számára sokkal nagyobb mérgezési kockázatot jelent, mint a táplálékkal bevittek. Mindazonáltal ugyan magunk választhatjuk meg, hogy mely élelmiszereket fogyasztjuk el, de azt már viszont a legtöbbször aligha, hogy milyen levegőt szívunk be. Az emberek nagy többsége ugyanis nagyvárosokban él, ahol is a környezet- és a légszennyezés globális méreteket öltve jelentkezik.

A tüdő számára következő nagy veszélyt a levegőben lebegő porrészecskék alkotják. Próbálja csak egyszer megfigyelni a szobába beszűrődő napfény nyalábot és meglepődéssel fogja konstatálni, hogy bizony hatalmas mennyiségű por lebeg a szoba levegőjében, ezt pedig gondoljon csak bele, hogy minden percben belélegezzük! Minden mennyi por képes lerakódni a nappali szekrényorának tetején. Biztos feltűnt már többünk számára, hogy könnyebb a lélegzetvételt egy olyan lakásban, amely egy nagytakarításon esett át.

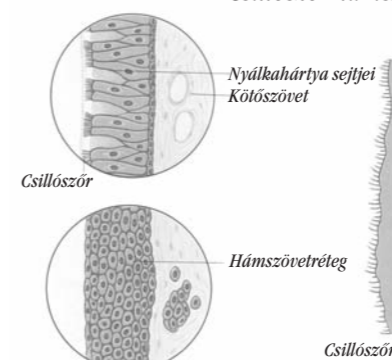
A porrészecskék a legtöbbször különféle anyagok molekuláinak keveréke. Szakirodalom szerint a léghólyagocskák elérése szempontjából kritikus porrészecske mérete úgy kb. 1–2 µm, azaz a milliméter ezredrésze. Ezek a parányi részecskék pedig több száz, sőt ezer különféle atomot tartalmazhatnak.

A porrészecskék nagyon sokáig képesek jelen lenni a léghólyagocskákban, nagyon gyakran akár több tíz évig is. Gyakori jelenség ezáltal, hogy a RespiDren készítmény hatására olyan volt a dohányosok, akik mondjuk már úgy tíz éve nem dohányoznak, sőt ilyen környezetben sem mozognak, a cigarettafüstben jelenlévő toxinokat köhögik fel.

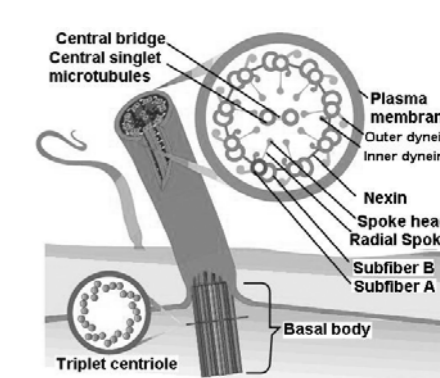
A léghólyagocskákban az immunrendszer sejtjei, a makrofágok találhatóak, melyeknek feladata a tüdő mély nyirokcsomóin keresztül eltüntetni az említett porszennyeződéseket.

Az emberi tüdő ún. csillósór hámsovettel van ellátva. Ezek az említett csillósórök valójában mikroszkopikus méretű „szőrszálacskák”, melyek a hámsovetben vannak elhelyezve és rezgő tulajdonsággal bírnak. A csillósórök kb. 10 rezgés/sec sebességgel rezegnek, feladatuk pedig a mikroszkopikus porszennyeződések kitolása a nyálkahártya mentén a tüdőből kifelé, mégpedig a nyálkahártya mirigyei által termelt nyák segítségével. A nyák, mely ezzel a mechanizmussal az orrgaratba jut, később lenyelés útján az emésztőrendszerbe (a porral szennyezett nyák így már nem jelent különösebb gondot az emésztőrendszer számára) jut, vagy

### Csillósór hámsovét



### Csillósór metszet



kiköpésre, esetleg felköhögésre kerül a szervezetből. A nyálkahártyának ezek az öntisztító folyamatai leghatékonyabban éjjel működnek, amikor is a szervezet fekvő helyzetben van és így a csillósór hámsovetnek nem kell annyira ellendolgoznia a gravitációs erőhatásokkal szemben. Nem meglepő tehát a dohányos ember reggeli erős köhögése, hiszen szervezete így próbál megszabadulni a dohányzás okozta belső szennyeződésektől – az egészsége szempontjából ez persze mindenképpen kívánatos dolog, hiszen a felköhögésének köszönhetően még mindig jobb helyzetben van, mint az a dohányos, aki reggel nem köhög stb.

A légutak átmeneti elnyálkásodása a RespiDren készítmény alkalmazásának egyik méregtelenítési tünete. Ugyanis beindítja és stimulálja a tüdő nyálkahártyájának öntisztulási képességét, ezek a folyamatok pedig akár több hétig is eltarthatnak.

Most azonban térjünk vissza ismét a kínai pentagramhoz. Méregtelenítési tapasztalataink birtokában jobban megérthetjük, hogy a tüdő körével milyen kifejezések állhatnak kapcsolatban és ez miért van így.

### A tüdő körével kapcsolatos:

- A fehér szín, az egészséges tüdő színe ugyanis fehéresen rózsaszínű.
- A fém eleme, ugyanis a fémmolekulák és vegyületek a tüdő számára nagyon veszélyesek, ugyanakkor a tüdő viszont készségesen nyeli el őket.
- Csípős – pikáns íz, ugyanis ezen íz összetevőket tartalmazó ételek irritálják a légutak nyálkahártyáját és egyben a szaglós hámsoveteket. A csípős ételek, mint például az erős paprika, egyben fertőtlenítenek a bakteriális fertőzésekkel szemben.
- Az ember tudata, az ember ugyanis tudatalatti módon csak olyan tevékenységeket eszel ki és tervez meg, amelyek elvégzésére eléendő fizikai és pszichikai energiával bír, azaz olyan energiával, amely függ a mitochondriákba áramló oxigén utánpótlástól, kö-

## A kiegyensúlyozott étrend titkai

**Az utóbbi időszakban egyfajta változás következett be az ember számára létfontosságú tápanyagok fontossági sorrendjében. Az egészen közelmúltig még éberem nyomon követett és ajánlott vitaminok hiánya manapság már nem annyira jelent gondot, mivel egyre gyakrabban adagolják őket előállításukkor táplálékainkhoz és nem utolsó sorban a velük kapcsolatos ismeretek pedig széleskörűen eljutottak a közönséghez. A figyelem középpontjában ma sokkal inkább a Mengyelejev periódusos rendszerének egyes elemei kerültek, azaz azok a természetes módon előforduló vegyi elemek, melyek közül jó néhány az emberi szervezetben is megtalálható. Számos olyan egészségi panasz fordul elő napjainkban, amely egy egész sor ásványi anyag és nyomelem hiánya, elégtelen bevitele végett következik be.**

Az ásványi anyagok és a nyomelemek nem szolgáltatnak energiát a szervezet számára, ellenben egyfajta katalizátorként szolgálnak a szervezetben lejátszódó egy sor vegyi reakció számára. Részt vesznek a testszövetek (például a csontok és fogak szilárdsága függ a kalcium, foszfor és a magnézium utánpótlásától) felépítésében és karbantartásában. Nem utolsó sorban pedig nélkülözhetetlenek a testnedvek egyensúlyban tartásához, különösen a vér és a szövetfolyadék esetében. A kalcium, a magnézium, a foszfor, karöltve a nátriummal, a káliummal, a kénnel és a klórral egy nagyon finoman adagolt koktélt alkot, biztosítva így a sejtek, szervek, izmok és idegek helyes működését.

Ezek az elemek megtalálhatók azon sók részeként is, amelyeket az ember a táplálékával visz be a szervezetébe. Mivel a vesék, a belek és a bőr által kerülnek kiválasztásra, így szüntelenül pótolni kell készleteiket. Gyakran szenvedünk különféle olyan panaszoktól, melyekről nem is feltételeznénk, hogy bizonyos ásványi anyagok, vagy éppen nyomelemek hiánya váltja ki szervezetünkben. Ez akkor is előfordulhat, ha a vegyi elem napi bevitele csak a milligramm töredékét alkotja.

A legfontosabb ásványi anyagok (makroelemek) napi szükséges mennyisége néhány száz milligrammtól kezdődően egészen egy, vagy több grammig is terjedhet, ilyen makroelemeknek számítanak: a kalcium, a foszfor, a magnézium, a nátrium, a kálium és a kloridok. A nyomelemekből sokkal kisebb mennyiség is elegendő. Ez utóbbiak körébe tartoznak: a vas, a cink, a réz, a mangán, a fluor, a króm, a szelén, a molibdén, a kobalt és a vanádium. Az emberi szervezet számára fontos nyomelemek további feltárása szakadatlanul folytatódik, így az említett felsorolást a tudomány igyekszik bővíteni.

### Tabletta, vagy uzsonna?

Az élethez nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és azok szervezetben belüli hiányát a gyógyszeripar igyekszik széleskörűen kihasználni

és következésképpen széles körben kínálja tabletta formájában a különféle vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. A vitamint és ásványi anyagokat tartalmazó pirulák fogyasztása manapság egyfajta divattá vált. Ez pedig felvet egy lényeges kérdés, történetesen azt, hogy esetleg nem volna természetesebb és az egészségre nézve hasznosabb, ezeket a szükséges anyagokat a szervezet számára inkább a kiegyensúlyozott étrend segítségével pótolni?

Mindegy, hogy éppen a kalciumról, a vasról, a szelénről, vagy éppen a mangánról beszélünk – az emberi szervezet számára akkor biztosított az ásványi anyagok helyes kombinációja, ha megfelelő az étrendje. Igyekezzünk minél jobban kihasználni az elérhető táplálékokat és a természetes forrásból származó ásványi anyagokat, ugyanakkor ne féljünk étrend kiegészítőket is igénybe venni, ha szükség van rájuk. Jegyezzük meg, hogy a tablettáknak csak akkor van értelmük, ha a szervezetben jelentős ásványi anyag és nyomelem hiány állt elő, mint például valamilyen betegség esetén. Ha viszont valamilyen kóros esetről van szó, akkor mielőtt a tabletták formájában szedni kezdenénk a különféle ásványi anyagokat, konzultáljunk háziorvosunkkal, vagy még inkább egy táplálkozási tanácsadó szakemberrel. Ne feledkezzünk meg a helyes adagolásról sem! A mindentől sok káros lehet.

Sajnos csak nagyon kevés ember van tisztában azzal, hogyan kell egy kiegyensúlyozott étrendet összeállítani. Mindannyian tisztában vagyunk a túlzott konyhasó fogyasztás káros hatásával. Mégis alig akad bárki is, aki alapvetően csökkentené ennek a bevitelét. Ha szemet hunyunk egy kockázat felett, akkor az még nem jelent megoldást. Törekednünk kellene úgy összeállítani étrendünket, hogy az mindazt tartalmazza, ami a tökéletes egészség megőrzéséhez szükséges.

Ha lehetséges, akkor a táplálékainkat lehetőleg nyersen kellene fogyasztanunk, vagy legalábbis minimálisan megfőzött, elkészített állapotban. A túlzott főzés, feldolgozás és sütés →

azt eredményezi, hogy az élelmiszerek jelentős mértékben elveszítik tápanyagaikat, vitaminjaikat, makro- és mikroelemeket, valamint egyéb biológiailag aktív anyagaikat.

### Magnézium – a hiperaktív gyermekek számára az első számú ásványi anyag

A táplálékkal történő kellő magnézium utánpótlásról különösen nem lenne szabad elfeledkezniük a hiperaktív gyermeket nevelő szülőknek.

A magnézium gyakorlatilag valamennyi életteni folyamatban részt vesz, egészében fokozza a stresszel, a depresszióval, a gyulladással, az allergiával szembeni ellenálló képességet, egyben nyugtatóan hat. Főleg az idegrendszer normális működésének megőrzése szempontjából elengedhetetlen a jelenléte, biztosítja az idegi ingerületek átvitelét az izmokhoz (persze a kalciummal közösen). Részt vesz még több száz különböző enzimikus folyamatban, fontos szerepe van a sejtek növekedésének és működésének szabályozásában. Jelen van a csontképzésben is (a kalciummal és a foszforral közösen) és fogománcnak is a része. Segít a C és az E vitaminok beépülésében. Javítja az emlékezőképességet és a gondolkodást egyaránt.

A magnézium hiányát leggyakrabban az egyoldalú táplálkozás váltja ki. Az első jelei az idegesség, az impulzivitás, a zaklatottság, a zaj elviselhetetlensége, a viszketés, az álmatlanság és a rosszullet. A hiperaktív gyermekeknél a magnézium hiány nagyon gyorsan mutatkozik, mégpedig jelentős állapotromlással és viselkedési hibákkal kísérve. Ezen lényeges nyomelem hiányának további tüneti jevei lehetnek még: hajhullás, körömtöredeztség, szívdobogás, szédülések, éjszakai verejtékezés és reggeli fáradékonyságok. Jelentős hiány esetén izomgörcsök is előfordulhatnak.

A szervezetbe bevitt magnézium mennyisége jelentősen csökkenhet a finomított élelmiszerek fokozott fogyasztásával, ilyen finomított élelmiszernek számítanak: az egyszerű cukrok, a fehér búzaliszt, füstölt húsfélések és a zsíros tejtermékek.

A fokozott tejfogyasztás a szervezet számára túlzott kalcium utánpótlást jelenthet, ami viszont provokálhatja a magnézium kiválasztást. A kiegyensúlyozatlan bélfóra szintén rontja a magnézium felszívódását.

Tekintettel arra, hogy a magnézium önmagában még nem, csak a foszforral és a kalciummal közösen tud hatékony lenni, így ha csak önmagában hosszútávon a magnézium kerül bevitelre a szervezetbe, akkor ez kedvezőtlen hatású lehet az említett két ásványi anyaggal együtt alkotott egyensúlyra. Magnézium túladagoláskor hasmenés, ásványi anyagösszetételben bekövetkező egyensúlyi zavar és az idegrendszer lecsökkent aktivitása fordulhat elő.

A csokoládé például nem igazán a legjobb eszköz a stresszre. Ha mondjuk egy kisgyermek ideges, fáradt, vagy izgatott, akkor ne feledkezzünk meg nála a kellő magnézium utánpótlásról. Magnéziumban gazdagnak számít a szója, az egyéb hüvelyesek, a zabpehely, a korpa, a teljes kiőrlésű élelmiszerek, a különféle csírák, a mandula. Valamivel kevesebb magnéziumot tartalmaz a halhús, a gyümölcsök, a nyers leveles zöldségek, a méz. Ezen élelmiszerek rendszeres fogyasztása, a fehér pékárú és a cukor bevitelének mellőzése mellett, gyermekeink számára biztosítják a kellő mennyiségű magnézium és más ásványi anyagok, valamint vitaminok bevitelét.

### A kalcium

A kalcium az emberi szervezetben egy abszolút nélkülözhetetlen ásványi anyag, mely egyben a leggyakoribb módon van jelen ben-



ne. A legtöbb ember tisztában van azzal, hogy a kalciumra főként a csont és fogképzésre majd ezen szinten tartására van szüksége a szervezetnek. Azt már viszont talán kevesebben tudják, hogy a kalcium nélkülözhetetlen az ingerek idegről - izomra való átvitelénél, befolyásolja a sejthártyák áteresztőképességét és jelentős mértékben kihat a vérárvadás folyamatára is.

Ha egy adott szervezet kalciumhiányban szenved, akkor azt először a csontokból elvonva igyekszik pótolni. Ennek köszönhetően eltelhet akár egy hosszabb idő is egészen addig, amikor tudomásunkra jut végre, hogy eme ásványi anyag hiányában szenvedünk, ekkor viszont már gond lehet, ugyanis törékennyé válhat a gerincoszlop és más csontok is, lényegében csonttritkulás következik be. A kalcium hiány megjelenhet az idegi ingerületek átvitelében, vagy szív és egyéb más panaszok formájában egyaránt. Mérsékelt fokozott kalcium utánpótlásra lehet szükség pólyás csecsemő – és kisgyermekkorban, sérülések és hosszantartó kórházi kezelések során.

A kalcium utánpótlás forrásai lehetnek mindennapi táplálékainkban a tejtermékek, a mák, a hüvelyesek és a zöldségek.

A D vitamin, mely a bőrünkben keletkezik a napsugarak hatására, nagy jelentőséggel bír a kalcium szervezetben belüli felszívódásának és felhasználásának terén. Éppen ezért fokozottan szeretném felhívni mindenki szíves figyelmét az ésszerű napozás fontosságára. A naponta 5-15 percnyi napon való tartózkodás elegendő mennyiségben képes biztosítani a szükséges D vitamin mennyiséget anélkül, hogy ezzel növekedne a bőrrák kockázata. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a gyermekek számára sokkal fontosabb a kellő napon való tartózkodás, mint a nagymennyiségű tejfogyasztás.

A kalciumhiány tekintetében jelentős negatív tényezőnek számít a túlzott fehérjefogyasztás (naponta 100 g, vagy annál is több) és annak kedvezőtlen összetétele (túlzott állati eredetűek előfordulásakor). Túlzott egyidejű fehérjefogyasztáskor akár az is bekövetkezhet, hogy a kalciumhiányra gyógyítóan alkalmazott kalcium utánpótlás hatástalan marad. Éppen ezért ilyenkor javasolt szinte teljesen kiiktatni az étrendből a füstöltárúkat, a tojásfogyasztást pedig korlátozni kell, elegendő belőle hetente 5 darab. Ezzel szemben viszont fokozható a halfogyasztás (főleg a tengerieké), gyak-

rabban szöhetjük bele az étrendünkbe a dióféléket, magvakat, különféle gabonaféléket. A szükséges kalciumszintet szintén csökkentheti a túlzott zsírfogyasztás és az egyszerű cukrok bevitele.

A szervezetben belüli kalciumszintet egyaránt csökkenthetik bizonyos, hosszútávon adagolt gyógyszerek is, ilyenek a különféle kortikoid, epilepszia elleni, nethiazid diuretikumok és alumínium tartalmú antacid készítmények. Kalciumhiány kockázata fenyegetheti még az emésztőrendszeri problémákban, béliszbioziszban és a diabéteszben, illetve pajzsmirigy túltengésben szenvedő betegeket.

A táplálkozási szakértők azt szokták javasolni, hogy a kalciumot orvosi javallat hiányában ne pezsgótabletták formájában, hanem az elfogyasztott táplálékon keresztül pótoljuk szervezetünk számára. Naponta néhány szem kalciumtablettát ugyanis felesleges székrekedést, mi több vese túlterhelést, kőképződést, fokozott húgyuti fertőzési kockázatot és túlzott mértékű kalcium lerakódásokat okozhat az erekben és a puha szövetekben. Ha ennek ellenére mégis kiegészítően szeretne kalciumot fogyasztani, akkor azt magnézium bevittel kombinálva tege lehetőleg.

### A foszfor és a nátrium

Manapság sajnos a napi étrendünkben egyre súlyosabbá válik a túlzott foszfor és még inkább a nátrium fogyasztása. Az édes és sós ételek jelentős mértékével függ ez össze. Ez a kedvezőtlen trend pedig manapság csak egyre jobban elmélyül.

A foszfor valamennyi emberi sejtben előfordul, mégpedig a foszforsav és sóinak formájában. A foszfor lényeges építőeleme a csontoknak, a fogaknak, az agynak, az idegeknek és az izmoknak. Foszfor nélkül nem létezhet a testen belüli energia átalakulás és átvitel sem. A belekben csak ennek a mennyiségnek mintegy kétharmada zajlik le.

A foszforral kapcsolatosan alapszabálynak számít a foszfor és a kalcium egyensúlyi arányának megőrzése. Ez az egyensúlyi arány konkrétan úgy két egység kalciumnak és egy egység foszfornak kellene megfelelnie. Sajnos ez az ideális arány sok esetben csak áhított kívánság marad és csak ritkán valósul meg. A foszforból túl sok van jelen manapság a szervezetünkben. Ha a szervezetben minél több foszfor van jelen, akkor a kalcium annál kevesebb szokott lenni a mennyiségét tekintve. Úgy tűnik, hogy a kalcium ezen a vonalon teljesen vesztesre áll. Ennek egyik fő oka a mindenben jelenlévő cukor, a süteményekben, a cukorkákban, az üdítőkből, a csokoládéban, a fagyaltban stb. A másik főkolompos a sok tejtermék, bennük ugyanis a foszfor – kalcium aránya kedvezőtlenül eltolódottnak számít a kalcium kárára. Harmadik kedvezőtlen tényező a magas fehérjetartalmú (100 g, vagy ennél is több) étrend, ami szintén a felesleges foszforbevittelt segíti.

Mi a véleményük minderről a táplálkozási tanácsadó szakembereknek? A szinte mindig javallott „kevesebb és még kevesebb cukrot” alapjavaslat mellett szinte teljesen kiiktatandónak tartják a füstölttermékeket, helyettük pedig fokozottan tanácsolják a hüvelyesek, gabonafélék, mogyorófélék és a leveles zöldségek fogyasztását. A mindennapi étrendet ismert és még kevésbé ismert elemeket tartalmazó kiegyensúlyozott és teljes értékű táplálékforrásokkal igyekezzünk tökéletesíteni, úgy mint: zöldségek nyersen préselt leveivel (sárgarépa és zeller leve naponta), búzacsírával, illetve szeszám- és napraforgó magvakkal.

A nátrium és a kálium a kalciumhoz és a foszforhoz hasonlóan szintén egy jól együttműködő párost alkotnak. A nátrium a káliummal karöltve egyensúlyban tartja a szervezet savasságát és lúgoságát, vagyis a kémhatását, továbbá a testen lévő folyadékok terogatát és részt vesz az idegi ingerületek átvitelében.

Naponta egy kávéskanálnyi elegendő. Só (és a benne lévő nátrium) nélkül nem lehet létezni, bár sokkal inkább ennek éppen ellenkezője veszélyeztet minket. A naponta kívánatosnak tartott 3–4 g tényleges konyhasósüszükségletünk helyett valójában 5–15 g-ot viszünk be, tehát akár többszörösét is annak, mint amennyire testünknek szüksége van. Lényegében mindent sózunk, jobban mondva túlsózunk, még a gyermekételeket is, hiszen a sötét ételeket „ízletlenek” tartjuk. Az élelmiszerek ipari előállításával ez a tendencia ráadásul csak rosszabbodik.

Igazi „nátrium bomba” lehet az olyan étel, amit a büfékben, illetve a gyorséttermekben árulnak: csak egy hamburger önmagában legalább 1.200 mg nátriumot tartalmaz, a virsli pedig úgy 700 mg-ot! Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy sok sós tartalmaznak még a füstöltárak, az ömlesztett sajtok, a sós pékáruk. Ha esetleg teljesen kiiktatjuk az étrendünkéből, akkor ezzel gyermekünknek kedvezhetünk. A gyermekek étrendjéből gondolkodás nélkül kiiktathatják a chipseket, a sült krumplit, a sósmogyorót, a kész önteteket, a porleveseket és a konzerv hús készítményeket. Ezek ugyanis további „nátrium bombákat” jelentenek.

A nátriumhiány manapság a jelen életkörülményeink mellett csak nagyon ritkán fordulhat elő és ha mégis, akkor is csak túlzott verejtékezés esetén. Általános érvényű, hogy a nyári hőségben szervezetünknek fokozott igénye merül fel a folyadék és az ásványi anyagok pótlása iránt. Ilyen esetekre ajánljuk az asztali ásványvizet, de még jobban a tengeri algát tartalmazó gyógynövényteákat, melyek a legjobb természetes utánpótlásai az ásványi anyagoknak.

Hogyan is tanulhatjuk el a kevesebb sózást? A konyhasó fogyasztás csökkentésének első lépése, hogy tanuljunk meg elsőnek előbb megízlelni az adott ételt, mielőtt azt automatikusan megsóznánk. A következő lépés, hogy az asztalról száműzzük a sószórót. A harmadik lépés, hogy a főzés közben is korlátozzuk az ételek sózását.

A főzéshez használt alapanyagok legtöbbje már eleve tartalmazza önmagában a mindennapi konyhasósüszükségletünket. Nem azért sózunk mert mondjuk nélküle nem főne meg az étel, hanem sokkal inkább azért, hogy „jobb” érezhetőbb ízt érzünk el. Jó, nyilván egy házi tyúkhúsleves, vagy egy házi sütésű kenyér megkívánja azt a csipetnyi sót. De mondjuk a spagetti kifőzésénél már abszolút nélkülözhetetlen az alkalmazása. A zöldségek is természetes módon tartalmazzák önmagukban a különféle sókat – így semmi más nem marad hátra, csak a megfelelően megválasztott elkészítésük. Bátoran módosítsuk csak ki receptkönyveinket azzal, hogy az egyes ételeknél leírt só mennyiséget a felére, vagy még annál is kevesebbre redukáljuk le. Ne felejtjük el ugyanígy kijavítani a sütési receptjeinket sem!

Érthető, hogy egyik napról a másikra nem tudjuk a só fogyasztásunkat a felére csökkenteni. Sokkal jobb és pszichológiai szempontból is egyszerűbb a bevitt só mennyiség fokozatos csökkentése.

Az ételek utóízésítésénél a só helyett lehet szárított gyógy- és fűszernövényeket használni, mint például újfűszert, bazsalikomot, köményt, mustármagot, zellermagot, szezámmagot, curryt, petrezselymet, szerezsendiót stb. Utóízésíteni lehet még ecettel, borral, citromlével, paradicsommal, kaporral, hagymával, fokhagymával stb.. Készítsük el bátran a saját fűszerkeverékünket, mégpedig só nélkül. Egy konyhának olyan alkotói műhelynek kellene lennie, amely az egészséget szolgálja.

*Eredeti cikk: Joalis INFO folyóirat, 2008/09.-10., Dr. Džamila Stehlíková és Dr. Josef Jonáš: Tájemství vyváženého jídelníčku, Hyperaktivní dítě – přírodní léčeni Magyar szöveg: Gauland Attila*

## Alap- és haladó méregtelenítés

### Glandulae suprarenales (mellékvesék)

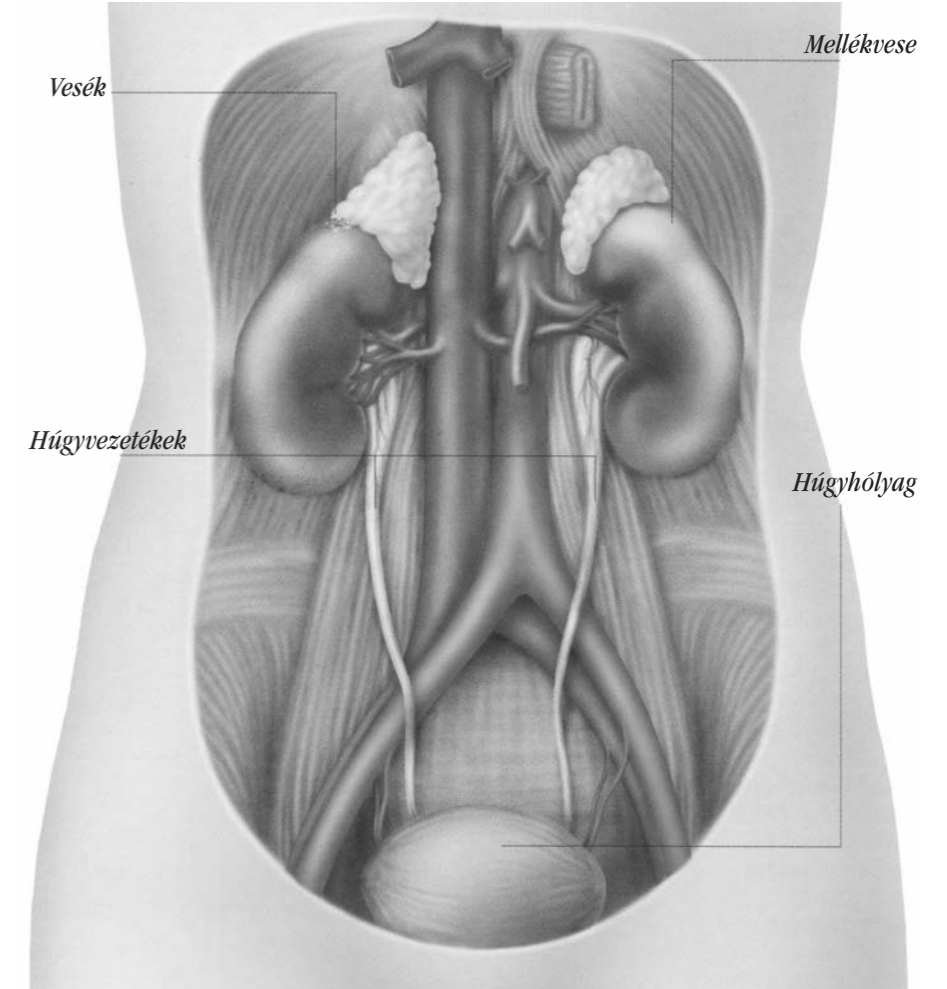
A megvilágosodás olyan, mint amikor Vénusz kiemelkedik a tenger hullámaiból. Nem hirtelen tűnik fel, hogy felfedje teljes báját, hanem csak szép fokozatosan. A mi felfogásunkban ez a Vénusz már több száz éve igyekszik feltűnni és még bizony egy ideig eltart, amikorra teljes egészében láthatóvá válik számunkra. Ha a megismerésről van szó, akkor esetünkben a Vénuszhoz mért hasonlat egyáltalán nem minősül túlzásnak. Minden egyes új ismerettel, amit megszerzünk azzal a körülöttünk lévő világgal és maga az ember válik még színesebbé, mégpedig a szép, új és sugárzóan fényes színekkel. Na de a valóságba visszatérve ebben az esetben a Vénusz testének újabb felfedezett részeinek az endokrin eredetű, azaz a belső kiválasztású mirigyek tartoznak, melyeknek egyike a glandula suprarenales – vagyis a mellékvesék. Nyilván az emberi szervezetben találhatnánk náluk sokkal atraktívabb mirigyeket is, azonban számunkra a mellékvesék is nagyon fontosak.

A belső kiválasztású mirigyek, melyeket idegen kifejezéssel endokrin eredetű mirigyeknek is szoktak hívni, Andreas Vesalius németalföldi orvos anatómus fedezte fel 1543-ban. Ő volt az, aki például a hipofízist latin szavak alapján nevezte el – *glandula pituitaria* – orr nyálkahártya. Az elhelyezkedése alapján Vesalius úgy feltételezte, hogy a segítségével igyekszik az agy megszabadulni a nem kívánatos nedvektől, mégpedig az orrüregén át nyak formájában. Azért, ha mondjuk az Ön gyermekének éppen elcseppenni készül az orra, akkor ez esetben örüljön, hogy Vesaliusnak nem volt igaza. Ugyanis az agya egy részéről lenne szó.

Az első ember, aki azt állította, hogy a belső kiválasztású mirigyeknek lényeges kihatásuk lehet az egész szervezetre nézve, az Thomas Addison, skót orvos volt. Ő volt az a személy, aki leírta a mellékvesék azon működési zavarát, amely ma az ő nevét hordozza, ez az Addison-féle betegség. Állítólag egyébként ebben a betegségben szenved a volt amerikai elnök, Bill Clinton is.

A felfedzők csak fokozatosan tárták fel a további endokrin mirigyeket. Így például a XIX. században Claude Bernard francia fiziológus és orvos felfedezte a pajzsmirigy betegségét, továbbá kritikus módon azt is kijelentette, hogy egy test nem lehet csupán az idegrendszer által vezérelt, mellette lennie kell még valamilyen más irányító és integráló rendszernek is. Ehhez viszont szükség volt egy újabb szakág kifejlődésére, mégpedig az analitikai biokémiára. Mi azonban térjünk vissza ismét a mellékvesékhez.

A mellékvesék a vesék felső részén helyezkednek el. Ez is oka annak, hogy sokáig miért is nem különböztették meg őket külön. Egyébiránt léteznek még más olyan belső kiválasztású, mirigyek amelyek olyan helyen vannak valójában, ahol nincs is semmi közülük az ottani szervvel. Ilyenek például a pajzsmirigyben elhelyezkedő mellékpajzsmirigyek, amelyek a pajzsmirigybe nem tartoznak, sőt vannak állatok, mint például a kecske, akinek ez teljesen máshol helyezkedik el. A Langerhans-szigetek a hasnyál-



mirigyben található, de szintén nem oda tartoznak, teljesen máshová transzplantálhatók, bármely más szervbe.

A mellékveséket kezdetben mellékvese zsebekként illették, ennek oka volt, hogy a proszektúra boncasztalára olyan sokára került be egy halott bűnöző holtteste, hogy mire a boncolásra sor került a mellékveséi egyszerűen lebomlottak és nem maradt utánuk más hátra, mint egy külső héj. A mellékvesék két részből épülnek fel, a kéregből és a belső velőből. Érdekes, hogy egymástól eltérő szerveknek számítanak, amelyek különböző funkciójuk és más és más szervi rendszerekbe tartoznak. A mellékvesevelő például az autonóm idegrendszer körébe tartozik, ugyanakkor a mellékvesekéreg en-

dokrin szerv, amely merőben más anyagokat választ ki magából, mint a velő.

Nézzük meg a mellékvesevelőt, amely az adrenalin és a noradrenalin hormonokat termeli. A mellékvesevelő (*medulla suprarenalis*) a vérbe juttatva választja ki az adrenalint, félelem, vagy szorongás esetén. Ha az ember veszélyhelyzetben van, valaki, vagy valami megtámadja, akkor a mellékvesék fokozott adrenalin termelést produkálnak. A végeredmény az, hogy a pulzus fokozódik, erős szívdobogás alakul ki, a bőr sápadttá válik és a hajszálak pedig az égnek merednek. Ezeket a fizikai jegyeket egyben olyan pszichikai érzések is kísérik, amelyeket stressznek nevezünk. Az izmokban fokozódik a véráramlás, a bőrből a vér visszahú- →

zódik a szívverés gyarapszik a májból pedig glikogén szabadul fel, ami energiát szolgáltat a testnek. Nos, egy ilyen „injekció” nagyon is lényeges a teljesítmény fokozásának szempontjából. Aki szorongásos esetben szenved, az igen jól tudja, hogy elegendő csupán egy érzés ahhoz, hogy a fent említett reakciók bekövetkezzenek, pedig valójában senki és semmi nem veszélyezteti az érintett személy létét. Az érzelmek képesek stressz változásokat előidézni, és ha ezek a változások folyton körbe-körbe ismétlődnek, akkor ennek következményeként nem csak az autonóm idegrendszer funkciója változik meg, hanem más szervek is, például megjelenhet a cukor anyagcserezavara, vagy a magas vérnyomás stb..

Az adrenalin ún. szimpatomimetikus hatása, ez magyarul azt jelenti, hogy aktiválni képes az autonóm idegrendszer azon részét, melyet szimpatikusnak nevezünk. Irritálóan hat azokra a szervekre, melyeket a szimpatikus hálózat be. Azokra a szervekre, melyeket a szimpatikus ingerel, azokra irritálóan hat. Felgyorsul a pulzus frekvenciája, csökken a belek perisztaltikája, fokozódik a nyálmirigyek és a könnymirigyek kiválasztása, kitágulnak a pupillák, elernyednek a légúti izmok és a hörgők kitágulnak, a szőr- és hajszálak merevedni kezdenek (ilyenkor, stressz helyzetben szokták azt mondani, hogy égnek áll a hajam, vagy hogy hátamon feláll a szőr). Egyben stimulálóan hat a periférikus idegekre és növekszik a vérnyomás (ami a kisebb erecskék összehúzódásának az eredménye).

Az adrenalin jelentős hatással van az anyagcserére, különösen a cukrok átalakulására és a glikogén tartalékok mobilizálására, következtülően pedig a glikogén, glukózra való bomlására, mely aztán a véráramba kerül. Az adrenalin tehát megemeli a vércukorszintet és egyben antagonistikusan hat az inzulinra, mely ugyanakkor csökkenti a vércukorszintet.

A másik anyag, amelyet szintén a mellékvesevelő bocsát ki, az a noradrenalin. A noradrenalin az adrenalinnal szemben elentétes, komplementer hatása. Azt azonban nem lehet kijelenteni, hogy adrenalin stimuláló hatása, míg a noradrenalin pedig ezzel éppen ellenkezőleg, tompító hatása volna, ugyanis ezek a hormonok minden szervre más és más módon hatnak. Az adrenalin tágtítja a légutakat, ezt használják ki például az asztmára adott gyógyszereknél, a noradrenalin ezzel szemben szűkíti a légutak átmérőjét, így lényeges szerepet játszik olyan betegségeknél, ahol a légutak konstrikciója, azaz összenyomódása követ-

kezik be. Az alfa és béta receptorok hatására az érrendszerre is váltakozó khatással bír az adrenalin és a noradrenalin. A szívre a noradrenalin úgy hat, hogy csökken a pulzus és egyben aritmiát is okoz.

Ha a további hatásukat is tanulmányozzuk, akkor arra a felismerésre juthatunk, hogy az autonóm idegrendszer segítségével, mely többek között felelős ezen hormonok termeléséért, következik be az adrenalin és a noradrenalin utánpótlására, vagy éppen ellenkezőleg, hiányára. Ezen anyagok termelésének hibái, melyek az idegrendszernek köszönhetően az egész szervezetre khatással lehetnek, számos egészségi panaszt okozhatnak, túlzott idegi ingerlékenységet és így álmatlanságot, vagy szívdobogást,

Mellékvesemetszet



székrekedést stb. kiváltva, mi több magas vérnyomást és légúti összehúzódást előidézve. Fokozódhat a cukor vérbe jutása is, ami növeli a vércukorszintet, ez pedig arra készíti a szervezetet, hogy az inzulin gyakrabban avatkozson be, így gyakori működésre készítődik a hasnyálmirigy. Ez a folyamat így egy olyan betegség kialakulásához vezethet, melyet diabetes mellitusnak neveznek. Röviden, nehezen találunk olyan területet az emberi testben, amelyhez ne jutna el ezek az említett hormonok, mivel legfőbb feladatuk, hogy irányítsák, szabályozzák és befolyásolják az idegrendszereket, amelyek majd a szervezetünk további szintű szabályozásáért felelősek. A mellékvesevelőben meghúzódó fertőző góccok több szempontból is szabályozási zavarokat okozhatnak így a méregtelenítés itt is nagyon fontos szerepet játszik.

Mellékvesék működésének tárgyalását azonban ezzel még nem zárhatjuk le, ugyanis a mellékvesék kérge is termel hormonokat, amiket egyszerűen csak sztereoidoknak nevezünk. A mellékvesék kérgéből kivett kivonat több, mint 30féle sztereoidot tartalmaz. Egyszerűen kifejezve, a sztereoidok közül a legjelentősebb a kortizol, ami egy életmentő antistressz hormon, kiválasztása szorosan összefügg az irányító szervével, a hipofízissal. Irányító hormont termel a mellékvesék kérge számára a sztereoidok kiválasztására vonatkozóan. A másik, mel-

lékvesekéreg által kiválasztott hormon az aldosteron – ez a hormon az ásványi-kortikoidok csoportjába tartozik, melynek legfőbb feladata a sók szervezeten belüli jelenlétének szabályozása. Az aldosteron így fontos szerepet játszik a szervezet vízháztartásának szabályozásában is.

Érdekes dolog, hogy a sztereoidok iránti fokozott érdeklődést a második világháború keltette fel. Történt ugyanis, hogy az amerikai hadsereg katonái felderítő szolgálata azzal a gondolattal állt elő, miszerint a németek hajózószemélyzete (repülőpilótái) mellékvesekéreg hormoninjekciót kapnak, ami megátolja a G túlterhelés következtében előforduló betegség kialakulását és így a pilóták sokkal bátrabban képesek manőverezni gépükkel. Erre természetesen odahaza az USA tudósai lázas kutatásba fogtak és végül nagymennyiségben állítottak elő mesterségesen ilyen hormont. Erről az egész sztoriról aztán később kiderült, hogy felesleges riasztás, azaz kacska volt, mivel a német repülőpilóták semmiféle ilyen injekciót nem kaptak és a kortizon pedig nem képes befolyásolni a túlterheléssel kapcsolatos problémákat.

A kortizol termelés során a mellékvesék nem érik be csupán a saját tevékenységükkel, hanem ebbe a folyamatba bevonják a májat is, mégpedig arra, hogy a kortizolból kortizont termeljen, ami a valójában ható hormon. Láthatjuk, hogy nem elegendő csupán a hipotalamusz – hipofízis tengelyt méregtelenítenünk, hanem magát a mellékveséket is és következtülően a májat is méregteleníteni kell, ezzel a kortizol kortizonná történő megfelelő átalakulásának folyamatát állíthatjuk helyre. A kortizon hatása egyértelműen összefonódik a stresszel, így a mellékveséknek képeseknek kell lenniük stresszhelyzetben ezt a hormont előállítani. A kortizonnak gyulladáscsökkentő hatása is van és csökkenti a fájdalomra való érzékenységet is, nem csak a szervezet, stresszel szembeni védelmében tölt be lényeges szerepet, hanem a gyógyításban is: gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatását a reumatológiában, illetve különféle autoimmun betegségek és más olyan helyzetekben veszik igénybe, amelyeknél az orvostudomány még nincs annyira a helyzet magaslatán. Ismét felmerülhet bennünk annak a gondolata, hogy ezzel a hormonnal kapcsolatos problémák egyben összefüggnek a stresszel, ez pedig a mellékvesék működésének alfája és omegája.

Amikor egy kísérleti állatból kivesszük annak mellékveséit, akkor rövid időn belül anyagcserezavarok lépnek fel, majd pedig →

az állat elhal. Nem képes ellenállni semmiféle stressznek, vagy más műveleti beavatkozásnak. A mellékvesék hormonjai elengedhetetlenül szükségesek az ember stresszel szembeni ellenálló képességének szempontjából.

A mellékvesék kérge a sztereoidokon túlmenően az androszteron nevű férfi nemi hormon termeléséért is felelős, azonban ez az androszteron nem annyira erős, mint a herékben termelődő (ez utóbbit tesztoszteronnak is hívják). A mellékvesekéreg termelte androszteron támogatja a másodlagos férfi nemi jegyek kifejlődését, már a pubertás kortól kezdődően. Lényeges szerepet játszik a lányoknál is, mégpedig az izomépítésben és egyfajta ellensúlyként szolgál a női nemi hormonokkal szemben. Ezért előfordulhat, hogy egyes lányok férfias (androgén) vonásokat hordoznak magukon, hiszen a szervezetük a mellékvesék kérgének köszönhetően férfi nemi hormonokat is termel. Pubertás korban a lányoknál nagyobb mennyiségben is termelődhet androszteron, mint amennyire valójában a szervezetüknek szüksége lenne, így szörösödhetnek és más nem kívánatos férfias nemi jegyek is előfordulhatnak náluk.

A mellékvesék, mint egészének méregtelenítésére szolgál egy vadonatúj készítmény, Supraren elnevezéssel, azonban aki figyelmesen olvasta ezt a cikket, az biztosan visszaemlékszik rá, hogy a mellékvesék helyes működéséhez mindenképpen meg kell változtatni az egyén érzelmi világát is úgy, hogy ne ott és ne akkor élje át a stresszt, amikor és ahol nem kellene. Az irányító szerveket is méregteleníteni kell, amelyeknek a mellékvesék esetében a hipofízis és a hipotalamusz számít és nem utolsósorban ne feledkezzünk meg az autonóm idegrendszerről sem, mely a mellékvesével vezérli. Ahhoz, hogy a kortizon előállítás megfelelő legyen, valamint az kellően képes legyen ellenállni a stressz hatásainak, úgy szükség van a máj tökéletes működésére is.

Látható, hogy a mellékvesék méregtelenítése egy komplex feladat, mely kellő odafigyelést igényel, hiszen sok fizikai és pszichikai eredetű betegség a mellékvesék helytelen működésével függ össze, így azzal a krónikus stresszel is, melyben a teljes mai civilizált társadalmunk igazán óriási mértékben szenved.

*Eredeti cikk:*

*Joalis INFO folyóirat, 2008/11.-12.,*

*Dr. Josef Jonás:*

*Glandulae suprarenales (nadledvinky)*

*Magyar szöveg: Gauland Attila*

## Készítménygaléria

### Joalis – csepp Enternal

**Az Enternal elnevezésű készítmény a béltraktus idegrendszerének méregtelenítését szolgálja. Hatása egészen nyilvánvalóvá válik számunkra, ha megismerjük az enterális, vagy másnéven hasi idegrendszer működését.**



Az enterális idegrendszer legfontosabb funkciója abban rejlik, hogy stimulálja a vastagbelet mozgató izomzatot. Ezt a folyamatot egyébként a bél perisztaltikájának is nevezik, azaz a vastagbél fokozatos mozgását a vakbél irányából a végbél felé. Ha ebbe a folyamatba valamilyen hiba csúszik, akkor vagy székrekedés fordulhat elő, amit az elégtelen bél perisztaltika okoz, vagy éppen ezzel ellenkezőleg, a bél hirtelen, görcsös összerándulásával találkozhatunk, ez utóbbi az ún. irritált béltünet (colon irritabile) jellegzetessége.

Az enterális idegrendszer további funkciója a tápanyagok vastagbelen keresztül történő felszívódásának irányítása. Ez az említett idegrendszer egy olyan mechanizmust kezel, mely lehetővé teszi a tápanyagok felszívódását, de ugyanakkor a belekben hátrahagyja a szükségtelen salakanyagokat. Az enterális idegrendszer hibájakor következményként a tápanyagok felszívódásában is zavar keletkezik, ez utóbbinak konkrét jele lehet az állati eredetű fehérjék felszívódásának zavara. Ilyenkor az ember kevés izomtömeget képes előállítani és sovány alkatú, sőt megjelenhet a növényi zsírok felszívódásának hibája is. Mindezek mellett előállhat a zsírszűrőrendszer hiba is, gyakorta súlygyarapodással kísérve, illetve a belek és más szervek viscerális zsírral történő körbeépülésével.

Az enterális idegrendszer harmadik funkciója a neurotranszmitterek termelése. A szakirodalom azt állítja, hogy az egyik legfontosabb neurotranszmitter, a szerotonin, mintegy 80%-a pontosan az enterális idegrendszer jóvoltából kerül előállításra. Ebben a rendszerben még más neurotranszmitterek is termelődnek, melyeknek legfőbb feladata az idegi ingerületek átvitele, azaz egyes idegsejtek közötti információátvitel. A sejtek kapcsolódásain, vagyis szinapszisain ezek az említett neuromediátorok sejtről sejtre közvetítik az ingerületet.

A neurotranszmitterek jelentős mértékben vesznek részt a hangulatalakításban és más érzelmi megnyilvánulásokban egyaránt. A szerotonin neuromediátorok hiánya, vagy helytelen összetétele tipikus háttere a depresszióknak és egyes, más érzelmi alapú hibáknak.

Ez a rendszer a neurotranszmitterek mellett az ún. jó hangulat, vagyis endorfin nevű hormont is termel. A depresszióban szenvedő emberek jelentős részének bizony valamilyen problémája van az enterális idegrendszerével, sőt a pszichiátriai tankönyvek is említést tesznek arról, hogy a depresszióban szenvedő betegeknél melléktünetként szokott jelentkezni a székrekedés. Ennek pedig következménye van a bél mikroflórájára is, amelynek zavara esetén fáradékonyságot előidéző és más agyi funkciókat, sőt az autonóm és periférikus idegrendszert befolyásoló patológiai hatású toxinok termelődésével találkozhatunk.

Az enterális, vagyis hasi idegrendszert alapvetően két lényeges idegfonat alkotja, az egyik a Meissner-fonat (plexus Meissneri) a másik pedig az Auerbach-fonat (plexus Auerbachii). Mindkét fonat a belek eltérő rétegeiben, egymástól elszigetelten futnak, ha képletesen hasonlítani szeretnénk őket valamihez, akkor úgy néznek ki, mint ha a vastagbéle egy zoknit húztunk volna. A központi idegrendszertől csak nagyon csekély irányító ingerületet fogadnak, viszont ezzel szemben egy sor saját ingerületet közvetítenek egyirányúan az agynak, aminek következménye pontosan a vastagbél funkciójának, valamint környezetének kapcsolódása az aggyal. Az agy egyébiránt igen →

jól védett a bélrendsertől eredő túlzott mértékű patológiai hatású ingerekkel szemben, azonban hosszantartó zavar esetén a védőszűrő hatását vesztheti így az idegrendszer és a központi idegrendszer igen komolyan képes reagálni a bélkörnyezeti változásokra.

Az ilyen problémákban szenvedő betegeknél gyakran fordulhatnak elő gondok a bevitt táplálék és az idegrendszeri reakciók vonatkozásában. Általánosságban ilyenkor a betegek arra szoktak gondolni, hogy valamilyen élelmiszert nehezen viselnek, annak allergén, vagy más toxikus hatása végett.

Az emberek többsége erről az idegrendszerről általában semmit sem tud, így a folyamatok megvilágítása nagy jelentőséggel bírhat a nehézségek megértésének céljából, bár igaz ez a megmagyarázás nem igazán egy egyszerű dolog, ugyanis a bazális összefüggéseket is tisztázni kell ilyenkor.

Az enterális idegrendszer a legkülönbélebb toxintípusok által lehet terhelt, de közülük is legfőképpen az emocionális problémákat kell kiemelni, amelyek akár a gyermekkortól fogva megjelenhetnek amikor is a bélrendszer már reagál a szorongásra, a félelmekre, a zavartságra, az öröme és más érzelmi alapú ingerekre.

Az Enternal készítmény egy érdekes kombinációt alkothat a LiverDren készítménnyel karöltve, ugyanis ezzel a kettőssel csökkenthető az idegrendszer irritációja, amit egyébként speciális aminosavak váltanak ki.

Az Enternal elnevezésű készítményt szintén sikeresen kombinálhatjuk a ColiDren készítménnyel, ugyanis az enterális idegrendszer méregterheltsége mellett a vastagbél falát alkotó további szövetek is terheltek lehetnek. A bélkörnyezet helyreállítására a NoBacter készítményt javasolom alkalmazni.

Az Enternal készítmény jelentős sikert hozhat a bélproblémák méregtelenítésekor, illetve érzelmi alapú problémák, mint első sorban a depresszió, melankólia, illetve csökkent életöröm kezelésekor.

*Eredeti cikk: Joalis INFO folyóirat, 2008/07.-08.; Dr. Josef Jonáš: „Galerie preparátů - Enternal”  
Magyar szöveg: Gauland Attila*

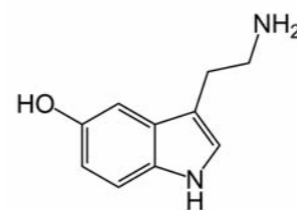
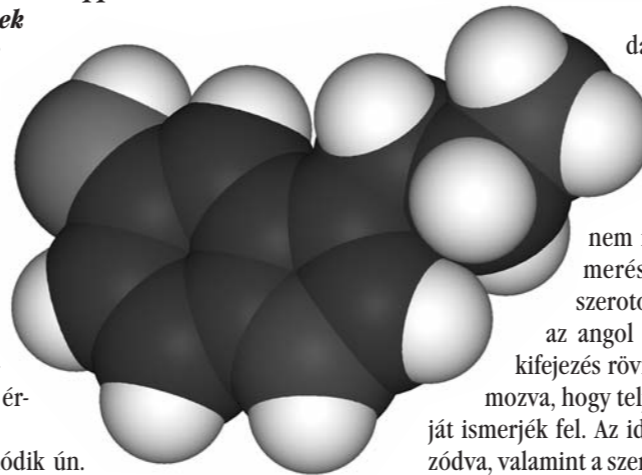
## Egyéb

### Szerotonin – a jó hangulat hormonja

**Az emberi szervezet kétségkívül egy nagyon bonyolult biokémiai laboratórium. Pontosan a jellemző tulajdonságokkal adott saját pszichikája lehet az ember saját ellensége. Ha előrebocsátjuk, hogy az emberi érzéseket az idegrendszerben ún. neurotranszmitterek által termelő bizonyos anyagok biztosítják, melyeket következőképpen az idegsejtek szinapszisain található receptorokkal kerülnek megkülönböztetésre, akkor ezek után könnyen el tudjuk képzelni, hogy az itt említett „elektrokémiai műtyüörök” mennyire alapvető módon képesek befolyásolni az emberi pszichikát. Ezúttal a szerotoninról lesz szó.**

A szerotonin egy biológiailag aktív anyag – vagyis egy neurotranszmitter, azaz magyarul egy idegi ingerület közvetítő. Az emésztőrendszer idegi és izomzati sejtjeiben található meg (az emberi szervezetben jelenlévő összes szerotonin mintegy 90%-át) legfőképpen ezt a hormont a vérlemezkékhez kapcsolódóan, kisebb mértékben pedig fellelhető még a központi idegrendszerben is, ahol viszont a szerotonin a leginkább felelős az ér- zéseinkért.

Egészséges egyénnél normál esetben a szerotonin szintetizálódik ún. prekursorokból azaz előanyagokból (az előanyag egy olyan vegyület, amelyből biokémiai folyamatok során jelentős szerepű végtermék alakul) – kiindulva egy pontosan „beprogramozott”, génekkel meghatározott enzimek segítségével. Szerotonin esetében a természetes előanyag a L-tryptofan számít, amely általában a húsból, a leveles zöldségekben és a teljes kiőrlésű péksüteményekben található meg. Az L-tryptofan a szerotoninnal ellentétben le tudja győzni a hematoencefalitikus korlátokat és el tud jutni az agyba. Az agyban, működésének pontos helyén, ebből az anyagból egy új szerotonin anyag alakul ki. További említést érdemel, hogy a szerotonin a központi idegrendszerben egy következő vivőanyag előanyaga is egyben, mégpedig a melatoniné, amely az alvási ciklusért felelős.



A szerotonin a jó hangulat hormonja. Lényeges szerepet játszik a testhőmérséklet, az alvás, a hányás, az étvágy és a szexuális vágy szabályozásában. A legutóbbi kutatások eredményei azt mutatják, hogy a szerotoninnak fontos szerepe van a máj regenerálódásában és egyben olyan anyagként is funkcionál, amely az új sejtek osztódását idézi elő. Az ember egészsége számára nem csak a szerotonin biokémiai folyamatának első része fontos, azaz a konkrét specializált szövetekben való mértékletes termelése, hanem inkább a másik rész, azaz a szerotonin felismerése az idegsejtek által. Ezt az úgynevezett szerotonin receptorok biztosítják (HTR receptorok, az angol „hydroxytryptamine = serotonin receptors” kifejezés rövidítése). Ezek speciálisan úgy vannak programozva, hogy teljesen szelektíven csak a szerotonin molekuláját ismerjék fel. Az idegsejtek sejtmembránjaiban vannak beágyazódva, valamint a szerotonin receptorra való kötődésekor a sejtben további, a szerotonin által vezérelt folyamat indul be. Az emberi genomon nagyjából húszfajta szerotonin receptor található. Tehát további, eltérő fajtájú idegsejtekre is specializálódnak. Pont az ilyen szerotonin receptorokhoz kötődnek az úgynevezett pszichotropikus anyagok is, amelyeket az emberi szervezet szerotoninként képes azonosítani. Ezek közé tartozik például az LSD, vagy a dimethyltryptamin (röviden DMT), illetve azok az anyagok, amelyek bizonyos tudatmódosító hatású gombákban találhatók meg.

Ezen receptorok pontos alakzatai a DNS-ben bevéődött sorrend szerinti aminosavak formájában vannak meghatározva. Jelentős

előfordulási számuk miatt bonyolult leírni a pontos szerepüket. Például az egyik konkrét receptorfajta HTR2A jelű génnel kódoltan az alábbi viselkedési zavarokat okozhatja:

- Elhízásos - kompulziós zavarok (sürgető gondolatok, rituális viselkedés, pld. szüntelen takarítási, vagy kézmosási kényszer),
- Skizofrénia kialakulására való hajlamosság,
- Alkoholfüggőség kialakulására való hajlamosság (akár csekély mértékben is),
- Évszakváltozásokkal összefüggő hangulatváltakozások,
- Rugalmas, gyors gondolkodásra való képtelenség, mely egyben egy testi lassúsághoz is köthető stb..

A következő szerotonin receptor, amely a HTR1D génhez kötődik például a szorongással hozható összefüggésbe. A Joalis készítményekkel végzett méregtelenítéskor az idegstruktúrák elérhetőek.

Az érzelmeink javítása érdekében igazán nagyon hasznosat tehetünk a következő készítményeket igyekszünk alkalmazni, lehetőleg fokozatosan:

- Joalis csepp Min-Dren
- Joalis csepp Cranium
- Joalis csepp Neu-Dren
- Joalis csepp Vegeton
- Joalis csepp DP
- Joalis csepp Streson
- Joalis csepp ACH
- Joalis csepp AM
- Joalis csepp Ionyx
- Joalis csepp Emoce

*Eredeti cikk: Joalis INFO folyóirat, 2008/07.-08.,  
Vladimír Jelínek: Serotonin – hormon dobré náladý  
Magyar szöveg: Fenyvesi Katalin*

## Egyéb

### Hiperaktív gyermek I.

**Előszóban csak röviden annyit, hogy az alábbiakban tárgyalt téma a modern civilizáció legégetőbb problémája, de lássuk részleteiben a cikket.**

Úgy 15-20 évvel ezelőtt a gyermeki hiperaktivitás kifejezése csak a szakmabeliek számára volt ismerős. Manapság a „túlságosan élénk”, nyugtalan, figyelmetlen és impulzív gyermekek száma folyamatosan nő. A prágai Pszichiátriai intézet utóbbi évekbeli egyik kutatása szerint (Z. Matějček és társai) szülőknek már két harmada meg van győződve arról, hogy gyermekeik feltűnően nyugtalanabbak és figyelmetlenebbek, mint a többi gyermek.

Egyszerűbben mondhatni, hogy ezeknek a „kezelhetetlen” gyermekek számának a növekedése valamivel több, mint csak valami újfajta felfedezés és egy következő gyermekbetegség beskatulyázása a gyermekpszichiátria szakágában. Ez a nyugtalanító jelenség egyre nagyobb

számú családot érint, valamint egy egész társadalmi vagy talán általános civilizációs változásokat is tükröz. Gyors tempóban nő a környezetszennyezés, amelyben eme gyermekek szülei élnek, és amelybe ezek a gyermekek születnek és felnőnek. A „szennyezés” szó alatt nem csak a környezet fizikális (sugárzás, zaj, vibráció), kémiai anyagok és biológiai faktorok terhelését értjük, de egyaránt a kulturális, szociális és pszichológiai terheléseket is, amelyek negatívan befolyásolják mind a lelki, úgy a fizikai értelemben vett egészséget. Ezek leginkább a stressz, a hektikus élettempó, a modern család instabilitása és a szociális bizonytalanság érzete. Több, korábbi generációból származó szülő a fertőző betegségektől és azok komplikációitól tartott, úgy mint

a tüdőgyulladásról és más komoly betegségektől. Az életforma, lakhely, étrend, nevelés és orvosi törődés megváltoztatásával más veszélyek léptek idővel a felszínre. Közel sem olyan drámaiak és közvetlenül nem veszélyeztetik az életet, viszont hosszabb távon fennállnak a veszélyük pedig nem tudatosul kellő mértékben a szülőknél. A Földön az ember bizonyos természetes feltételek mellett fejlődött ki, amelyek hosszabb ideig szabadabban változtak és a körülményekhez képest teljes mértékben alkalmazkodtak. Viszont az utóbbi évtizedekben a körülmények annyira gyorsan változtak, hogy folyamatosan nő azon emberek száma, akik nem győznek lépést tartani a korról. A lakosság egyik legveszélyeztetettebb csoportja vitathatatlanul a gyermekek.

**Mi az a hiperaktivitás? Az én gyermekem is hiperaktívnek számít?** Elég gyakran az anyuka már a terhesség ideje alatt észreveszi gyermeke fokozott

aktivitását mondjuk a korábbi terhessegeihez képest. Újszülötkeknél ez az állapot leginkább a túlzott sírással jelentkezik, amivel a baba elnyeri a „sírós” gyerek jelzőt. Totyogó gyermeki korban a hiperaktivitás a túlzott mozgékonyasággal, fárasztó futkározással vagy mászással jelentkezik, nem bír nyugodtan ülni és nem bír nyugton maradni. Később a hiperaktív gyermekeknek problémájuk van az odafigyeléssel, gyakran egyik dologtól a másikhoz ugranak, egy tőlük elvárt helyzetben teljesen más viselkedési formát, túlzott nyugtalanságot mutatnak. Például járás helyett futnak, ahelyett hogy állnának, ugrálnak vagy sok felesleges kontrollálatlan mozdulatot visznek végbe, ahelyett hogy beszélnének, kiabálnak. Moziban nyughatatlanok, mocorognak, felállnak, túlzottan beszédesek és hangosak. Nem képesek csendben játszani, gondjaik vannak a várakozással, türelemmel. Hajlamuk van folyamatosan valamilyen dolgot végezni, –

valamit megvizsgálni, dolgokat összegyűjteni, mozogni, más szavakkal kifejezve: teljesen különleges tevékenységet folytatni. Sajnos, elég gyakran nem tudják az energiájukat egy bizonyos dologra összpontosítani, még ha mondjuk szeretnék is. Az általános iskoláskor kezdetével ez a viselkedési forma mind a szülők, mind a tanárok számára mindennapi problémává válik. Az eddigi játékkal és „függetlenséggel” teli életet most felváltja egy teljesen másfajta, egy kötelességteljesebb életforma. A gyermektől most elvárható, hogy tökéletesítse az önkontrollját, fejlessze a kötelességekkel szembeni érzékét, valamint korlátozza a spontaneitását. Eme tényezők a hiperaktív gyermekek számára a problémák fokozódását jelenti. Iskolában, a gyermekek képtelenek kitarítani a megadott feladok megoldásánál és elvégezni azokat. Elég gyakran megoszlik a figyelmük, valamint a koncentrációvesztéshez és figyelem

eltereléséhez elég mondjuk az óramutató kattogása vagy az utcáról beszűrődő zajok sokasága. Amikor ülnek, folyamatosan mocorognak, és nem bírnak egy helyben nyugton maradni. Erre a hajlamra sztereotípiákat is használhatunk: idegesen hintázik a széken, vakarózik, haját az ujjá köré tekeri és csettintget. Gyakran azt gondolhatjuk, hogy szófogadatlank vagy hogy nem hallották, amit mondtak nekik. A hiperaktív gyermek a tanítás ideje alatt hangoskodik, nyugtalanodik, figyelmetlen és szófogadatlank – és teszi ezt gyakran az osztály felvidítása érdekében. Képes nem csak szóval, de fizikailag is megtámadni mind diáktársait, mind tanárait. A tanár tűrőképessége és toleranciahatára elég erősen próbára van téve ilyenkor. Talán nem is kell hozzátenni, hogy a szülők iskolába való behívása és a velük való konzultáció, panaszkodás semmit nem változtat a gyermek viselkedésén.

A gyermek intelligens lehet, viszont problémája lehet a dolgokra való odafigyeléssel, feldolgozásával valamint megjegyzésével. Eme probléma előfordulása kétszer, de akár háromszor is gyakoribb fiúknál, mint lányoknál. Nos, akkor ezek a tünetek akkor valójában csak az eltérő személyiségű gyermekek „bosszantására” szolgál, vagy pedig egy tényleges betegség? Hogy erre a kérdésre választ tudjunk adni, célszerű próbaképpen kitölteni az alábbi tesztet, amely egy amerikai kutatási diagnosztika (DSM-III) segítségével lett összeállítva. A teszt altesztekből is áll. Mindegyik alteszt a hiperaktivitás figyelemzavarának három tényezőjéből az egyiket igyekszik feltárni: figyelmetlenség, impulzivitás és hiperaktivitás. Mindegyik pozitív, azaz igaz választ egy ponttal értékelje.

#### A. FIGYELMETLENSÉG

1. Gyakran előfordul, hogy gyermekének nem sikerül befejezni azokat a feladatokat, amelyeket elkezdett?
2. Problémát jelent gyermeke számára valamire odafigyelni?
3. Gyermeke gyakran szórakozott és könnyen válik szétszórttá?
4. Gyermeke nem tart ki sokáig egy feladatnál, egyikről a másikra tér át miközben nem tudja egyiket sem befejezni?
5. Nem bír végigjátszani egy játékot?
6. Elveszti azokat a dolgokat, amelyek nélkülözhetetlenek a feladat, vagy játék befejezéséhez?

#### B. IMPULZIVITÁS

1. Gyermeke gyakran cselekszik spontánul, átgondolatlanul, az utána járó büntető következményekre, figyelmeztetésekre vagy veszélyekre való tekintet nélkül?
2. Ingerült, robbanékony mindenféle apróságok miatt is?
3. Gyermeke csalódott, ha kérései nem azonnal teljesülnek?
4. Megszakítja Önt beszéde közben, vagy gyakran és komolyan a szavába vág?
5. Gyakran megzavarja a tanórákat, hangoskodik?
6. Nem képes az adott utasításokhoz tartania magát?

#### C. HIPERAKTIVITÁS

1. Gyermeke nyugtalan? Nem képes nyugodtan megállni, vagy egy helyben ülni?
2. Nyugtalanul forgolódik alvás közben?
3. Gyermeke folyamatosan mozgásban van, mintha „motolla” volna? Sok felesleges és kontrolálatlan tevékenységet végez?
4. Úgy érzi, hogy gyermeke túl sokat beszél?
5. Zavarja a többi gyereket?
6. Nem képes sorban állni és várakozni?

A hiperaktivitás figyelemzavarok értékelésénél az igaz válaszok számát vesszük figyelembe. Ha az értékelés 8 - 9 pozitív választ foglal magába, akkor egy könnyebb fajta terhelésről van szó, a 10 - 15 igaz válasz egy mérsékelt problémáról árulkodik, az 50%-os (és több) igaz válaszadás esetében viszont már egy képzett pedagógiai, pszichológiai vagy orvosi segítségnyújtást ajánlunk.

A végleges diagnózis megállapításához szükség van egy alapos szakmai kivizsgálásra, beleértve mindenféle speciális teszteket is. Még egy, a témában jártas szakorvos sem képes megfelelően megítélni a figyelemzavarokon alapuló hiperaktivitást, csupán egy szubjektív megfigyelés alapján.

#### Szakemberek és a hiperaktivitás diagnosztizálása

A fent említett jelenségeket a gyermekeknél, figyelemzavarokon alapuló hiperaktivitásként diagnosztizálják (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Csehországban ezt általában könnyű agyi diszfunkciónak nevezik – ez csehül rövidítve az LMD. Ez a kifejezés nem túl szerencsés, mert a széleskörű kutatások nem bizonyították a hiperaktivitás és az agykárosodás közti kapcsolatot.

Néha hallhatunk olyanokat is, hogy „specifikus fejlődési zavar a viselkedésben”. Egészeben mondhatni, hogy ha a gyermek viselkedése teljesíti bizonyos diagnosztizálási kritériumokat, akkor zavarról beszélhetünk.

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság 3. revíziós, Diagnosztikai és Statisztikai Kutatásai szerint a gyermeki hiperaktivitás problémái a figyelem zavarának a csoportjába tartoznak, ugyanis a figyelem megtartásával kapcsolatos problémák túlsúlyban vannak, az ilyen problémákkal küszködő gyermekeknél pedig folyton jelen is vannak, míg a nagobbrészt motoros aktivitás (hiperkinetikus megnyilvánulás) a felnőtté válás folyamatában csökken. Sőt létezik egy hiperaktivitás nélküli figyelemzavar is. Ezek a lassú gyermekek, hipoaktívak, kevésbé feltűnők, zárkóztak, félénkek és szorongóak. A figyelemzavar következtében nem képesek normálisan bekapcsolódni a tanulásba, valamint nehezen kötnek barátságot. Ezek a gyermekek a figyelem zavar hipoaktív szindrómájával rendelkeznek (röviden ez az ADD). Mind a kétféle gyermektípásban, mind a hiperaktívban, úgy a hipoaktívban is sok a közös – figyelemzavar, nem képesek összpontosítani és kitarítani egy bizonyos dologra.

Összevonva és aláhúzva, a közös nevező a figyelemzavar problémája – figyelmük rövididejű, gyengébb, viszont magasabb a szétszórtság. Az orvoslás a hiperaktivitás esetében olyan gyógyszerek alkalmazását javasolja, amelyek javítják bizonyos anyagok (neurotranszmitterek) cseréjét és működését az agyban.

A szakemberek sora viszont ezeket a tüneteket nem tartja betegségnek, sokkal inkább egy viselkedési fajtának, egy változatnak, ahogyan a gyermek reagál a környezetére. Ez a pszichoszociális megközelítés a következő fogalmakat használja: nyugodt gyermek, temperamentumos gyermek, problémás gyermek, és ezzel úgymond védi a páciens egy pszichikai betegséggel való megbélyegződéstől. A hiperaktív gyermeket leginkább egy nagyon törekeny, sebezhető egyénekként kezeli. Ennek a megközelítésnek egyik módja az is, hogy otthon olyan, ideális körülményeket, az iskolában pedig olyan egyénre szabott tantervet, pszichoterápiát biztosítanak a gyermek számára, amely növeli a magabiztosságát, valamint a kiegyensúlyozottságát.

Az egész medicina hozzáállása ehhez →

a problémához magába foglalja mind a gyermekkel, úgy a környezettel, mint teljes egészével való munkát. Egyre több orvos próbálja megérteni a páciens problémáinak okait teljes egészéket, a teljes ember - világgal való kapcsolatának vonatkozásában.

#### A figyelemzavaron alapuló hiperaktivitás okai

Az első, aki leírta a figyelemzavarokon alapuló hiperaktivitást, az George Still, angol gyermekszakorvos volt 1902-ben, amikor is egy gyermekcsoporton alapuló tanulmányt készített, ehhez olyan gyermekeket szemelt ki, akik beképzettek, forróvérűek, gátlásosak, egyszerűen társadalmilag problémásak voltak. Figyelmen kívül hagyva kis páciensei, nem igazán hízog jelzőkkel való illetését, Still doktor azon véleményének adott hangot, miszerint ezért a viselkedésért nem tehetnek sem a gyermekek, sem a szülők. Ő volt az, aki azt állította, hogy csak egy könnyű agykárosodásról van szó. A '40-es - '50-es években „könnyű agyi diszfunkció” elnevezést kapta ez a probléma. Mai napig viszont sem a tudósok, sem pedig az orvosok nem tudják pontosan, hogy konkrétan milyen agykárosodásról is van szó, és ez az agy mely részében is lokalizálható. Csupán hipotézisek állnak rendelkezésre.

Tényleg mindenről az agy tehet?

#### A hiperaktivitás és az orvoslás

A páciensek egészsztes megközelítésének törvényszerűen kell kiegyenlítenie a jelenlegi orvosi szakágak szervek szerinti megközelítésének egyre mélyülő differenciálódását.

Nem egyfajta bizonyos metódusról, vagy gyógyítási módról, hanem a szervezet és a környezet egy újfajta megközelítéséről van szó. Nem létezik, hogy a helyes diagnózis felállítható illetékes szakemberek teljes körű esetelemzése nélkül. Az egészsztes medicinával foglalkozó orvos nem csak az egyes szervek és rendszerek szintjén mérlegel, hanem azok más szervekkel, az emberi szervezet egyéb részeivel való kapcsolatát is figyelembe veszi, szüntelenül tudatában van az emberi szervezetet átszövő kapcsolatoknak, illetve mind a belső, úgy a külső összefüggéseinek. Soha nem hagyja figyelmen kívül, hogy a világ egy olyan bonyolult rendszer bonyolult kapcsolatából épül fel, amelynek számai kölcsönösen átszövik egymást.

A tudósok egész sora azon a véleményen van, hogy a hiperaktivitás oka az agykárosodás – elsődlegesen az ún. könnyű gyermek encephalopatia (röviden: LDE, MMD, LMD). Ez az encephalopatia egy nem jelentős, minimális károsodásnak a következménye terhesség és a szülés idején, amely diszfunkciós, nem érett agyi struktúráként nyilvánul meg. A legnagyobb gyanú a homloklebe nyre esik. Ez irányítja azt a viselkedést, amely neurotranszmitterekben – úgy, mint dopaminban és norepinefrinben – gazdag. Pont a hiperaktív gyermekek homloklebe nyében tapasztalható fokozottabb véráramlás melletti gyengébb elektromos aktivitás. Az utóbbi időben az a gondolat kezd erősödni, hogy a neuronok, pontosabban az ún. neurotranszmitterek közötti ingerátviteli funkció zavart lehet. Olyan elemek, mint a dopamin, a norepinefrin és a szerotonin jelentősen befolyásolják az egyén koncentrációs képességét. Ezen folyamatok megzavarása, vagy kiegyensúlyozatlansága figyelemhiányhoz és magatartásbeli hibákhoz vezethetnek. Kiderült, hogy a neurotranszmitterek, gyógyszeres befolyásolási próbájával a gyermekeknél részbeni javulás volt tapasztalható az odafigyelésükben és a viselkedésükben. Viszont továbbra is megválaszolatlan maradt az agyi anyagcsere megzavart egyensúlyának kérdése.

Ezt az elméletet leginkább azok az orvosok vallják, akik a hiperaktív gyermekeknek a Ritalin nevű gyógyszert adják – ami egy olyan vegyület, amely erősen hasonlít az amfetamin, pszichostimulációs összetevőjéhez. Az említett Ritalin feltételezhető módon a neurotranszmitterekre hat, ezáltal a viselkedést is javítja valamennyire. Figyelmen kívül hagyva, hogy az orvosok és a tudósok véleménye eltérő lehet az agykárosodás és a neurotranszmitterek cseréje lényegét tekintve, egyben valamiben viszont mindannyian egyetértenek, miszerint ez a betegség nem érinti sem az intellektust, sem pedig az érzelmi területeket. Semmit nem változtat azon a tényen, hogy a hiperaktív gyermekeknél gyakran megjelenő tünetek a bizonyos képességek késői fejlődése, a hangulatingadozás, az agresszió stb..

**A bal és a jobb agyfélteke működésének kiegyensúlyozatlansága**  
Több évtizede ismert, hogy a bal agyfélteke agykérge (hemiszféra) a jobbkezeseknél

a logikus, absztrakt és verbális gondolkodásért felelős, a jobb agyféltekéjének agykérge (szint úgy jobbkezeseknél) pedig a tények egységes egészéket történő felfogásáért, a képszerű elképzelésért, a fantáziáért felelős, egyben összeköt minket a tudatalattinkkal. Tehát a bal oldali hemiszférát sokkal inkább a matematikusok és a jogászok használják, szemben az azt kevésbé kihasználó festőkkel, írókkal vagy zeneszerzőkkel. Az említett utóbbi csoport viszont nem képes alkotni a jobb hemiszféra intenzív tevékenysége nélkül. Mind a két hemiszféra összekapcsolt és normál esetben össze kellene dolgozniuk.

A civilizációnkról bizonyos mértékben úgy beszélhetünk, mint egy „balhemiszférás” civilizációról – mely támogatja a teljesítményt, a precízséget és az önirányítást. Azonban a nagyagy, jobboldali „néma” fele, amelyet a tudósok sokáig egy kevésbé jelentős résznek tartottak, vezető szerepet játszik a bonyolult és áttekinthetetlen élethelyzetek megoldásában, a stressz leküzdésében és az érzelmi folyamatok szabályozásában. Ez röviden az intuáció és az alkotói aktivitás forrása. Röviden ez a lelki és következőképpen a testi egészségünk központja.

A hiperaktív gyermekeknél gyakrabban találkozhatunk balkezességgel, olvasási, írási és számolási gondokkal. Más szóval a jobb és bal agyfélteke közötti harmonikus együttműködés veszélyeztettségével. Az olyan hiperaktív gyermek, aki az iskolában nem képes elsajátítani a kellő olvasó-, író- és számolókézséget, az életében később nehezen fog megbirkózni ezekkel az elmaradottságaival.

Az egészsztes megközelítés különféle agyi együttműködési megoldásokat igyekszik kihasználni, úgy mint a kineziológiát, a bio feed bucket, a viselkedésbeli terápiát stb.. Az egészsztes méregtelenítési medicina az aggyal folytatott munkához sorolja még az autonóm idegrendszer és a további olyan szervek, mint a tüdő, a belek, a gyomor, a máj stb. méregtelenítését is. Nagyon lényeges szerepet játszanak azok a mikroba toxinok, melyek a nyirokrendszerből, a belekből, az orr melléküregekből stb. szabadulhatnak fel.

*Eredeti cikk: Joalis INFO folyóirat, 2008/03.-04.,*

*Dr. Josef Jonáš és Dr. Džamila Stehlíková: Hyperaktívni dítě – přírodní léčení Magyar szöveg: Fenyvesi Katalin*

## Kétnapos méregtelenítési szakmai kongresszus Budapesten

2008. november 8.-9. között hétvégén került sor Budapesten az emberi szervezet Jonás doktor szerinti irányított és ellenőrzött méregtelenítésének kétnapos szakmai kongresszusára. A Body Centrum Hungary Kft. szervezésében megtartott rendezvényen a prágai Joalis cégtől meghívott előadókként és vendégekként jelen voltak: Eva Dostálová ügyvezető úrhölgy, illetve Dr. Josef Jonáš és Vladimír Jelínek urak cégtulajdonosokként.

A nevezett kétnapos rendezvényre, az idén nyáron egyéb okokból kifolyólag sajnálatos módon elmaradt nyári méregtelenítési tábor részbeni hiánypótlásaként, a szinte már hagyományosnak számító helyszínen, a budapesti Hotel Ébenben került sor.

Az **első napon** az ünnepélyes megnyitót Petr Šmehlík úr, a Body Centrum Hungary Kft. ügyvezetője tartotta, aki üdvözölte a megjelent kedves közönséget, valamint bemutatta a megjelent előadókat, vendégeket és szervezőket.

Eltérve az első tervezett előadástól Jonáš doktor arról faggatta a közönséget, hogy esetleg milyen szervi kör méregtelenítéséről szeretnének részletesebben hallani az előadások alkalmával, természetesen több kérdés is elhangzott erre vonatkozóan, mint például az autoimmunitás méregtelenítési szempontból történő kezelése.

Jonáš doktor az **egésztetes szemlélet** részletes bemutatásával kezdte első terve-



zett előadását, részletezve a szervezet lehetséges terhelő toxinjait, de közülük is kiemelte az érzelmek fontos szerepét a terhelések kialakulásának hátterében. Előadását az emberi szervezetet **autonóm, vagyis a vegetatív idegrendszerével** folytatta. Megjegyezte, hogy az említett idegrendszer működésének zavarait két jelentős tényező okozza, ezek:

- a stressz és
- a már említett érzelmek.

Természetesen léteznek még más olyan toxinok is, melyek terhelően hatnak, ilyenek:



a fémek, a különféle allergének, az oltások, a drogok, a gyógyszerek, a mikroba toxinok stb.. A tárgyi előadási témán belül szóba került még az enterális, vagyis hasi idegrendszer is. Jonáš doktor az EAM set programon belül bemutatta, mely menüpontokban található az egyes idegi fonatok és gangliák.

Jonáš doktor röviden bemutatta a legújabb méregtelenítő készítményeket, melyek piaci bevezetésére hamarosan hazánkban is sor kerül, ezek a következők: **Vitavit\*, Vitaton\*, Minemax\*, Supraren, Mezeg** és a **Non Grata**.

Első napi ebédszünetet követően Vladimír Jelínek úr, **az emberi elme és a méregtelenítés** vonatkozásában tartott előadást, külön kiemelte az egyes érzékszervi területek ös-szefüggését a megfelelő pentagrami anya-szervekkel, tüneti előfordulásait és javasolt készítményeket is részletesen tárgyalta mindeközben. A témában kiemelte még

a vesék helyes működésének fontosságát és az alumínium, mint toxin szerepét.

Jelínek úr a **túlsúlyossággal** összefüggésben folytatta méregtelenítési előadásorozatát. Részletesen tárgyalta azokat



a javaslatokat, amelyekkel kellő elhatározás birtokában sikeresen lehet elérni testsúlycsökkenést, illetve részletezte mindezt hogyan, mi módon lehet a méregtelenítéssel alátámasztani.

**Második napon** a délelőtti blokkban a **hazai méregtelenítő terapeuták előadásai** következtek, melynek keretében a **Referencia Centrumok** képviselői mondták el tapasztalataikat, tanácsaikat.

Szodoray Andrea az Egészségnevelő Stúdió munkatársa beszédében kiemelte, - a hatékonyság érdekében - nagyon fontos, hogy a terapeuták, Joalis tanácsadók folyamatosan képezzék magukat. Sajnos az előző napi kérdésekből kiderült, sok helyen még az alapok is hiányoznak. Tapasztalata szerint azok a terapeuták dolgoznak ered-

ményesen, akik megtanulnak a pentagram (az öt elem) elvei szerint gondolkodni. Nem véletlen, hogy Jonáš doktor - a kínaiak több ezer éves megfigyeléseire támaszkodva - ezen elv alapján dolgozik olyan hatékonyan.

Andrea felhívta a figyelmet arra, hogy a kétnapos alaptanfolyamon nem lehet mindent megtanulni, tehát - olvasni, képezni, tapasztalatot cserélni folyamatosan kell, - hogy korrekten tudjunk segíteni.

Esetismertetésében a méregtelenítési tünetekre és azok kezelésére hívta fel a figyelmet!

40 éves hölgy évtizedek óta tartó migrénes fejfájással fordult hozzá. A májon, az epehólyagon és a vegetatív idegrendszeren mért terhelést, elsősorban oltóanyag maradványokat, nehézfémeket és érzelmi terhelőket. Négyféle Joalis készítményt kapott és egy tájékoztatót a szedésükről. A hölgy két hét elteltével visszatelefonált, hogy elviselhetetlen fejfájása van, mit tegyen? Azt a választ kapta, hogy csökkentse a cseppek számát és növelje a folyadékbevitelét.

A beszélgetésből kiderült, hogy a hölgy annyira szeretett volna a fejfájásától megszabadulni, hogy az előírt 6-8 csepp helyett 10-12-öt szedett, hogy gyorsítsa a folyamatot. A méregtelenítési tünetet éppen ez okozta! Amikor visszaállt 6 cseppre, a fájdalom teljesen elmúlt. Tanulság: nagyon fontos a megfelelő kommunikáció, mert a beteg azt hallja meg, ami a saját gondolatát igazolja.

Az Egészségnevelő Stúdió egyik legeredményesebb tanítványa, Dr. Márhoffer Ildikó

házi orvos mondta el tapasztalatait, elsősorban a betegek tájékoztatása témakörében.

Írásvetítő segítségével egy nagyon jól összeállított anyagot mutatott be. Tulajdonképpen az alaptanfolyam lényegi elemeit ültette át a beteggel való kommunikációba. Nagyon felkészülten tájékoztatott arról, hogy miért különleges Jonáš doktor módszere, miben más, mint a hazánkban megtalálható egyéb lehetőségek. Az immunrendszerünk működéséről is eset néhány szó orvosi szemmel. Külön kitért arra, hogy nem érdemes addig a szerveket méregteleníteni, amíg az immunitásunk nem megfelelő. Tapasztalata szerint a **Joalis csepp Imun**, a **Joalis csepp LYM**, a **Joalis csepp Infovit** és a **Joalis csepp Emoce** cseppek felkészítik a szervezetet a célzott tisztításra. Beszélt a góccokról és azokról az eredményekről, melyeket laborral is igazolni tudott. Bemutatót néhány esetet pl. egy alkoholistaét, akinek a májfunkciói jelentősen javultak és ezt a laboratóriumi vizsgálati eredmények is alátámasztották.

Mesélt a mérési nehézségekről és megoldásairól. Elmondta, hogy szerinte milyen területeket kellene megcélózni, hogy a módszer egyre ismertebbé váljon minél több ember számára.

A fantasztikus beszámoló után szünet következett, majd Dr. Munkácsi Katalin az Egészségnevelő Stúdió munkatársa folytatta a beszámolókat. Ő a különleges eseteket mesélte el, például egy autista kisfiú esetét. Erről részletesebben a mostantól újonnan induló „Tapasztalatok” rovatban olvashatnak.

## Rövid híreink:

• 2009-től kezdődően az eddigi két hónap helyett a **Joalis INFO Magyarország méregtelenítési szaklap negyedévente fog megjelenni** hazánkban, természetesen az eddigieknél bővebb tartalommal.

• **2009. első negyedévében teljesen új, frissen kifejlesztett készítmények megjelentetését tervezzük a magyar piacon.** Ezek a következő készítmények: **Vitavit\*, Vitaton\*, Minemax\*, Supraren, Mezeg** és a **Non grata**. Ezekről a készítményekről és alkalmazási területükről a november 8. - 9. közötti kétnapos méregtelenítési konferencián említést tett Jonáš doktor. Természetesen a Joalis INFO Magyarország következő számaiban részletesen is ismertetjük majd a készítményeket a Készítménygaléria rovatban.

• **Pavel Jakeš úr által rendszeresen tartott konzultációs szemináriumra 2009. február 13-án kerül legközelebb sor,**

**mégpedig 14:00 - 18:00 óra között.** Helyszíne a BCH Kft. székhelye, azaz 1119 Budapest, Pajkos u. 10.. Fenyvesi Katalinnál, a BCH Kft. irodavezetőjénél lehet jelentkezni telefonon, a 06-30-823-8676-os mobilszámon, vagy pedig írásban a bodycentrum@joalis.cz e-mail címen. A konzultációs szeminárium olyan érdeklődők számára javasolt, akik legalább egy méregtelenítési tanfolyamon sikeresen részt vettek. Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

• **Az EAMset adatbázis szoftverrel rendelkező hazai munkatársak részére egy félnapos utóképző tanfolyam megtartását tervezzük.** Ennek során az érdeklődők személyesen találkozhatnak **előadóként Marie Vilánková asszonnyal**, aki a nevezett program cseh megalkotója. Ezen a tervezett rendezvényünkön a résztvevők személyesen kaphatnak választ azokra a kérdésekre, amelyek a tárgyi program mindennapos használatával kapcsolatosan megfogalmazódtak bennük. A mintegy négyórásra tervezett

ismeret kiegészítő tanfolyamra Budapesten kerülne sor, várhatóan 2009. februárjában, vagy márciusában, a várhatóan 4.000,- Ft-os részvételi díj mellett. A konkrét érdeklődőket írásos meghívó formájában fogjuk értesíteni a pontos időpontról, helyszínről stb.. Kérjük, hogy előzetes részvételi szándékukat mielőbb szíveskedjenek írásban elküldeni a bodycentrum@joalis.cz e-mail címre Fenyvesi Katalin irodavezetőnknek.

• **Jonáš doktor és Jelínek úr következő budapesti szakmai szemináriumának tervezett időpontja: 2009. május 9. szombat.** Az előzetes igények felmérésének függvényében elképzelhető, hogy ez a rendezvény a múlt novemberihez hasonlóan kétnapos lesz. A szeminárium részletes és pontos tartalmáról a **Joalis INFO Magyarország** következő számában olvashatnak, előzetes részvételi szándékukat Fenyvesi Katalinnál, a BCH Kft. irodavezetőjénél adhatják le telefonon, a 06-30-823-8676-os mobilszámon, vagy pedig írásban a bodycentrum@joalis.cz e-mail címen. Várjuk előzetes szíves jelentkezésüket!

• **Továbbra is együttműködésünket ajánljuk terapeuták, életmód tanácsadók és orvosok számára**, akik érdeklődnek Jonáš doktor által képviselt egyedülálló méregtelenítési módszer iránt. Készítményeket a **Joalis termékatalógus** alapján lehet megvásárolni. Mindenképpen javasoljuk az alaptanfolyamon, illetve az azt követő haladó, továbbképző oktatóprogramokon és videokonferenciákon való részvételt. Ezzel kapcsolatos időpontokat, helyszíneket és egyéb feltételeket a [www.joalis.hu](http://www.joalis.hu) honlapon található a kedves érdeklődők.

• **Ha Ön a méregtelenítési munkával kapcsolatosan már tapasztalatokkal rendelkezik, akkor bátran ossza meg azokat magazinunk oldalain keresztül a többiekkel!** A **Joalis INFO Magyarország** szerkesztősége örömmel fogadja mind a kliensek, úgy a terapeuták által magyar nyelven küldött gyakorlati tapasztalati esetleírásokat a bodycentrum@joalis.cz e-mail címen.

Szó volt egy kislányról, aki állandó köhögéssel jött el a stúdióba. Komoly elektromos terhelés volt nála mérhető. Kiderült, hogy Budaörs egyik frekvenciált helyén laknak, ahol a ház tetején a mentők adó-vevő tornya található. A kislány 1 hét Joalis készítmény szedése után abbahagyta a köhögést. A kúra cseppjei: **Joalis csepp Ionyx**, **Joalis csepp Nobacter**, **Joalis csepp Res-Dren**, **Joalis csepp LYM** voltak. Azóta az egész család jár rendszeres mérésre.

Nagyon érdekes volt az a második történet is, ami szintén egy gyermek radioaktív terhelődése kapcsán derült ki. Orosz szülők hoztak egy 5 éves kisfiút, akinek hormonális problémái voltak és az orvos anyuka sem tudott vele mit kezdeni. A kisfiúnál öröklött terhelődés volt mérhető. Kiderült, hogy a nagypapa űrhajós volt (asztronauta) a volt Szovjetunióban és



a gyermekével (a kisfiú édesapjával) gyakran tartózkodott katonai támaszpontokon és a bajkonuri űrhajózási központban.

A harmadik esetismertetésben egy különleges mérési eredményről adott számot Katalin. Külföldi származású 4 éves kislányt hozott édesanyja mérésre. Meglehető módon, a mérés során, erőteljes radioaktív terheltség volt mérhető, melynek oka ismeretlen volt. Ekkor ráért az örökletes eredetű terheltségre (kettős kérdés), és a legnagyobb meglepetésre „igen” lett a válasz. A kislány a többi mellett kiemelkedően igényelte az **Joalis csepp OP**, és a **Joalis csepp Vel-Dren** készítményeket.

A magyar munkatársak előadásai után Jonás doktor következett az **immunitás és a periférius idegrendszer** mérgetlenítési vonatkozásában. Külön részleteiben tárgyalta a kraniális (agy) és a spinális (gerincoszlop mellett) idegrendszerek mérgetlenítésének fontosságát és az ezekre ajánlott mérgetlenítési készítményeket.

Az ebédszünetet követően ismét Jelínek úr folytatta az előadássorozatot, mégpedig ezúttal az **érzelmeiről**.

A kétnapos előadássorozat végül Petr Šmehlík úr zárómondataival végződött, melyekben megköszönte mind a magyar előadók és szervezők, úgy a cseh előadók szíves közreműködését és segítségét a rendezvény lebonyolításával kapcsolatosan, nem utolsósorban pedig külön méltatta a hallgatóság aktív részvételét a szemináriumon.

Bízunk benne, hogy ezen a kétnapos mérgetlenítési szakmai rendezvényen a résztvevők sok olyan lényeges szakmai tudással és fontos információval gazdagodtak, amelyeket a jövőben előnyösen tudnak hasznosítani majd a mindennapi mérgetlenítési munkájukban.

Összintén reméljük, hogy a következő ilyen kétnapos rendezvényünkön is legalább ilyen érdeklődői létszámmal és aktív részvétellel számolhatunk.

## Tapasztalatok

### Oltás, oltóanyag maradvány, mint toxin

*Az oltóanyagokat érintő tapasztalataink közül két hazai esetet szeretnénk bemutatni.*

Első eset: kilenc éves, figyelem- és koordináció zavaros, impulzív, nehezen kezelhető, autista kisfiú érkezett vizsgálatra. Az állapotfelmérést követően (melyet nehezen viselt a mozgáskényszer miatt), első alkalommal, az agyhártyán mért fertőzési góc, (Joalis csepp Min-Dren) és az akkor prioritást élvező nehézfém terheltség (Joalis csepp AM) tisztítására került sor. Két hónap múltán nagy örömmel számoltak be arról, hogy a kisfiú megtanult egyedül, kétkerekűvel kerékpározni, ami mindaddig nem sikerült és reménytelennek tűnt. Ez alkalommal a központi idegrendszer (Joalis csepp Cranium) területét terhelő oltóanyag maradványok (Joalis csepp DAK) tisztítását igényelte a szervezete. További két hónap múlva könyvvel a kezében érkezett. Perceken át nyugodtan ülte lapozgatott a váróban, míg a nagymama boldogan mesélte, hogy unokája szavalóversenyen indult és a tanító néni is folyamatosan dicséri a tanulmányi eredményén és magatartásán tapasztalható javulást. A pozitív változás már most jelentős, pedig még nem értünk a folyamat végére.

Második eset: tizenhét éves diáklány, az irányított mérgetlenítés és a homeopátiás alkati szer beállítását követően több mint három éve mentes (gyógyult) korábbi, az életvitelét jelentősen befolyásoló migrénjétől. A rohamok típusosan, szemetünetekkel indultak, egy teljes napon át tartó folyamatos fejfájással és feltartóztathatatlan hányással jártak korábban, mely úgy legyengítette, hogy a következő napon sem tudott iskolába menni. A mérés és mérgetlenítés során, a szervezet által prioritásnak jelölve, a központi idegrendszer (Joalis csepp Cranium) és a máj tisztítására (Joalis csepp Liv-Dren) került sor, melyek fő terhelője oltóanyag maradványok (Joalis csepp DAK) voltak. A tisztítás útvonalát a nyirokrendszer biztosította (Joalis csepp LYM). Az előzményekben súlyos oltási reakció szerepelt az első Di-Per-Te oltást követően, mely miatt a továbbiakban csak Di-Te-vel volt oltható. (Más esetekben, az anamnézisben, általában nem szerepelt oltással kapcsolatban ilyen kézzel fogható mellékhatás. Sőt, gyakran mérjük és tisztítjuk még tünetmentes fázisban ezt a terheltséget.)

Bízom abban, hogy még sok, nehezen kezelhető, vagy megoldhatatlannak tűnő betegség esetében sikerül látványos javulást, illetve gyógyulást elérni hazai viszonyok között is!

Összeállította:

Dr. Munkácsi Katalin – gyermek-szakorvos  
Egészségnevelő Stúdió, Budapest

(elérhetőséget lásd a Szolgálati közlemény rovatban)

## Szolgálati közlemény

Az emberi szervezet irányított és ellenőrzött mérgetlenítésének Dr. Josef Jonás szerinti módszerének kizárólagos magyarországi képviselőének elérhetősége:

**BODY CENTRUM HUNGARY Kft.**  
Cím: 1119 BUDAPEST, Pajkos utca 10.  
Irodavezető: **Fenyvesi Katalin**  
Mobil: 06-30-813-8676  
e-mail: bodycentrum@joalis.cz  
Látogasson meg minket magyarul honlapunkon is: [www.joalis.cz/hu](http://www.joalis.cz/hu)

Az emberi szervezet irányított és ellenőrzött mérgetlenítésének Dr. Josef Jonás szerinti módszerével dolgozó hazai Referencia Centrumok tájékoztatója:

### EGÉSZSÉGNEVELŐ STÚDIÓ

2009. január és február hónapokban sorra kerülő tanfolyamok és mérőnapok:  
Tanfolyamok:

| Mikor és hol?            | Tanfolyam típusa: | Téma megnevezése:                              |
|--------------------------|-------------------|--|
| Január 9.-10., Győr      | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek                   |
| Január 16., Budapest     | Haladó tanfolyam  | Öt elem – kínai pentagram – a mérgetlenítésben |
| Január 23.-24., Budapest | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek                   |
| Január 30.-31., Debrecen | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek                   |
| Február 6.-7., Miskolc   | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek                   |

Mérőnapok: **Folyamatosan, bejelentkezéssel**

### Az Egészségnevelő Stúdió elérhetősége:

1095 BUDAPEST, Közraktár u. 34., III. em. 27 (a Petőfi híd pesti hídfőjénél)

### Bejelentkezni lehet telefonon:

Dr. Munkácsi Katalin 06-20-421-7237  
Szodoray Andrea 06-20-458-4413

## Előzetes

A **Joalis INFO Magyarország** következő számában várhatóan az alábbi cikkekről olvashatnak részletesen *Kedves Olvasóink!*

### ALAP- ÉS HALADÓ MÉREGTELENÍTÉS:

- A vesék
- Toxin, melyet elnéztünk
- Toxoplasma gondii

### KÉSZÍTMÉNYGALÉRIA:

- Joalis Vitavite\*, Vitatone\* és Minemax\*

### EGYEBEK:

- Hiperaktív gyermek II.

Mindezeket túl pedig érdekességek, rövid hírek, személyes szakmai beszámolók és különféle aktualitások várják Önöket a **Helló Magyarország!**, a **Tapasztalatok**, valamint a **Szolgálati közlemény** című rovatainkban.

### Joalis INFO Magyarország. Kéthavonta megjelenő, az emberi szervezet mérgetlenítésével foglalkozó szaklap.

Szerkesztőcsapat: Fenyvesi Katalin, Pavel Jakeš, Petr Šmehlík. A szerkesztő csapat vezetője: Gauland Attila.

Ügyvezető: Petr Šmehlík. Grafikus: M. Hovorková.

Magyarországon kiadja a: **BODY CENTRUM HUNGARY KFT.** Cím: 1116 BUDAPEST, Pajkos utca 10.

e-mail: [bodycentrum@joalis.cz](mailto:bodycentrum@joalis.cz), Honlap: [www.joalis.cz/hu](http://www.joalis.cz/hu)

illetve e-mailben: [egeszsegnevelo@egeszsegnevelo.hu](mailto:egeszsegnevelo@egeszsegnevelo.hu)  
[szodoray.kinez@enternet.hu](mailto:szodoray.kinez@enternet.hu)  
Honlap: [www.egeszsegnevelo.hu](http://www.egeszsegnevelo.hu)

### VITAL PONT

2008. december hónapban sorra kerülő tanfolyamok és mérőnapok:

### Tanfolyamok:

| Mikor és hol?            | Tanfolyam típusa: | Téma megnevezése:            |
|--------------------------|-------------------|------------------------------|
| December 4.-5., Budapest | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek |
| December 11.-12., Győr   | Alaptanfolyam     | Mérgetlenítési alapismeretek |

### Mérőnapok:

| Németné Czövek Katalin mérőnapjai:   |                  |
|--|------------------|
| Mely napokon?  | Mettől - meddig? |
| Minden héten kedden és szerdán   | 11:00 - 20:00    |
| További napokon az alábbi tanácsadóink mérnek:<br>Bobják Sándorné<br>dr. Szabóné Sipos Anikó |                  |

Referencia Centrumunkban ETI vizsgára felkészítő egészségügyi modulok Salvia mérőműszeres méréssel és mérgetlenítési gyakorlattal, működik. Az Egészségügyi modulok Tatabányán, Debrecenben is bevezetésre kerülnek hamarosan a Relax Pont Kft., mint kihelyezett képzéseként. A kineziológiai ETI-s képzések folyamatosak. Ezek a modulok segítik a tanácsadókat a hivatalos szakképesítés megszerzéséhez természetgyógyászként. Továbbá az ország területén folyamatosan, **Joalis tanácsadóink, korábbi tanítványaink ún. egészségnapokat szerveznek, ahol mérgetlenítési méréseken vehetnek részt a kedves érdeklődők pld. Baján, Pécsen, Hajdúszoboszlón, Komlón, vagy Budapesten.**

### A VITAL PONT elérhetősége:

1115 BUDAPEST, Etele út 42/B fszt.

### Bejelentkezni lehet telefonon:

Németné Czövek Katalin 06-20-988-3608, 06-20-988-3680

illetve e-mailben: [vitalpont@citromail.hu](mailto:vitalpont@citromail.hu)

Honlap: [www.vitalpont-meregetlenites.hu](http://www.vitalpont-meregetlenites.hu)

