

Měníme svět po kapkách

**Joalis info**

5/2024
září-říjen

Bulletin informační a celostní medicíny



Síla informace

**Biogenní aminy
a histaminová
intolerance**

Arzen a jeho toxicita

Cyklus přednášek s Mgr. Marií Vilánkovou,

autorkou knihy

LÉČBA INFORMACÍ



**MYSLÍTE, ŽE JEN LÉKY
S ÚČINNOU LÁTKOU MOHOU LÉČIT?
CO KDYŽ JE TO JINAK?**

**KROMĚŘÍŽ – 3. října 2024, 17.00 hodin, Knihovna Kroměřížská
Slovanské náměstí 3920, Kroměříž**

**HODONÍN – 4. října 2024, 18.00 hodin, Masarykovo muzeum
Sál Evropa, Národní třída 21, Hodonín**

**Blog autorky na www.lecbainformaci.cz
Více informací na www.joalis.cz, www.eccklub.cz**

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Problematika metabolismu bílkovin a aminokyselin – 2. část
Biogenní aminy a histaminová intolerance

12 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Horovo ucho/oko potřeby – spojení všech smyslů dohromady

18 REPORTÁŽE

Letní škola Joalis je už plnoletá
Maďarská Letní škola 2024: Tropy u Balatonu

21 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Věčně mladé, bublající hormony

24 KAZUISTIKY

Kazuistiky úzkosti a dětských klientů

26 TOXICKÉ KOVY

Arzen a jeho toxicita

29 VZDĚLÁVÁNÍ

Síla informace

32 BAMBI KLUB

Bude horečka!

34 KALENDARIUM

Připravované akce

*Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho bulletinu,*



*srdečně vás zdravím jen dva dny
po návratu z dovolené, v takovém
tom příjemném hávu odpočatosti,
doznívajícího relaxu a elánu, který mi, doufám,
dlouho vydrží. Vyzazili jsme v léty ověřeném
tandemu se synem na ostrov Limnos a byla to
skvělá volba. Krásné moře, slunce, minimum
lidu a klid. Po tom jsem toužila nejvíce.*



*No a na co se můžete těšit v novém, už lehce
podzimně laděném čísle? Marie Vilánková
pokračuje ve svém pojednání o metabolismu
bílkovin druhou částí – tentokrát na téma
biogenní aminy a histaminová intolerance.*

*Vladimír Jelínek ukončil spojením všech smyslů
seriál o smyslových orgánech a od příštího čísla
se můžete těšit na paměťové metody! Rubrika,
zabývající se toxickými kovy, je tentokrát
věnována arzeniu – určitě stojí za to tento prvek
nepodceňovat.*

*Nechybí samozřejmě reportáže; kromě naší
skvělé letní školy, na které jsem vás nesmírně
ráda viděla, jsem se letos podívala i na
maďarskou, tak se podělím o pár snímků i z této
milé akce u Balatonu.*

*Kazuistiky jsou zaměřené na úzkosti a dětské
pacienty a sdílela je s námi naše milá Janička
Nenadlová, se kterou se tímto také loučíme –
srdce ji momentálně táhne jinam, tak moc za vše
děkujeme a přejeme hodně štěstí na nové trase!*

*Rakouský kolega Georg pokračuje ve svém seriálu
věčného mládí článkem na téma hormony, Pavel
Jakeš navázal příspěvkem Síla informace na své
přednáškové bloky na Letní škole a v rubrice
Bambi jsem se zaměřila na zásadní vliv
psychosomatiky u dětských nemocí.*

*Ať se vám nové číslo líbí, mějte se moc hezky,
užívejte krás babího léta a nezapomínejte také
na odpočinek!*



Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2024 září–říjen

Redakční rada: Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Linda Maletínská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

Grafická úprava: Martina Hovorková

Inzerce: Kateřina Kofroňová

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

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

Tisk: KR print, s.r.o.

Distribuce v ČR: Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10,

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 739 639 134

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293,

386 01 Strakonice, ecc@joalis.cz, tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928. ISSN 2464-8442

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

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



Děkujeme za krásné zpětné vazby

Dostáváme od vás celou řadu velmi milých zpětných vazeb, které nás nesmírně těší. U této jsme si u autorky zajistili svolení a chtěli bychom se o ni s vámi podělit. Tyto dopisy jsou pro nás vždy impulsy k akci a určitá ujištění, že i ta mravenčí práce má smysl a vy to vidíte, cítíte... Kateřině i řadě dalších, kdo s námi sdílají svou zpětnou vazbu, nesmírně děkujeme!

Dobrý den,

před dvěma lety jsem hledala nějaký vzdělávací systém, kde bych si mohla doplnit informace. Léta jsem se věnovala trenérství ve fitku a také masážím.

Zajímal mě celistvý pohled na zdraví, a to, jak vlastně fungujeme. Velikou část odpovědí jsem získala v průběhu svého života pády a vzestupy, za které jsem dnes už vděčná. Při jedné masáži jsem zaslechla slovo Joalis poprvé. Prostudovala jsem si váš web a snad vše mi dávalo velký smysl. Pak už to šlo celkem rychle – první návštěva v Body Centru v Brně, kde jsem se setkala s ochotou a laskavostí. V materiálech a knihách paní Vilánkové bylo snad vše pojmenované. Cítila jsem se tam jako doma, na stejné vlně... byla jsem docela dojatá. Prošla jsem si vzděláním, které Joalis nabízí, a pořád se učím něco nového.

Dnes se věnuji mojí milované psychosomatice, pracuji s podvědomím a kapičky jsou součástí mojí práce, postupně se dostávají výsledky. Také cítím, že šířit dál informace – obzvláště v této době – je moje cesta a můj úkol.

Ráda bych vám alespoň touto cestou poděkovala, že můžu být součástí něčeho tak velkého, co má přesah a vliv na kvalitu života každého z nás.

Přeji vám pěkné léto a celému týmu spoustu radosti při spolupráci.

Kateřina Sedláčková

Kalendář 2025 se zaměřuje na magii přírodních cyklů



Máme pro vás připravený nový stolní kalendář na rok 2025! Nese název *Magie přírodních cyklů* – těm a jejich vlivu na zdraví člověka je také zasvěcen.

Jednotlivé strany kalendáře zdobí fotky přírody daného období a na každé stránce je v jemném akvarelovém podkresu symbol pentagramu, v jakém prvku se právě nacházíme. Věříme, že se vám kalendář bude líbit a zpríjemní vám plánování příštího roku. Kalendář můžete pořídit v našich centrech nebo na webech www.joalis.cz a www.eccklub.cz.

Gratulujeme k jubileu

Výjimečně jsme „porušili“ pravidlo nepřát k narozeninám předem a využili jsme na Letní škole příležitosti pográtulovat ke krásnému životnímu jubileu naší „mama Joalis“ – Marii Vilánkové. Pojali jsme to více jako poděkování, co všechno pro nás Marie dělá a jak díky ní celá firma vzkvétá. K narozeninám přejeme vše krásné, stále dostatek sil a radosti k dalším počínům. A za vše moc děkujeme! Těší nás, že jsme Mařence společným dárkem zaměstnanců (Joalis, ECC a výroba) a lektorů udělali radost...

Narozenin bylo více, kulatiny oslavila koncem července také Jana Pavlíková z pražského centra informační medicíny, slavila i lektorka a poradkyně Radka Krejčová. Oběma dámám přejeme z celého srdce jen to nejlepší! Ostatně, nyní v září čeká Joalis celá narozeninová smršť, ale nebudeme předbíhat 😊.



Joalis byl součástí konference, zaměřené na zdraví, tentokrát v Anglii



Děkujeme polské kolegyni Edytě Ponikowské za šíření myšlenek informační medicíny v Anglii. O prázdninách se v Londýně konala konference zaměřená na přírodní cesty ke zdraví pro polskou komunitu, kde nás Edyta skvěle zastupovala.

Pokud byste měli možnost a chtěli být součástí nějaké podobné akce, ale třeba si jen nejste jistí, jak na to, určité nám dejte vědět! Společně to doladíme.



2. část

Biogenní aminy a histaminová intolerance

Problematika
metabolismu
bílkovin a aminokyselin

V dnešním článku navazujeme na první část, kde jsme probrali aminokyseliny. Dnes se budeme věnovat biogenním aminům, které vznikají z aminokyselin. Není to jen problematika histaminové intolerance, ale biogenních aminů existuje celá řada. Pokud se jich do organismu dostane větší množství, působí negativně nejen na tělo, ale zásadně i na psychiku, ve větším množství mohou způsobit až otravu. Mohou být spojeny s migrénami, úzkostmi, depresemi a dalšími psychickými poruchami. Dostáváme se tak k ose střevo–mozek, dnešní vysoký výskyt psychických potíží je úzce spojen i s nekvalitní potravou, kterou mnozí konzumují, problematikou mikrobiomu a zánětlivými procesy ve střevech v důsledku toxinů. Je velmi důležité této oblasti alespoň rámcově porozumět, abyste mohli ve své praxi informační medicíny dobře sestavit kúry, které uleví nejen tělu, ale i psychice. V dnešní době je to obzvláště důležité.

V stravě přijímáme důležité látky pro naše tělo, pro naše buňky. Chemicky se dělí na sacharidy, lipidy, bílkoviny a další složky potravy jako vitaminy, minerály. Bílkoviny jsou velmi dlouhé řetězce aminokyselin. Při procesu trávení jsou bílkoviny postupně štěpeny na kratší peptidy až na jednotlivé aminokyseliny. Takto naštěpené a často chemicky změněné kratší řetězce mohou být **bioaktivní**. To znamená, že působí na receptory buněk a ovlivňují biologické děje. Zkrátka – nejsou již jen potravou, ale stávají se **aktivní látkou, informační molekulou**, cytokinem, hormonem nebo třeba neuroprénašečem. Jejich působením může být ovlivněn nervový, hormonální, imunitní systém nebo i aktivní buňky ve vnitřních orgánech. **Bioaktivní peptidy jsou obvykle složeny ze 2–70 aminokyselin a jejich derivátů**. Některé bioaktivní peptidy mohou

působit na tělo příznivě, jiné naopak toxicky, některé jsou multifunkční a působí na tělo různými způsoby. Existuje jich přibližně 1500. Mnoho z nich vzniká z **mléčných, obilných, vaječných bílkovin**. Ano, jsou to právě ty potraviny, které často způsobují alergie, intolerance a autoimunitní onemocnění. Peptidům a bílkovinám se budeme věnovat podrobně v dalším díle v článku o poruchách metabolismu bílkovin. Dnes ještě zůstaneme u jednodušších bioaktivních látek, a to biogenních aminů.

Biogenní aminy

Samostatnou kapitolou problematiky metabolismu bílkovin a aminokyselin jsou **biogenní aminy**, což jsou organické dusíkaté látky, které vznikají z aminokyselin působením enzymů **dekarboxyláz**, které

z aminokyseliny odstraňují karboxylovou skupinu – COOH. Mohou ale vznikat i aminací a transaminací ketonů a aldehydů. V EAM setu je najdete v oddíle Alergeny, potraviny a jejich složky – Biogenní aminy.

Biogenních aminů je celá řada, vznikají působením různých enzymů dekarboxyláz na aminokyseliny. Obvykle se dělí podle chemické struktury na:

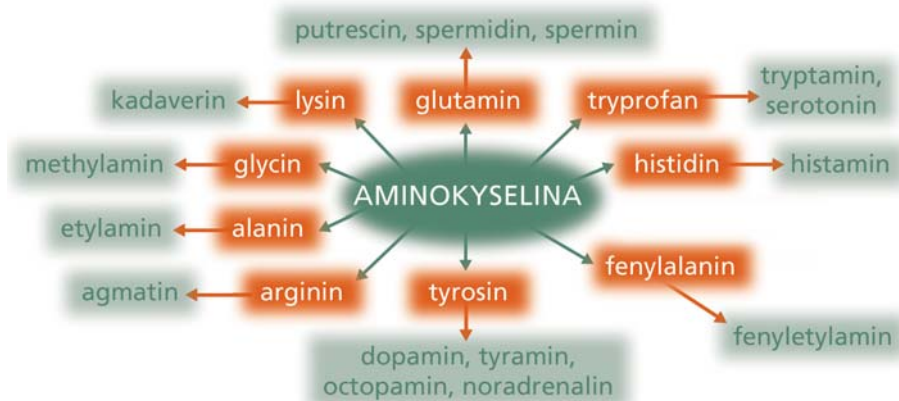
- **Alifatické (acyklické):** putrescin, kadaverin, spermidin, spermin, putrescin, agmatin, methalamin, ethylamin...
- **Aromatické:** tyramin, 2-fenyletylamin, dopamin, noradrenalin...
- **Heterocyklické:** histamin, tryptamin, serotonin...

Jiné rozdělení je **podle počtu aminových skupin** na:

- **Monoaminy:** histamin, tyramin, tryptamin, serotonin, dopamin, methylamin, ethylamin, beta-fenyletylamin...
- **Diaminy:** kadaverin, putrescin.
- **Polyaminy:** spermin, spermidin, agmatin.

V těle je můžeme také rozdělit na **endogenní**, které jsou produkovány tkáněmi (serotonin, dopamin, histamin, melatonin...), a **exogenní, vzniklé působením mikro-**

Tvorba biogenních aminů z aminokyselin



šich organismech. To může ale někdy přinést překvapivé situace, kdy látka tělu vlastní se stává silným toxinem, v minulosti se ne nadarmo biogenní aminy nazývaly „**ptomainy**“, **mrtvolné jedy** z řeckého *ptomai*, znamenající „pád, co je padlé, mrtvola“. Naše buňky vytváří biogenní aminy jako **neurohormony a neuropřenašeče**, například histamin je mediátorem imunitní alergické reakce, dává pokyn buňkám, jak se mají při tomto typu imunitní reakce chovat. Mají mnoho dalších funkcí – podílí se na tvorbě hormonů, bílkovin, nukleových kyselin, udržení homeostázy, krevního tlaku, teploty tě-

lající sýry jako tvarůžky, Romadúr, plísňové sýry, brynza, sýry s vysokodohřívanou syřeninou (např. ementál), méně vadí čerstvé a tvarohové sýry typu cottage, ricotta. Velmi často jsou **biogenní aminy „nechtěnou přísadou“ ryb a masa, protože indikují špatné nebo dlouhé skladování, zkaženost.** Rizikové může být mleté maso, odřezky, dlouhodobé skladování, kontaminace při porcování a balení, dlouhý transport.... Biogenní aminy v různém množství obsahují i **některé druhy ovoce a zeleniny**, nejčastěji je to tyramin a histamin. Obvykle vadí banány, červené víno, maliny, ale i rajčata, špenát, citrusové plody (putrescin), vodní melouny... Určité množství aminů je i v kaka, čokoládě, houbách, koření. Větší množství spermidinu je v luštěninách, kvěťáku, brokolici. Někdy je větší množství aminů v džusech. Sami vidíte, že výčet potravin je velmi široký a je důležité věnovat se i testování vhodných potravin.

Tvorbu biogenních aminů **zpomaluje přítomnost kuchyňské soli** v potravine, proto se často používaly k nakládání masa různé solné nálevy. Koncentrace soli musí být poměrně vysoká, maso je třeba před dalším zpracováním omýt. Pozor, sůl nepotlačuje některé mikroorganismy a již obsažené biogenní aminy může mikroorganismy před solí chránit. Naložení do soli již staršího, částečně „kazícího se“ masa, tedy již s obsahem biogenních aminů, nepomůže. **Musí se nakládat maso čerstvé.** Nezáleží na tom, zda je potravina skladována v přítomnosti kyslíku nebo bez, protože je **tvoří jak aerobní, tak i anaerobní mikroorganismy.** Nemusí tedy ani pomoci vakuování nebo uchovávání potraviny v ochranné atmosféře. Enterobakterie, které převážně biogenní aminy tvoří, nemají rády kyselé prostředí, proto také snížené pH, například kyselý nálev, může snížit tvorbu biogenních aminů. Tvorbu biogenních aminů snižují některé druhy koření

Histaminová intolerance je velmi špatně odlišitelná od různých projevů alergií, autoimunit a jiných imunopatologických problémů.

organismů (nejčastěji histamin, tryptamin, putrescin, kadaverin, 2-fenyletylamin, tyramin, spermidin a spermin) v potravě a ve střevech. Problematické mohou být nejen samotné biogenní aminy, ale i **jejich další metabolity**, které vznikají při jejich oxidaci. Mohou chemicky reagovat s dalšími látkami, například reakcemi s oxidy dusíku mohou vznikat **karcinogenní látky** jako například nitrosaminy. Některé mohou reagovat i s bílkoviny a vznikají další problematické deriváty.

Biogenní aminy v potravinách a vliv na organismus

Biogenní aminy se vyskytují **v buňkách rostlin, živočichů** a jsou velmi **bioaktivní, tedy zajišťují v těle řadu velmi důležitých funkcí.** Vznikají i **produkcí mikroorganismů.** Evoluce si pamatuje to, co se osvědčilo, a používá to dále, v dalších a dal-

la, ovlivňují buněčné membrány. Působí jako **neurohormony a mají velký vliv na stresové a emoční reakce.**

Problém je, když se do organismu tyto látky dostanou z vnějšku, tedy i ze střev z potravy. **Vznikají bakteriální kontaminací potravin nebo dokonce je mohou tvořit přemnožené patogenní bakterie v našem trávicím traktu. Mohou být tedy i důsledkem dysbiózy, narušeného mikrobiomu.** Nejčastěji biogenní aminy vytváří bakterie ze skupiny enterobakterií, anaerobů a gram-positivních koků. Některým lidem s narušeným střevem a enzymatickým systémem či játry mohou vadit i **některé druhy fermentovaných a jinak upravených potravin**, které přirozeně díky výrobě pomocí bakterií a kvasinek biogenní aminy obsahují – různé druhy sýrů, fermentované masné výrobky jako salámy typu „uherák“, paprikáš, lovečák, chorizo, vína, piva, kvašená zelenina, sójové a další dochucovací omáčky... Ze sýrů jsou to zejména měkké zra-

a suroviny, je dobré dodržovat staré klasické postupy, například kmín a cibule v kvašeném zelí snižují jejich množství až o 20 %. Inhibiční účinky na bakterie má tradičně skořice, hřebíček, anýz, badyán, pálivá paprika, pepř, zázvor, fenykl, bobkový list, muškátový oříšek, máta, pelyněk.... Pozor, tvorbu biogenních aminů zásadně ovlivňuje teplota, obvykle vznikají při teplotách 5–38 °C, nejvíce při vyšších. **Stačí pár hodin skladování při pokojové teplotě a prudce se zvyšuje jejich obsah.** Na jejich množství má vliv nejen skladování, hygienické podmínky při zpracování, ale jejich množství může zvyšovat i stres zvířat před porážkou, nedobrá zdravotní kondice...

Obvykle lidé postupně vysledují, jaké potraviny jim vadí, a vynechávají je. **Z hlediska detoxikace je ale rozdíl, zda se jedná o alergii, kdy organismus podrážděně reaguje, nebo o toxiny narušené střevo, kdy střevní buňky nedokáží vyprodukovat enzymy pro rozklad těchto látek** a pronikají propustnou stěnou dále do organismu. Samozřejmě, náš trávicí

system je připravený i na příjem ne úplně ideální, mikrobiálně zatížené potraviny. Jenže musí být funkční. A samozřejmě také záleží na množství toxinu a kondici organismu. **Vysoké množství přijatých biogenních aminů může způsobit až otravu, tzv. skombroid syndrom,** kdy v těle nastává reakce podobná alergické, protože zde působí stejný mediátor – histamin. Kromě pálení kůže a sliznic je obzvlášť nebezpečný otok, křeče, průjem, ale i respirační obtíže, vysoký tep, závrať. Nejčastěji k této otravě dochází po požití zkažených ryb a plodů moře. **Aminokyselina histidin obsažená v rybím mase se působením bakterií mění na histamin,** který nelze zničit vařením ani jinou kuchyňskou úpravou. Pomoci může rychlé podání antihistaminik, přestože se **nejedná o „vlastní“ alergickou reakci, ale reakci organismu na pozřený histamin.** Pro zajímavost: syndrom je pojmenován po čeledi ryb *Scombridae*, kam patří makrely, tuňáci, bonita, protože poprvé byl tento syndrom zachycen po konzumaci těchto ryb. Syndrom ale může způsobit konzumace jakýchkoli ji-

ných ryb, na kterých vzniklo větší množství histaminu.

Není to ale jen problematika histaminu. Víte, **proč vás po málo kvalitním víně může ráno bolet hlava? Ano, mohou za to biogenní aminy** obsažené ve víně, vznikají působením mikroorganismů v různých fázích výroby a skladování vína. Nejčastěji ve víně najdete histamin, tyramin, putrescin, kadaverin a fenylethylamin, obvykle jich v červeném víně bývá větší množství než v bílém. Nadměrný příjem tyraminu souvisí se zvýšeným krevním tlakem. Nejproblematictější kadaverin a putrescin, které jsou ve vyšších koncentracích karcinogeny, byly nalezeny ve víně, vyrobeném ve špatných hygienických podmínkách. Také používání umělých dusíkatých hnojiv zvyšuje množství biogenních aminů ve víně. Podobně je **obsahuje i pivo, to ve větší míře hlavně tyramin, putrescin, kadaverin.** Kvalitní pivo obsahuje histaminu velmi malé množství, pokud je v něm histamin obsažený, poukazuje to na problematické hygienické podmínky při skladování surovin a ve výrobě.

Biogenní aminy mohou působit jako toxiny. Příčinou je jejich vysoké množství ve snědené potravine nebo narušené detoxikační schopnosti spojené s nedostatkem štěpících enzymů. Příčinou jsou záněty v trávicím traktu nebo přítomnost jiných toxinů, které blokují činnost enzymů, hlavně tedy různých léků, ale i alkoholu a metabolitů vznikajících při zpracování alkoholu. Alkohol zvyšuje vstřebávání biogenních aminů a potlačuje aktivitu MAO enzymu.

Obvykle mohou mít biogenní aminy z potravy tento vliv na organismus:

- **Vyvolání pseudoalergické reakce – histaminová intolerance** – viz dále.
- **Psychoaktivní působení** – úzkosti, deprese, panika, obsese..., schizofrenie (tyramin), ADHD, nespavost, autistické projevy. Histamin je tvořen hlavně v hypothalamu, proudí do důležitých emočních center – amygdala, *striatum*, *hippocampus*, *thalamus*, ventrální tegmentum... (vliv antihistaminik na emoce, pozornost...). Při narušení hematoencefalické bariéry histamin zásadně ovlivňuje emoční centra.
- **Regulace spánku a bdění.**
- **Vliv na nervový systém** – zvýšené množství metabolitů biogenních aminů – **u demence a neurodegenerativních poruch**, Parkinson (tyramin), poruchy autistického spektra (histamin), ADHD (histamin).
- **Migrény** – (fenylethylamin, tyramin) – křeče, zvracení nebo jiné **bolesti hlavy.**



- **Vliv na kardiovaskulární systém** – hypotenze nebo hypertenze, bušení srdce, bradykardie (zpomalení srdeční činnosti), vazodilatace (histamin), vazokonstrikce (tyramin), Reyův syndrom (poškození mitochondrií – tyramin).
- **Dýchací potíže**, astmatické stavy, pálení a suchost sliznic, nadměrné hlenění, ucpaný nos.
- **Metabolismus** – zvýšení hladiny krevního cukru (tyramin), poruchy metabolismu, tvorba různých metabolitů včetně volných radikálů – poškození mitochondrií se všemi důsledky.
- **Problémy s trávením** – dráždivý tračník, ulcerózní kolitida, další intolerance a alergie na potraviny.
- **Vznik karcinogenních látek**, vliv na růst nádorů – nádory střev, žaludku.
- **Zánětlivá onemocnění** – Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, kolorektální karcinomy.

Mikrobiom a vznik biogenních aminů

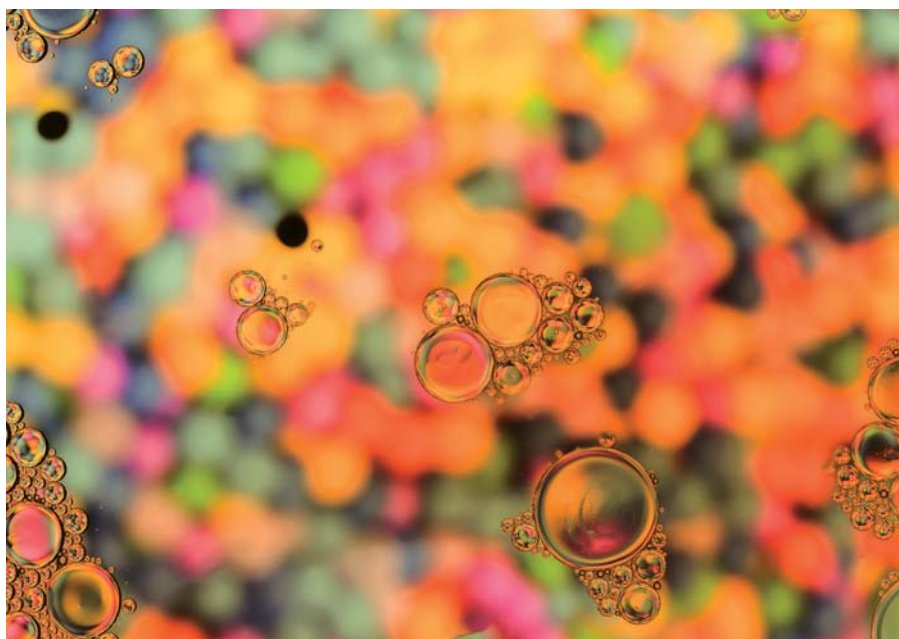
Jedním zdrojem biogenních aminů mohou být dlouho skladované, kazící se potraviny. Mnohem častěji ale mohou aminy vznikat z normálních, čerstvých potravin působením patogenních mikroorganismů ve střevech. Příčinou zvýšených hladin biogenních aminů tedy může být i dysbióza, narušený mikrobiom. Biogenní aminy vytváří hlavně následující mikroorganismy, pro přehlednost jsou rozděleny podle přípravků, tučně jsou vyznačeny ty, které mají velmi silnou aktivitu v tvoření biogenních aminů:

Enterobac

- **Enterobacteriaceae** – *Citrobacter*, **Enterobacter**, *Escherichia*, *Hafnia*, **Klebsiella**, *Listeria*, *Morganella*, **Serratia**, *Proteus*, *Salmonella*, *Shigella*.
- **Gram-Positive Bacilli** – *Bacillus* – (speciálka **Bacterplus**).
- **Non-Fermentative Gram-negative Bacilli** – *Pseudomonas*, *Alcaligenes*, *Flavobacterium*, *Shewanella* (speciálka **BacterminFerm**).
- **Miscel. et fastid. gram negative bacilli** – *Vibrio*, *Aeromonas* (speciálka **BacterminMisc**), *Photobacterium*.

Kokplus®

- **Gram-positive Cocci** – *Staphylococcus*, **Micrococcus**, *Kocuria*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, *Lactococcus*.
- **Gram-negative cocci** – *Acinetobacter*.



Anaerob

- **Anaerobic bacteria** – *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, *Clostridium*.

Yeast

- **Fungi** – kvasinky candidy, *Debaryomyces*, *Geotrichum*.

Zásadní je zdravý mikrobiom

Nejčastěji se ve své praxi setkáte s histaminovou intolerancí. **K nadprodukcí histaminu** mohou přispět zejména bakterie *Escherichia coli*, *Lactobacillus vaginalis* a *Morganella morganii*. Tyto přemnožené bakterie ve střevě jsou typické i u onemocnění astmatem. **Zvýšená hladina histaminu** ve střevech a trávicím traktu je obvykle spojená s **chronickým slizničním zánětem**, při kterém se zvyšuje propustnost a dochází k průniku peptidů, bílkovin a následným alergickým a autoimunitním reakcím. Zvýšené hladiny histaminu ve střevech jsou velmi často spojeny s astmatem.

Mikroorganismy biogenní aminy vytváří, ale **některé druhy mikroorganismů je naopak dokážou rozkládat**. Z bakterií nejlépe rozkládají rody *Lactobacillus* a *Pediococcus*, nejlépeším činitelem rozkladu je bakterie *Lactobacillus casei*, *L. plantarum*, *L. pentosus* – toho se někdy využívá při nakládání masa do jogurtu. Dalšími rozkladnými bakteriemi biogenních aminů jsou *Rhodococci*, *Staphylococcus*, *Arthrobacter*, *Micrococcus*, *Brevibacterium*. Rozkladači jsou i některé kvasinky, hlavně *Debaryomyces hansenii*, *Yarrowia*, *Geotrichium*, *Alternaria*. Všimněte si, že některé mikroorganismy jsou zároveň producenty i rozkladači biogenních aminů.

Záleží na potravině, množství aminokyselin, již přítomných biogenních aminech a mnoha dalších okolnostech. Mikrobiom je velmi dynamický systém, který reaguje na mnoho vlivů. Dokonce některé biogenní aminy mohou zvyšovat patogenitu určitých bakterií. **Zdravý, stabilní mikrobiom je pro eliminaci biogenních aminů zcela zásadní**. Není to úplně kvůli přímé degradaci, protože největší roli v jejich odbourávání hrají **enzymy aminooxidázy produkované střevními buňkami**. Buňky v zánětu nepracují optimálně a důležité enzymy neprodukuje. Všimněte si, že **zdravý organismus například při střevní viróze okamžitě ztrácí chuť k jídlu. Je to ochrana** před průnikem toxinů z potravy včetně biogenních aminů. Zdravý mikrobiom je důležitou součástí osy střevo–mozek a má zásadní vliv na mozek. Střevní mikrobiom úzce souvisí s naší stravou, s tím, zda jíme potraviny získané na zdravé, živé půdě s mikroorganismy. **Nepříznivý stav našeho životního prostředí se zrcadlí i v nárůstu psychických problémů**. Spojnicí je právě mikrobiom a mnoho různých biogenních aminů, které ze střev pronikají do mozku. Zdravé střevo dokáže nadbytečné aminy rozložit, zánětlivé ne. **Detoxikace střev, ale i kvalita potravin jsou klíčové pro zdraví i psychiku**.

Enzymatický rozklad biogenních aminů

Nadměrné, neregulované množství biogenních aminů může způsobit problémy zejména v nervovém a imunitním systému. Jejich detoxikace probíhá stejně jako odstraňování těch přirozeně vzniklých pomocí enzymů.

Enzymy se chemicky dělí na:

- **Monoaminoxidázy (MAO)** – rozkládají monoaminy (katecholaminy – adrenalin, dopamin, serotonin, tyramin), důležité pro odbourávání neurotransmiterů. Pomocí kyslíku odštěpují aminoskupinu. Jsou **vázané na vnější membránu mitochondrií**. MAO existují ve dvou formách:
 - **MAO-A** – neurony, astroglie, buňky jater, endotelu plicních cév, trávicího traktu, placenty – tyramin, noradrenalin, serotonin;
 - **MAO-B** – mozek, krevní destičky, aktivněji deaminuje dopamin a fenylethylamin.
- **Diaminoxidázy (DAO)** – rozkládají hlavně histamin, kadaverin, putrescin. Podílí se na **rozkladu biogenních aminů hlavně v extracelulárním prostoru** v trávicím traktu, ale důležitá je i v dalších fyziologických procesech – zánětu, hojení ran a imunitní reakci. Nejvyšší hladiny tohoto enzymu jsou v buňkách trávicího traktu, placentě (ochrana plodu před histaminem), ledvinách, imunitních buňkách. DAO nejsou obsaženy v mozku.
- **Polyaminoxidázy (PAO)** – katalyzují aerobní degradaci polyaminů (například spermidin přeměňují na putrescin), produkty rozpadu jsou dále štěpeny pomocí enzymu DAO. Nedostatek těchto enzymů může vést k hromadění polyaminů v buňkách, zvýšené hladiny polyaminů jsou typické pro nádorové buňky a poškozené neurony.
- **Methyltransferázy** – enzymy, které na látky připojují nebo za jinou vyměňují methylovou skupinu. Pro odbourávání biogenních aminů je důležitá **histamin-N-transferáza HNMT**, ale i další jako Katechol-O-methyltransferáza. **Histamin-N-transferáza HNMT** je velmi hojně v mozku, kde odbourává histamin, který zde působí jako neurotransmiter a zprostředkuje regulaci chuti k jídlu, vzrušení a agresivity, cykly spánku a bdění. Její nedostatek je typický pro poruchy spánku, podrážděnost, fru-

střevnost, poruchy pozornosti a Parkinsonovu nemoc. Je obsažena nejen v neuronech a gliích, ale i v buňkách jater, ledvin, střev, dýchacím ústrojí, vaječnicích, prostatě, slezině... Degradací histaminu vzniká metabolit 1-methylhistamin, působí na receptory slaběji než histamin a je vylučován močí.

Přibližně jedno procento populace má genetické defekty a variability pro produkci těchto enzymů. Tito lidé obvykle o své zátěži ví a měli by se vyhýbat problematickým potravinám. Poruchy v genech pro jejich tvorbu jsou často spojeny s různými problémy jako je ulcerózní kolitida, autoimunitní záněty, ale i s poruchami autistického spektra. Nedostatek enzymů v trávicím traktu je zpravidla způsoben zánětem, obvykle souvisí s **poškozením mitochondrií** v buňkách produkujících enzymy. Nepříznivý vliv na

jména antidepressiva, analgetika, léky pro léčbu Alzheimerovy demence, Parkinsonovy choroby.

V EAM setu můžete tyto doplněné enzymy testovat *Biochemie* → *Enzyme + MAO, DAO...*

Můžete dotaz zpřesnit zkombinováním s dalšími doplňujícími dotazy + *Obecné příčiny* → *Nedostatek* nebo *Genetická chyba*, případně *Dysbióza, Stresová zátěž* a podobně.

Histaminová intolerance a její projevy

Histamin vzniká z histidinu a v těle působí jako **hormon a neuropřenašeč (neurotransmitter)**. Produkují ho hlavně imunitní

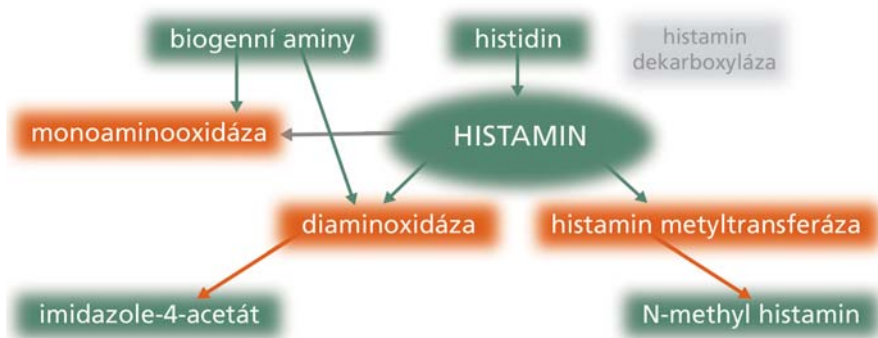
Pro eliminaci biogenních aminů je zcela zásadní zdravý a stabilní střevní mikrobiom a zdravé střevní buňky produkující potřebné rozkladné enzymy.

jeho produkci má i **nedostatek hořčíku a mědi ve stravě. Hladiny enzymu jsou ovlivněny i příjmem tuků, vlákniny**. Z tohoto důvodu je někdy těžké vysledovat, jaké potíže danému člověku způsobuje určitá potrava. Také obsah aminokyselin a biogenních aminů se i ve stejné potravě liší, závisí na čistotě zpracování, kvalitě surovin, délce skladování. Obvykle mají **snížené hladiny těchto enzymů alergici, malé děti, migrenici, lidé s intolerancí lepku, jsou spojeny i s imunopresí, závisí i na hormonálním systému**, proto mohou ženy reagovat různě na stejné potraviny podle fáze menstruačního cyklu. Jejich hladiny snižují i problémy se žaludkem, alkohol, léky, potravinová aditiva. Velkým problémem je, že **řada léků blokuje aktivitu těchto enzymů**. Skupina léků je dokonce cílenými blokátory – inhibitory MAO a DAO, jsou to ze-

nervové buňky, ve vysokém množství je obsažen v buňkách kůže, plic, střev, dělohy, mozku a míchy. V mozku je velmi důležitý, jeho **nedostatek narušuje cykly spánku a bdění a souvisí se zvýšenou podrážděností a agresivitou**. Některé děti s diagnózou ADHD přehnaně reagují na potravinová aditiva, éčka, protože při jejich konzumaci se uvolňuje histamin v mozku. Poruchy tvorby a odbourávání v mozku jsou spojeny i s autismem a neurodegenerativními záněty. V těle se obvykle uvolňuje při aktivaci hlavně žírných a basofilních buněk, které jsou mnohdy **aktivovány při imunitní reakci vedené proti vícebuněčným parazitům**, jejich aktivace je i součástí **alergické reakce**. Může být uvolněn i některými léky. Je to **mediátor zánětlivé reakce**, dochází k vazodilataci, otokům, svědění, zvyšuje propustnost kapilár pro imunitní buňky, zvyšuje propustnost střevní stěny, spouští kontrakci hladkých svalů (děloha, plíce, trávicí trakt), zvyšuje tepovou frekvenci, sekreci žaludečních šťáv a kyseliny chlorovodíkové. Dochází k bronchospasmu, křečovitému stažení průdušek, astmatickým projevům a nadměrné produkci hlenu.

Histaminová intolerance je velmi špatně odlišitelná od různých projevů alergií, autoimunit a jiných imunopatologických problémů. Těžko se proto určuje, zda je konkrétní problém způsoben intolerancí histaminu nebo jiným imunopatologic-

Odbourávání biogenních aminů a histaminu



kým pochodem v těle. Histaminová intolerance může způsobit širokou škálu problémů s kardiovaskulárním systémem, s kůží, s ekzémy, potíže s dýchacím traktem, žaludkem nebo nervovým systémem. Typické je červénání, svědění kůže, dochází i k tvorbě podlitin, kopřivce, někdy ke zvracení, průjmům, rýmě... V EAM setu v obecných příčinách máte k dispozici ampuli „Histaminová intolerance“ nebo v kapitole Alergeny, potraviny a jejich složky najdete i ampuli „Biogenní aminy“, která kromě histaminu obsahuje i všechny další nacházející se v potravinách. Pro správné sestavení kúry je důležité vědět, zda se jedná o alergii nebo o intoleranci. U všech intolerancí je zásadní zaměřit se na detoxikaci trávicího traktu, obzvláště střev. Histaminová intolerance a alergie má nejenom stejné projevy, ale intolerance se může stát spouštěčem alergie. Zvyšuje propustnost střeva a vychyluje imunitu směrem k protilátkové imunitě. Obvykle se příznaky histaminové intolerance

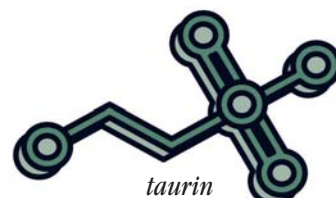
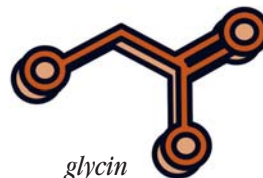
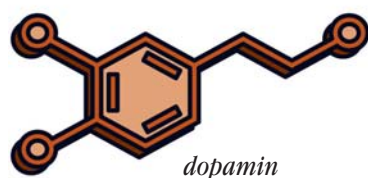
stresových hormonů – dopaminu, noradrenalinu, adrenalinu... Je to **velmi důležitý neuromodulátor, působí jako látka, která uvolňuje katecholaminy**, hormony sympatiku a mozků.

Většinou neprostupuje hematoencefalickou bariérou, okamžitým účinkem při nadměrném příjmu nebo při neodbourání ve střevech je **působení na sympatikus – zvýšení krevního tlaku, srdeční frekvence**, může vzniknout až **hypertenzní krize**, vysoké zvýšení krevního tlaku poškozující mozek, oči, srdce, ledviny. Způsobuje i **trávicí obtíže, zvýšení hladiny cukru v krvi**. Vytlačuje z receptorů neuronů noradrenalin, což může vést ke **křečím, vazokonstrikci**. Je často spojen s **bolestmi hlavy a migrénami**, bylo zjištěno, že při migréně koluje zvýšené množství tyraminu a jeho metabolitů v hypothalamu, amygdale, *substantia nigra, corpus striatum*, zadním mozku. Z potravy je odbouráván pomocí MAO enzymu hlavně ve střevech a járech.

tým neurohormonem, ale v těle, obzvláště v mozku, musí být obsažen v určitém množství. Má kladný vliv na regulaci spánku, vnímání bolesti. Je ve střevech a hojně i ve výkalech, některé bakterie vytváří tryptamin z tryptofanu, je důležitý i pro **polyblivost střev** a reguluje acidobazickou rovnováhu v trávicím traktu. Ve vyšším množství způsobuje **nevolnosti, zvracení, průjmy**. Má také nepříznivý vliv na **zvýšení krevního tlaku, vazokonstrikci a je často spojen s migrénami**. Je obsažen hlavně v houbách, ve vyšší míře i v psychedelických, je i v některých rostlinách, hlavně v kvěťáku a rajčatech, v masných výrobcích. Obvykle je ve fermentovaných potravinách.

Katecholaminy – stresové hormony

Řada biogenních aminů jsou látky, které v **organismu řídí řadu důležitých funkcí**. Často jsou to lokální hormony jako například histamin, některé mají celkový vliv jako na-



vyskytují, míchají a maskují s alergiemi a dalšími intolerancemi. Velmi často je histaminová intolerance důsledkem jiných intolerancí lepku, mléčných bílkovin, ale třeba i nesnášenlivosti laktózy, fruktózy, sorbitolu a dalších cukrů.

Další biogenní aminy a jejich působení

- **Monoaminy – tyramin, tryptamin, methylamin, ethylamin... a endogenní (adrenalin, serotonin, dopamin, melatonin...).**

Tyramin

Kromě histaminu, který jsme podrobně popsali, se do skupiny monoaminů řadí **druhý nejproblématictější amin, a to tyramin**. Vzniká z tyrosinu, může vznikat i z fenylethylaminu. Běžně je v některých potravinách jako zrající sýry, uzené a zpracovávané maso, nakládáné a fermentované potraviny (hodně v tofu, kvašácích, kysaném zelí...), kakau, banánech (obzvláště přezrálých), pivu, červeném víně, likérech.... Je také hodně ve jmelí. Dokonce v některých zemích USA je zakázán jeho prodej a je zařazen mezi halucinogenní látky. V těle vzniká jako důležitá látka, prekurzor neboli surovina pro tvorbu

Velmi **problematické může být užívání léků s inhibitory MAO, které blokují jeho metabolizaci**. Jsou to zejména různé typy antidepresiv a dalších léků pro nervový systém, blokátory MAO jsou ale i přírodní látky jako ayahuasca a kotvičník. Jejich požití v kombinaci s nevhodnou potravou může přivodit vážné problémy. **V přítomnosti dusitanu sodného se mění v karcinogenní a mutagenní látku 3-diazotyramin**. Problematiku tyraminu můžeme spojit i s takovými onemocněními jako je **Parkinson, schizofrenie, deprese, závislosti a obsese**. Toxické účinky histaminu a tyraminu jsou zvýšeny při přítomnosti dalších aminů, zejména diaminů.

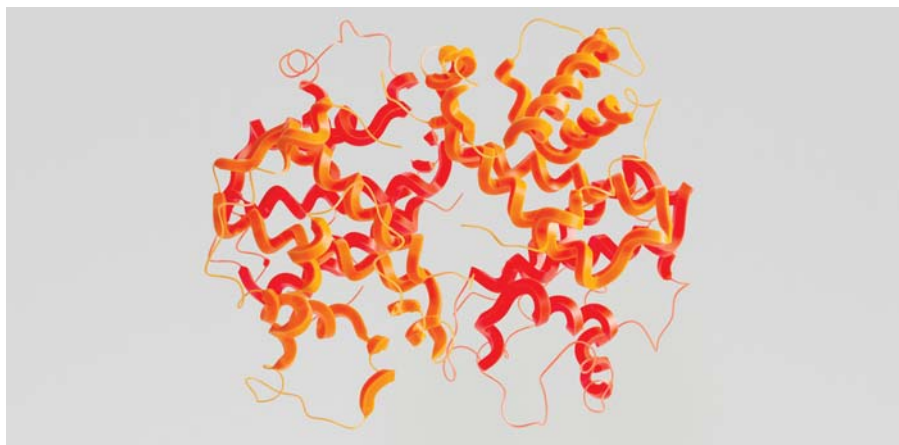
Tryptamin

Tryptamin vzniká z tryptofanu a je **prekurzorem serotoninu, melatoninu** a dalších neurohormonů. Aktivuje receptory pro stopové aminy (TAAR), které jsou hojně nejen v mozku, ale i v míše, slinivce, střevech, žaludku, imunitních buňkách a ovlivňují emoce, chování, proces trávení, hladiny cukru v krvi, regulaci sytosti a tělesné hmotnosti, imunitní reakce a průběh zánětů. Tryptamin významně reguluje aktivitu dopaminového, serotoninového a glutamátového systému, **zásadně ovlivňuje psychické funkce**. Je tak důleži-

příklad dopamin, serotonin. Jednou skupinou jsou i **katecholaminy, stresové hormony produkované dřením nadledvin**. Vznikají podobně jako tyramin z tyrosinu. Jakákoli zátěž a stres vede k produkci katecholaminů. Z potravy se do nás dostávají při konzumaci masa ze stresovaných zvířat například při nešetrných převozech a porážkách na jatkách. Je velmi důležité si uvědomit, že ve chvíli, kdy splní tyto aminy úlohu nervového přenašeče a hormonu, **stávají se metabolity** podobně jako další aminy. Je nutné odbourat je v játrech a ledvinách. Dlouhodobá stresová zátěž tak vede ke zvýšenému množství jejich metabolitů a k velké zátěži jater a ledvin. Studie na myších ukazují, že například při neurodegenerativních procesech, demenci, je v těle a moči zvýšené množství těchto metabolitů. **Zvýšená stresová zátěž je tak často spojená s poruchou metabolismu aminokyselin a bílkovin a zvýšeným množstvím dusíkatých metabolitů**.

Diaminy – kadaverin a putrescin

Vznikají **hlavně hnilobnými procesy** při nadměrném příjmu bílkovin – maso, uzeniny, vejce. Někdy se nazývají mrtvolné jedy, protože jich vzniká obrovské množství při rozkladu a hnití masa. Reagují s dalšími slou-



a ukazuje důležitost detoxikace střev a vyřešení dysbiózy při všech emočních a stresových poruchách, psychických problémech a neurodegenerativních chorobách. Propustné střevo, toxiny zatížená játra neprodukují potřebné enzymy a vedou k zatížení organismu látkami, které nastolují chaos a rozvrat v nervovém systému. Zdravé střevo přirozené množství biogenních aminů snadno odbourá a ty pak nepronikají dále do organismu. Propustné střevo vpuští do těla a tkání bioaktivní látky, které působí zejména na emoční centra a imunitu.

Nejen při histaminové intoleranci, ale i při citlivosti na další aminy je nutné detoxikovat:

- **Střevo a jeho toxiny – ColiDren[®], ColiHerb, Calon[®], Toxigen[®].**
- **Vyřešit dysbiózu – Activ-Col[®], ActivAcid[®], Embrion[®], Anaerob, Enterobac, Kokplus[®]...**
- **Játra – LiverDren[®], LiHerb, Hepar.**

čeninami, s dusitanu, a vznikají z nich **karcinogenní látky – nitrosaminy**. Dokonce mohou přímo podporovat nárůst nádorů, obzvláště adenomů. Způsobují buněčnou nekrózu. Jsou zodpovědné za nepříjemný zápach, který připomíná hnijící maso a rybinu. Vznikají nejen ve střevech, ale například i při **bakteriální vaginóze**. Putrescin je typickou částí zápachu z úst a vagíny. V těle, při endogenní syntéze, jsou důležité **pro dělení, růst a vyžrávání buněk, pro stabilizaci makromolekul obsahujících nukleové kyseliny**. Je také rostlinným hormonem, ve větší míře ho produkují stresované rostliny napadené různými parazity. Ve vysokých koncentracích jsou tyto aminy toxické a mají vliv na nádorové bujení, problematický je hlavně putrescin, hladiny putrescinu v krvi byly výrazně vyšší u lidí s nádory, po operaci jejich množství zpravidla klesalo. U kadaverinu to nebylo tak jednoznačné. **Zvýšené hodnoty vznikají kombinací narušeného mikrobiomu a vysokého příjmu bílkovin, obzvláště živočišných.** Problém je, že **blokuje aktivitu dalších enzymů**. Jedním z nich je i enzym MAO i DAO (aminooxidázy), které rozkládají i histamin, tyramin. Zvyšují se tak jejich hladiny v krvi se všemi důsledky. Z putrescinu vznikají další biogenní aminy jako spermidin, spermin. Pro zajímavost – putrescin se používá k prodloužení trvanlivosti ovoce, protože oddaluje proces dozrávání, má vliv na produkci ethyleny.

Polyaminy

Důležitými polyaminy jsou spermin, spermidin, agmatin vznikající z putrescinu, argininu, methioninu. Vyskytují se ve všech živých organismech. Podílí se na **regulaci buněčného růstu, regeneraci**. Jejich vysoké hladiny jsou obvykle v rychle se dělících buňkách, to je pozitivní v hojících a regenerujících se tkáních po poranění, ale může to být **rizikové pro růst nádorů**. V optimálním množství mohou snižovat kardiovaskulární

rizika a zpomalovat stárnutí, jejich vysoké hladiny ale naopak stárnutí zrychlují, způsobují poruchy paměti, pozornosti, prostorové orientace. Vyšší hladiny v imunitních buňkách souvisí s autoimunitními procesy. Také ve střevech regulují aktivitu tkáňové transglutaminázy, což může ovlivnit intoleranci lepku. Vznikají hlavně v trávicím traktu jed-


Biogenní aminy vznikají bakteriální kontaminací potravin nebo je mohou tvořit přemnožené patogenní bakterie v našem trávicím traktu. Mohou být tedy i důsledkem dysbiózy, narušeného mikrobiomu...


nak činností buněk, jsou ale čerpány i z potravy a ze střevních bakterií a jsou pak přenášeny do celého těla. Právě toho využívají nádorové buňky a ve zvýšené míře čerpají polyaminy pro svůj růst, typické je to u nádorů střev, kůže, prsu a prostaty. Vhodná dieta tak může mít vliv na rychlost nárůstu nádorů, ale i na další onemocnění, obzvláště Parkinsona, a u demencí, psychických poruch. Nejvyšší obsah všech polyaminů byl nalezen ve zrajících sýrech. Vysoký obsah spermidinu mají luštěniny, květák a brokolice, spermidin je hlavně v masu, masných výrobcích a luštěninách. Velmi riziková z tohoto pohledu je jednostranná strava, která může vést k přebytku určitých aminů a nedostatku jiných. Je to třeba řešit často i u dětí, v poslední době jsem se několikrát potkala s dětmi, které jí jen jeden typ potravy, například pizzu se sýrem. To pro rozvíjející se mozek může být velmi problematické.

Detoxikace biogenních aminů

Článek o biogenních aminech podrobně vysvětluje **propojení osy střevo–mozek**

- **Gliový systém – Mezeg[®].**
- **Mitochondrie**, zejména v jaterních, střevních a nervových buňkách – **LipoSlim**, speciálka **Mitochondrie**.
- **Zajistit produkci enzymů – Digest**, zajistit dostatek potřebných vitamínů a minerálů pro jejich tvorbu – **Infovit**, zdravé střevo.
- **Odstranit již vzniklé metabolity** – můžeme použít přípravky **Metabex[®]**, případně speciálku **Histint**, která je zaměřena na všechny biogenní aminy včetně jejich dalších metabolitů.

Je důležité zaměřit se kromě detoxikace i na stravu – ideálně co nejčerstvější jídlo, z lokálních zdrojů, co nejméně upravované, ne polotovary, konzervy, různé přísady, velmi problematické jsou dusitanové soli obsažené hlavně ve zpracovaných masových výrobcích. V dnešním uspěchaném a někdy i zpohodlněném světě je to stále větší problém. Jsem ale přesvědčena, že explozivní nárůst psychických poruch souvisí s problematickým stravováním. 

Mgr. Marie Vilánková 



Musím se čestně přiznat k jednomu vnitřnímu pnutí. Sám v sobě poměrně dost zápasím s hledáním té správné hranice, kde končí výběr a obsah témat vhodných pro bulletin informační medicíny Joalis, a kde už se jedná o můj výzkum a publikování *nadstandardních* témat. Přiznávám, že tato témata stojící *na hranici* v některých případech nemusí zajímat vás, čtenáře bulletinu, ale budou určeny jen určité skupině čtenářů naladěných na podobnou vlnu. Navíc tato témata, týkající se většinou *vnitřního světa* člověka, předkládám s určitými inovacemi, které nemusí být pro každého čtenáře „lehce stravitelné“.



Horovo ucho/oko potřetí –

Spojení všech smyslů dohromady

Užívání informačních přípravků Joalis v podobě kapek nebo tablet je vhodné pro každého. Tak byly od počátku koncipovány. Jejich obrovská výhoda spočívá v tom, že se uživatel nemusí v průběhu jejich užívání nijak moc snažit dále na sobě pracovat, a ony – jsou-li navrženy poradcem Joalis – optimálně zafungují tak jako tak. Naštěstí. Uživatel o jejich účinku nemusí příliš přemýšlet a může zůstat zcela pasivní.

Na druhé straně – skutečné a pravdivé vědění spojující současné znalosti klasické medicíny a psychologie spolu s pochopením znalostí dávnověkých kultur s tisíciletými kořeny dávají nejen každému poradci Joalis, ale také každému člověku s otevřenou myslí možnost spojit tyto poznatky v sobě a mít z nich ještě další praktický užitek třeba pro dosažení duševní rovnováhy a životní stability. Základním předpokladem k tomuto je úcta a respekt jak ke znalostem dávnověkých kultur, tak především ke znalostem západní

klasické medicíny, fyziky, matematiky, psychologie, farmakologie a dalších přírodních věd.

Jakým způsobem lze shrnout dohromady pojednání o smyslech člověka?

Seriál o detoxikaci smyslových orgánů dospěl ke svému závěru. Nejprve jsme se ve třech dílech věnovali detoxikaci oka a zraku (od bulletinu číslo 1/2022). Pak jsme v čísle 4/2022 probrali hmat a v čísle 5/2022 jsme se zaměřili na smyslový orgán chuti. Dále jsme se ve dvou dílech zabývali čichem, tedy schopností vnímání pachových molekul z okolního prostředí, ale také z vnitřního prostředí člověka. V bulletinu číslo 1/2023 jsem vysvětloval můj pohled na lidskou intuici (a vůbec vymezení slova intuice, které různí lidé vnímají odlišně) jako příbuzného smyslu čichu.

A pak, zcela záměrně, následoval na deset dílů rozdělený seriál na téma detoxikace sluchu a vnímání akustické/řečové informace. Zdá se totiž, že vnímání informace v akustickém (zvukovém) pásmu je daleko archetypálnější, než je tomu s informacemi vnímanými v mnohem vyšších frekvenčních pásmech, typicky u zraku člověka.

V první řadě se ve svých poradnách věnujeme tomu, aby naši klienti cítili vůbec „něco“ (třeba po covidu při ztrátě čichu) a nadto kvalitně viděli, hmatově vnímali, chuťově zažívali, dobře cítili, a nakonec také v dostatečné míře kvalitně slyšeli a rozuměli. Velký význam na zlepšování těchto smyslových kvalit má navádění imunitního systému na skrytá mikrobiální ložiska uložená ve smyslových orgánech a souvisejících anatomických strukturách pomocí unikátních přípravků Joalis.

Je to pro mě velká čest, že se na vzniku, vývoji, testování a neustálém „ladění“ a vylepšování našich přípravků, spolu s kolektivem

všech zaměstnanců, spolupracovníků a příznivců Joalis, mohu podílet. A bez zpětné vazby vás, poradců, a potažmo vámi zprostředkovaných účinků kapek Joalis na vaše/naše klienty bychom nemohli být na poli celostní medicíny tam, kde se Joalis v současné době nachází, a tedy dobývá postupně, alespoň podle mého vnímání, určitý respekt klasické medicíny.

Bez zkušenosti, kterou mě osobně detoxikační medicína Joalis za víc jak čtvrtstoletí práce v mé poradně dala, bych nemohl publikovat články v bulletinu informační medicíny a nedostal bych se popravdě řečeno ani k tomuto pojednání a novátorské interpretaci Horova ucha/oka.

Co se tedy dále týká všech smyslů člověka: ve druhé, o stupeň kvalitativnější rovině se budeme soustředit především na to, abychom dostatečně a přesně rozpoznávali a hodnotili obrazovou informaci – sdělení (to, co vidíme), disponovali výbornou, ale ne přehnanou kožní citlivostí a hmatem, výborně rozlišovali chutě a dokázali se podle toho rozhodnout, jestli dané jídlo budeme jíst či nikoliv.

Zaměříme se také na to, abychom správně a v dostatečné míře cítili pachové molekuly, ale také v přeneseném významu slova „cítili“, že v rodině, v pracovním kolektivu nebo nějakém jiném vztahu, který žijeme, není *právě teď* něco v pořádku. Rozumové důvody pro to sice zatím nemusí existovat, ale pokud cítíme správně, rozumové argumenty se

po určité době samy vynoří a ukáží, proč jsme to tak cítili. Základním předpokladem tohoto pocitového vnímání (nikoliv intuitivního! – tento stav ještě nenazývám intuící, přestože mnozí jiní ano) je emocionální (živlová) vyrovnanost člověka ve vnitřním světě.*

A nakonec: co se týká sluchu – je nejenom důležité, abychom dobře slyšeli (bez legrace – tomuto může prospět běžný výplach uší

s právě zrakově vnímaným objektem či předmětem – viz článek z minulého čísla bulletinu), ale potažmo také spojení všech dalších lidských (a potažmo zvířecích) smyslů dohromady v jediném komplexně prožívaném okamžiku, čímž rébusově reprezentuje *Primární mysl Přírody*. Tímto pojmem se tedy označuje základní vnímání všech živočichů (včetně člověka), kteří mají schopnost vnímat všemi smysly, a to bez použití lidských

Nejvyšším stupněm dosažení stavu *Přírodní primární mysl* je podle mého neustálé snažení se o spojení (synchronizaci) všech smyslů dohromady.

na ORL, zvláště u lidí středního a vyššího věku) ale především také, abychom slyšenému dobře rozuměli a abychom si také slyšené v písemné formě dobře a po kratší či delší dobu pamatovali, podle důležitosti dané informace.

Nejvyšším stupněm dosažení stavu *Přírodní primární mysl* je pak podle mého neustálé snažení se o spojení (synchronizaci) všech smyslů dohromady. Neubráním se tedy posledního pokračování výkladu Horova ucha/oka jako zcela závěrečnému článku o smyslech v bulletinu informační medicíny.

V ideogramu Horova ucha/oka je podle mého názoru zobrazena nejen ideální synchronicitu zvuku a obrazu (toho, co bezprostředně slyšíme a co je v tutéž chvíli spojeno

jazyků a člověkem vytvořených sekundárních obrazových znaků.

Horovo ucho/oko potřetí – Pašeduova hrobka

Pokud chceme skutečně porozumět pravému významu rébusu Horova ucha/oka, měli bychom se nejprve se zvědavostí začátečníka podívat na jeho co nejstarší a pokud možno originální (tedy nijak nepřekreslené) vyobrazení. To kvůli tomu, že ti původní autoři (ať již zadavatelé a předkreslovači nebo samotní kamenorytci či malíři), kteří Horovo ucho/oko zpodobňovali, ve své myslí velmi přesně věděli, jaké konkrétní či abstraktní asociace se mají podle prvotního úmyslu autora (či autorů) k jednotlivým částem ideogramu ucha/oka přiřadit.

Jedním z takových adeptů na znalost významu Horova ucha/oka byl podle mého názoru umělec **Pašedu**. Podle dochovaných historických pramenů byl Pašedu starověký egyptský umělec, původně pravděpodobně kameník, nebo přesněji mistr pro nejrůznější práce s kamenem. Žil přibližně za vlády Setiho I., tedy zhruba mezi lety 1294 (nebo 1290) a 1279 před naším letopočtem.

Pašedu žil a pracoval v Dér el-Medíně na západním břehu Nilu nedaleko dnešního Luxoru, rozléhajícího se na protilehlém nilském břehu. Toto městečko bylo místem pobytu a tvorby umělců, řemeslníků, inženýrů a vůbec vědců tehdejší doby (domnívám se, že je tak směle můžeme nazvat), kteří projektovali, stavěli a dále komplexně zajišťovali výzdobu královských i nekrálovských hrodek v Údolí králů a v Údolí královen. Podle mého názoru do těchto hrodek v podobě nástěn-



Dér el-Medína dnes

* *Umět pracovat se všemi pěti živly považuji za nesmírně důležité. Roky pro ověření vnitřního živlového světa člověka využívám vlastní koncepci živlovka – jednoduchou „hru“ s deseti živlovými scénériemi, která s nebyvalou přesností odhalí slabá místa vnitřního živlového světa každého člověka.*

ných maleb nebo umístěných předmětů jako součást pokladu otiskovali také své současné vědecké poznatky – základní pravdy, které mají stále co říci i současnému člověku. Ba co víc, možná, že tehdejší doktoři přírodních věd věděli o základech Přírody v určitém smyslu možná více než současná civilizace.

Pašeduův titul zněl: Služebník Místa Pravdy (*Servant in the Place of Truth*).

Jako kdyby se tehdejší generace egyptských vědců obávala, že se jejich učení a poznatky týkající se *Přírody* mohou v následujících generacích postupně vytratit. Proto snad svoje základní Pravdy umísťovali do zabezpečených královských i nekrálovských hrobek.

A protože se Pašedu původně pravděpodobně od povolání kameníka vypracoval až na vedoucího skupiny řemeslníků a umělců v Dér el-Medíně (generálního ředitele ☺), dá se předpokládat, že velmi přesně věděl, co ty či ony zádušní předměty a jednotlivé malby mají představovat a jak přesně mají vypadat.

Pro časové dokreslení uvádím, že Pašedu žil, tvořil a vedl práce na hrobkách v Údolí



jak zruční a mistrní tehdejší řemeslníci a umělci byli.

Jako vzor toho, jak má ve skutečnosti Horovo ucho/oko přesně vypadat, tedy co zpodobňuje a jakou *přírodní kvalitou* vyjadřuje, jsem si vybral dvě nástěnné malby právě

chce na stěně v podobě Horova ucha/oka zpodobnit. Zdaleka tedy nešlo o pouhé překreslování motivů Horova ucha/oka podle starých vzorů, při kterém další a další obkreslovatelé pouze řemeslně překreslovali motivy původního „amuletu“, aniž by přesně věděli, jakou kvalitu a význam v podobě obrazového rébusu zpodobňují.

Na obrázku Horova ucha/oka si povšimněme ještě dalšího obrazového motivu připoutaného kotevním (asociačním) kolíkem k obrazové a zvukové informaci. Tímto motivem je ruka, která drží v dlani hnědou nádobku – hliněnou misku v podobě našeho květináče (najdeme ji také jako samostatný hieroglyf, např. v Gardinerově seznamu zařazený pod kódovou značkou W10), v níž jsou umístěny dvě doutnající vonné tyčinky – kadidlo (v Gardinerově členění odpovídá znaku s kódem R7).

Tvar kochle je podle mého názoru také velmi zdařilý, blíží se totiž velmi přesně tvaru dvou a půl závitů, který kochlea savců (blanitý hlemýžď) jako zavinutá spirála přibližně obsahuje. Podobně (s drobnými mezidruhovými rozdíly) je tomu u celé řady dalších živočichů, kteří jsou nadáni schopností slyšet.

Kochleu budeme na hlavě prostorově hledat univerzálně u zvířat (tedy i člověka) od oka dozadu nad uši dovnitř skalní kosti (*os petrosum*), která je součástí týlní kosti (*os temporale*). Čichové pole s čichovými receptory budeme hledat v horní části dutiny nosní (*sinus maxillaris*) jako oblast u člověka cca jeden cm² velkou. U některých jiných zvířat (jako třeba pes) je toto čichové pole protkané čichovými receptory podstatně rozsáhlejší.

Připojením znaku ruky a kadidla kotevním kolíkem k samotnému oku přidává autor ke zraku a sluchu ještě další smysl, a to čich. Z hlediska tradičního zobrazení Horova

Naučit se synchronizovat smyslové vjemy do jednoho asociačního celku je podle mě úkolem na celý život, který vyžaduje každodenní trénink.

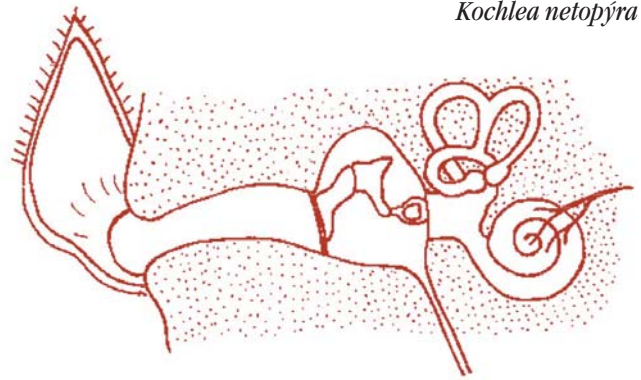
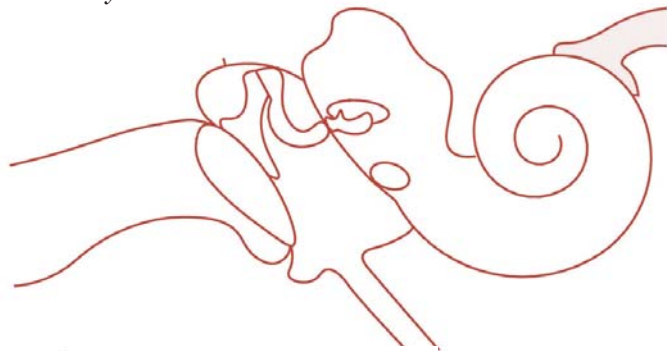
králů cca o 50 až 60 let později než umělci, kteří pracovali na výzdobě Tutanchamonovy hrobky. (Tutanchamon vládl přibližně v letech 1333 až 1323 před našim letopočtem). Díky jedinečnému archeologickému nálezu sira Cartera v roce 1922 dnes přesně víme,

z výše zmíněné Pašeduovy hrobky. Hrobku si tedy velmi pravděpodobně včetně výzdoby navrhoval a dozoroval sám pro sebe za pomoci jiných umělců.

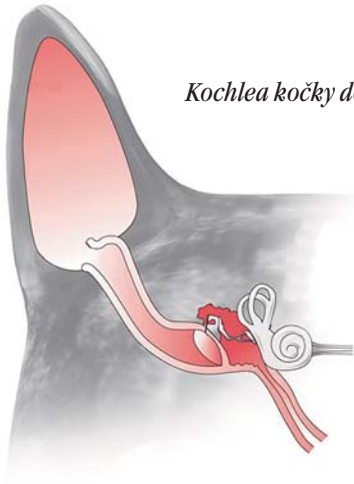
Zadavatel těchto maleb (původní designer) podle mého názoru zcela přesně věděl, co



Na této straně: výzdoba Pašeduovy hrobky



Kochlea kočky domácí



a čichových vjemů také ještě vnímanou libou či nelibou vůni. Výše uvedený obrázek tedy popisuje tu mysl, která nepoužívá žádnou (lidskou) řeč a vnímá pouze původní (primární) synchronizované zvukové, obrazové a čichové vjemy z *Přírody* samotné.

Horovo ucho/oko a zlomky

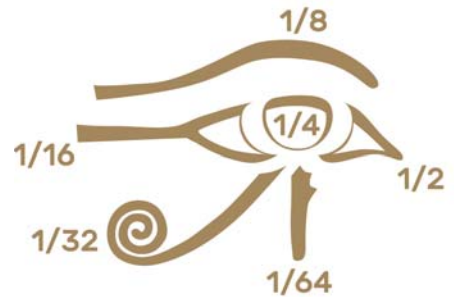
Části Horova ucha/oka sloužily ve starém Egyptě jako znaky k zapisování zlomků celku, respektive části celku opakovaně dělené dvěma.

Pokud jednotlivé části Horova ucha/oka rozložíme (podle pověsti šlo doslova o *rozbití Horova oka*) na několik drobnějších částí, tak složením těchto částí opět dostaneme jeden celek. Tedy:

V současné době bychom pak matematicky zapsali:

$$1/2 + 1/4 + 1/16 + 1/32 + 1/64 = 63/64$$

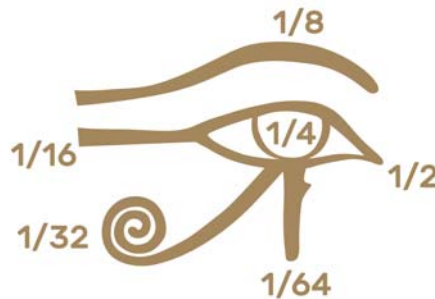
Výsledek 63/64 sice není pro matematicky precizně myslícího člověka úplný celek (stále chybí 1/64), avšak tento „filozofický celek“ v podobě čísla 63/64 může vyjadřovat určitý „skoro dokonalý“ stav mysli a lidského snažení.



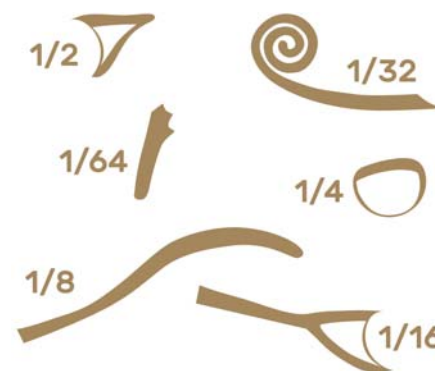
ucha/oka tedy zachází ještě o krok dále v onom rébusovém způsobu ztvárnění *Primární mysli přírody*, která v našem pojetí vystihuje pevnou propojenost smyslových vjemů.

Prakticky řečeno, s konkrétním objektem jsme schopni asociovat si kromě zrakových

Kochlea ve skalní kosti



Pokud jednotlivé části Horova oka/ucha rozložíme (podle pověsti šlo doslova o rozbití Horova oka) na několik drobnějších částí, tak složením těchto částí opět dostaneme jeden celek. Tedy:



Dovolte mi krátkou filozofickou úvahovou vsuvku

Jednoduše řečeno – *přírodní* přístup pro „dokonalý postoj“ k dokončení čehokoliv může spočívat v neulpívání na zbytečných detailech, které jako by symbolizovala ta poslední čtyřiašedesátina chybějící k celku.

A naopak – absence tohoto nepatrného zlomku vytváří určité přítomné napětí a jakousi živost v podobě touhy po dosažení (přírodní) dokonalosti, jeho vynechání tedy nemusí být nutně na škodu.

Také v tomto článku (zahrnujícím i články minulé) zdaleka není v mých schopnostech a možnostech popsat všechno, co se historicky týká Horova ucha/oka. Výše naznačený přístup mi ale tedy může velet v určitém vhodném okamžiku (v našich obrazných 63/64) výklad ukončit. Pro účely čitelnosti této problematiky bych pravděpodobně již ničeho dalšího zásadního nedosáhl, ale i tak mohu být pro tuto chvíli spokojený, že jsem vyslovil všechny základní myšlenky, které jsem vyslovit potřeboval, a věnoval jsem tak tématu maximum úsilí.

Zamyšlení se nad tím, proč pro matematické počítání zlomků dělených z celku dvěma zvolili Egypťané právě části Horova ucha/oka, nechám vnímavému čtenáři jako motiv k rozjímání. Výběr Horova ucha/oka pro tento účel původními autory (autorem) nápadu však nebyl podle mého názoru vůbec náhodný.

Horovo ucho/oko a smysly

Někteří jiní autoři – historikové – shodně s tímto mým přístupem k Horovu uchu/oku uvádějí, že jednotlivé jeho části, které také reprezentovaly jednotlivé zlomky, můžeme asociovat s jednotlivými lidskými smysly.

Konkrétně:

znak pro 1/2	→	čichová informace
znak pro 1/4	→	zraková informace
znak pro 1/8	→	myšlení
znak pro 1/16	→	chuťová informace*
znak pro 1/32	→	sluchová informace*
znak pro 1/64	→	hmatová informace

Rozbitost Horova ucha/oka představuje rozčlenění lidské mysli na jednotlivé smyslové vjemy a myšlení a její opětovné složení v celek, tedy do **synchronicity všech smyslů a mysli**, které jsou v jediném okamžiku

společně zaměřeny na jediný objekt. Tuto synchronicitu mám na mysli, když mluvím o *Primární mysli Přírody*.

A k čemu se tenhle přístup hodí prakticky?

Když budete příště vypínat sporák, tak se soustřeďte na cvaknutí spínače (na zvuk, který uslyšíte při vypínání sporáku). Jako bonus při takovém synchronizovaném vnímání si pak uvědomíte, že si za několik minut i později budete absolutně jisti, že jste sporák skutečně vypnuli.

A podobně, až budete zamykat vchodové dveře, tak se soustřeďte na zvuk dvojitého cvaknutí klíče v zámku. Užitečné je to k tomu, že si za dvě hodiny budete absolutně jisti, že

jste zamykali. A navíc můžete přidat soustředění na hmatové vjemy při držení kovového klíče v prstech. Předpokládám, že při úkonu zamykání budou chuťové a čichové vjemy absentovat.

Tento stav synchronicity smyslů při vnímání v přítomném okamžiku lze jen velice stěží popsat slovy, jak se o to právě v pojednání o Horově uchu/oku snažím. Získat zpět toto ztracené přírodní integrované myšlení může být podle mého názoru pro většinu lidí žijících v moderní době (přeplněné umělými vjemy) poměrně zásadní problém.

Naučit se synchronizovat smyslové vjemy v přítomnosti do jednoho asocičního celku je podle mě úkolem na celý život, který také vyžaduje určitý smysluplný každodenní trénink. Takže když se právě teď tuto primární mysl pokusím zapnout (i když na pozadí ve sluchovém prostoru zní slova, která právě píšu), tak:

...si uvědomuji zvuk, který vydávají mé prsty při každém klepnutí na klávesnici.

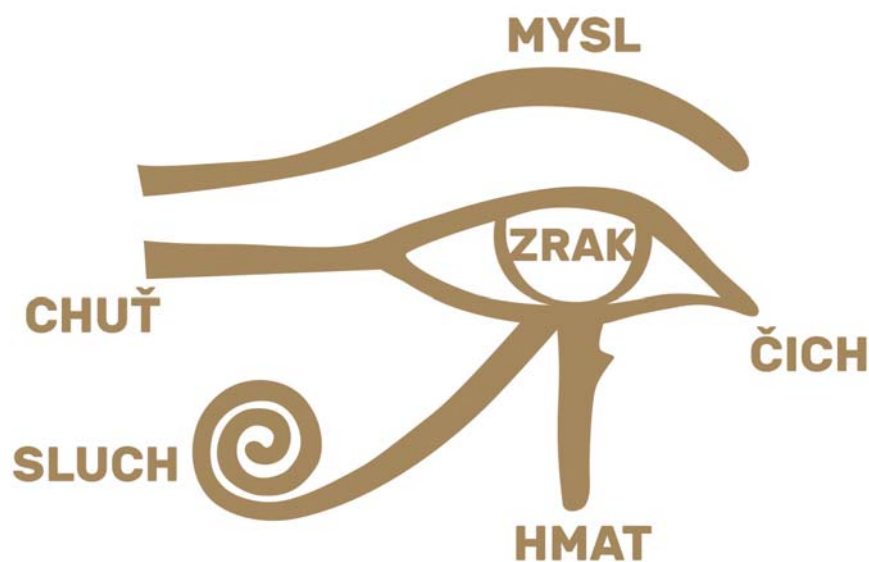
...slyším zvuk tikání hodiny a zároveň je vidím, jak visí na stěně.

...vnímám hořkou chuť kávy a stále cítím její aroma v ústech. Tyto vjemy si asociuji se zeleným šálkem na kávu, ze kterého jsem před chvílí pil. Čichové a chuťové vjemy dále vyvolávají obraz upražených kávových zrněk, která jsem si před chvílí na mlýnku umlel. V paměti stále živě slyším zvuk běžícího elektrického mlýnku a v hmatové (procedurální) paměti cítím (vybavuji si) svůj vjem na bráškách palce, ukazováčku a prostředníčku pravé ruky při uchopení profilované plastové průhledné nádoby s umletou kávou.

...a je mi na mysli a na těle asi tak, jako kdybych se najednou ocitnul v jiné dimenzi vnímání v přítomném okamžiku.

Pokračování seriálu o smyslech mimo bulletin – hieroglyfické písmo

Tento článek tedy považuji za pojednání stojící na samém konci tohoto seriálu o smyslech člověka. Od tohoto okamžiku se z tohoto bodu budou rozvíjet dvě odnože výkladu – dva rouby. Jeden bude pokračováním výkladu Horova ucha/oka, týkajícím se zvukového původu hieroglyfického písma. Domnívám se, že výklad tohoto tématu se (alespoň pro tuto chvíli) již netýká tematiky bulletinu informační medicíny.



* U znaků 1/16 a 1/32 jsem zaměnil význam symbolů v rozporu s citovaným článkem. Jsem přesvědčený, že stočená spirála jednoznačně reprezentuje kochleu. Touto interpretací je totiž možné nalézt klíč ke zvukovému původu hieroglyfických symbolů. V uvedeném článku *The Eye of Horus: The Connection Between Art, Medicine, and Mythology in Ancient Egypt* též autoři uvádějí možnou interpretaci Horova oka spojenou s lidskými smysly jako grafický symbol, který lze přibližně vepsat do prostoru emocionálního mozku v řezu. Podle mého názoru je tato spekulativní interpretace zavádějící a nerespektuje tu skutečnost, že Horovo oko je ideogram složený z několika zřejmých nerozporovaných obrazových prvků – hieroglyfů. Tedy například symbol oka skutečně reprezentuje fyzické oko, nikoliv thalamus v emocionálním mozku, jak uvádějí autoři. A navíc je zřejmě málo pravděpodobné, že starí Egypťané měli takové detailní znalosti o anatomii a fyziologii lidského mozku, jako má současná neurověda.



Téma prapůvodu hieroglyfů a smyslu jejich zavedení prastarými egyptskými mudrci tedy mám v úmyslu publikovat jako součást jiných knih pro širokou čtenářskou veřejnost. Mám v úmyslu přesvědčit čtenáře, že vlastně hieroglyfy, respektive zvuky s nimi asociované, ve své podstatě skoro všichni známe.

Přeneseme se tedy ve zvukovém prostoru o mnoho tisíc let proti proudu času do starého Egypta, kdy první hieroglyfické písmo vznikalo. Doufám, že se mi podaří na vědecké rovině vyargumentovat nový inovativní přístup k tomuto tématu, tedy že hieroglyfy nebyly prvotně vytvořeny na mluvení (na znam lidských slov v podobě písmen), ale na připomenutí zvuků, které slyšíme svým sluchem okolo sebe nebo také v sobě (například dech, tlukot srdce, zvonění při tinnitu, mlaškání při jídle, škytavku, zakašlání a podobně)... Ale vždyť většinu těchto zvuků všichni opravdu důvěrně známe!

Upřímně, nevím, kam mě tento výklad ve skutečnosti zavede, ale v jednom jsem si zcela jistý. Lidstvo jako celek úplně přestalo poslouchat Přírodu, a to zcela doslova, tedy v podobě zvuků, které Příroda odpradávná vydávala a dále vydává.

Mám však v záloze jeden významný trumf, a tím je pochopení účinného, ale přitom jednoduchého, zároveň však na první pohled bizarního tělocvičného a fyzioterapeutického systému starého Egypta. Přihodilo se mi to na základě znalosti použití v tomto a v minu-

lých článkách probíraného přístupu. V tuto chvíli mohu na základě své již šestileté zkušenosti s těmito prastarými cviky říci, že staroegyptská pohybová kultura je svými používanými technikami velkým kvalitativním příspěvkem k fyzioterapeutickým metodám používaným v současnosti.

Nezapomínejme na to, že stále existuje prapůvodní jazyk, společný všem tvorům na Zemi, a to doslova jazyk božský.

Bez zvukového pochopení hieroglyfů by toto porozumění nebylo možné, protože prastaré zápisy – rébusy (dosud nedokonale interpretované) se totiž nemají překládat, ale musí se **poslouchat** v podobě zvuků, které k nim nejprve student Přírody musí nutně umět přiřadit. Takže mi prosím držte palce při pokusu přesvědčit vědeckou veřejnost, že myslet se dá i jinak než pomocí lidské řeči a matematických symbolů.

Pokračování seriálu o smyslech v bulletinu – seriál o lidské paměti

V bulletinu informační medicíny budeme pokračovat ve výkladu asociačních schopností lidského mozku. Dále vám budeme prozrazovat kouzla prastarých mnemotechnic-

kých metod, pomocí kterých si budete schopni s jistotou zapamatovat, budete-li chtít, krátkodobě či dlouhodobě v podstatě cokoliv.

Tato pokračující větev dalšího vykladu v podobě mnemotechnických pomůcek respektuje naši zakotvenost v moderní společnosti, kde bez dokonalého zvládnutí mateřského

jazyka a nejlépe také dalších cizích jazyků (nebo alespoň angličtiny) nelze dost dobře úspěšně obstát.

Nezapomínejme však na to, že stále existuje jazyk prapůvodní (prajazyk), společný všem tvorům na Zemi, a to doslova jazyk božský. Existoval dávno předtím, než vůbec vznikly první lidské jazyky.

***Příště seriál o paměti
Škola kouzel Joalis –
1. díl, úvod
do paměťových metod –
proč je dobré naučit se
„jak se učit“.***

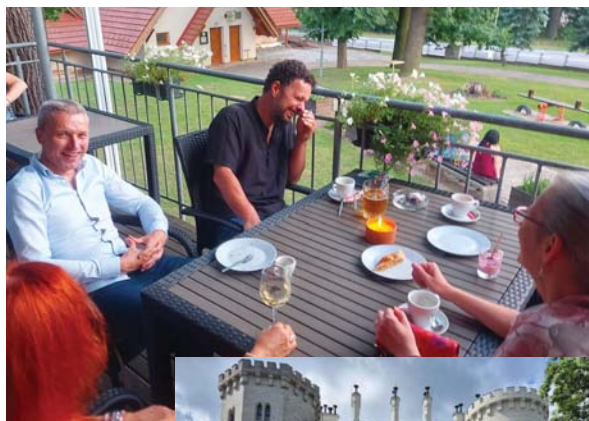
Ing. Vladimír Jelínek





Již osmnáctý ročník vzdělávací akce Letní škola Joalis se konal opět v malebném prostředí jižních Čech poblíž zámku Hluboká. Společně se nám podařilo vytvořit příjemnou atmosféru, inspirativní prostředí, a kromě bohatého přednáškového programu se našel čas i na procházky, přátelská setkání a společný výlet se zajímavým výkladem i lodní vyjíždkou. Myslím, že nejsem jediná, kdo na tento krásný týden s láskou vzpomíná...





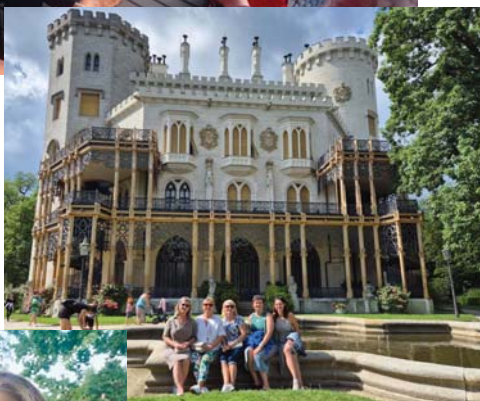
Večer se vždy našla chvílka na sklenku dobrého moku a příjemné popovídání.

Realizační tým se staral o to, aby nikomu nic nechybělo. Na snímku Lenka ze Strakonice a Jana z ostravského centra.



Po přednášce naší milé Jany Nenadlové jsme se s ní rozloučili dárkem a květinou. Srdce ji nyní táhne jinam, tajně věříme, že se k nám časem zase vrátí...

Mezi přednáškami byl čas i na procházky po krásném okolí.



O přestávkách byl čas i na popovídání si.



Na večírku nechyběla hudba a tanec. O hudbu se postaralo i vedení s dudáckou kapelou. Martina měla čestného hosta v podobě manžela (který následně ochotně rozvezl kolegyně z ECC domů).



V den odjezdu nás čekala velmi zajímavá prohlídka zámeckého parku s výkladem a projížďka lodí.



Velké horko na společném výletu si řešil každý po svém ☺.

Moc děkujeme za hojnou účast, příjemné naladění a těšíme se na další ročníky.

Linda Maletínská



Maďarská Letní škola 2024: Tropy u Balatonu

Nejen u nás probíhají Letní školy Joalis. V červnu se uskutečnila Letní škola také v polském Gdaňsku a maďarská varianta tohoto vzdělávacího pobytu se odehrála u Balatonu. Právě z druhé zmíněné akce vám přinášíme reportáž.



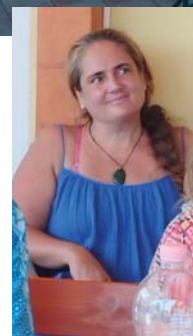
Čtyři hlavní aktérky maďarské Letní školy – Marie Vilánková, vlevo od ní Eva Dvořáková – olomoucká lektorka a poradkyně. Vpravo od Marie Silvia Bódišová – hlavní organizátorka celé akce, a Alena Ficová, naše milá tlumočnice a překladatelka.

Přednášet v tomto horku muselo být velmi náročné, ale naše dámy to zvládly na jedničku s hvězdičkou!



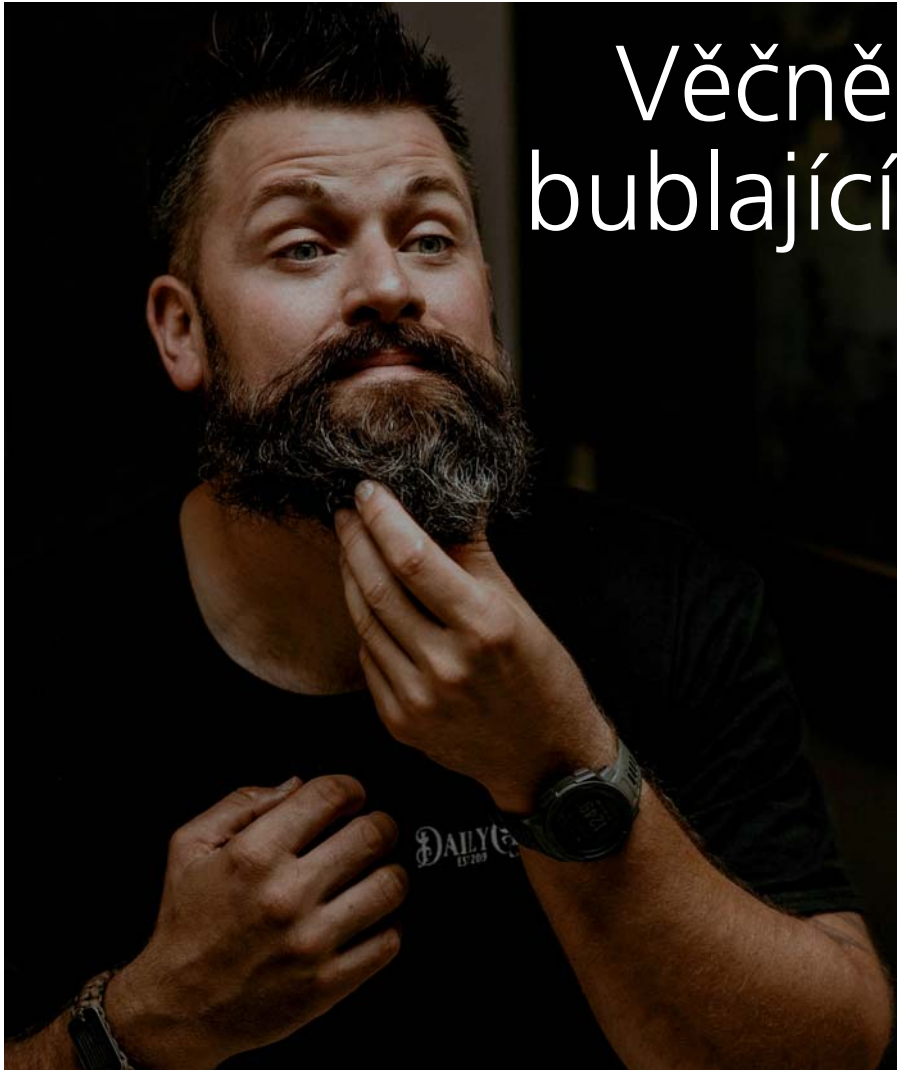
Další den nás horko vyhnalo do klimatizovaných prostor zdejší jídelny – byla opravdu tropická vedra. Chybět nesmělo ukázkové měření naší specialistky na mikrobiologii, Evy Dvořákové, která se v Maďarsku těší velké oblibě.

Součástí vzdělávacího programu byla i večerní návštěva zdejších vinic s krásným výhledem na Balaton.



Já si Letní školu také moc užila. Stihly jsme se i vykoupat v Balatonu a projet na kole.

Všem hlavním aktérkám moc děkujeme za skvělou práci!
Linda Maletínská



Věčně mladé, bublající hormony

„Životaschopnost člověka spočívá v jeho životní síle. Všechno, co mu přináší potěšení, v ní plave, až do dna.

Vzduchem se také šíří její lákavá hormonální vůně, která dámy nejen přivolává, ale také je zachraňuje před předčasným hrobem.“

Wöginger

oxytocin, náš „hormon mazlení“, endorfiny, serotonin, dopamin a další, které nám přinášejí radost a bezbolestný, šťastný život, který stojí za to žít, a zasloužily by si vlastní článek. Zejména poslední skupina působí v nervovém systému také jako neurotransmitery, tedy jako chemické přenašeče podnětů mezi nervy v synapsích.

Stárneme proto, že nám klesá hladina hormonů, nebo se nám jich tvoří méně, protože stárneme? Na tuto banální otázku není tak snadné odpovědět, ale tyto dvě věci jdou zcela jistě ruku v ruce – směrem k propasti. Na druhou stranu se zdá, že některé hormony dokonce způsobují, že stárneme rychleji. Například testosteron by mohl zkracovat délku

Téma stáří a anti-ageingu je nejen ve vnímání veřejnosti úzce spojeno s hormony – je tomu skutečně tak. Hladina hormonů v průběhu času neúprosně klesá. Hormony jsou látky sloužící jako poslové, které jsou produkovány v tělesných žlázách a působí na další části těla prostřednictvím krve jako jakési endogenní léky. Prostřednictvím řady systémů biologické zpětné vazby se náš organismus dokáže přizpůsobit aktuálním potřebám a přijmout okamžitá protipatření. Funkce žláz se snižuje v důsledku řady faktorů, jako jsou toxiny, například změkčovadla, těžké kovy, jedy, léky nebo jednoduše stárnoucí mitochondrie, a naše tělo tak již nedokáže produkovat dostatek vlastních léčivých látek.

Zázračný hormonální lék

Pokles hladiny estrogenu například zvyšuje náchylnost žen k osteoporóze. Nedostatek

hormonů štítné žlázy je také spojen s řadou příznaků stárnutí, jako je vypadávání vlasů, zpomalení, přibývání na váze, únava, ztráta sluchu a mnoho dalších příznaků. Mezi další hormony, které mají vliv na prodloužení života, pokud jich produkujeme dostatek, patří DHEA (dehydroepiandrosteron, prekursor mužských i ženských pohlavních hormonů), růstový hormon HGH, melatonin, so-

Dbejte na dostatečný příjem jódu, zejména v období dospívání.

matotropin, progesteron, inzulin, glukagon, vazopresin (neboli ADH, antidiuretický hormon, který zlepšuje výkonnost našeho mozku a umožňuje nám spát celou noc). Stárnutí se samozřejmě týká i všechny hormony regulující krevní tlak, jako je renin, angiotenzin a aldosteron, a hormony štěstí, jako je

života. Podle nové analýzy záznamů korejského císařského dvora dynastie Čosun (1392–1910) se eunuchové (muži, kterým byla odstraněna varlata) dožívali v průměru 70 let, zatímco normální muži té doby se podle záznamů dožívali jen asi 55 let. Ačkoli toto pozorování odpovídá obecně nižší průměr- ▶

né délce života mužů ve srovnání s ženami, mohly za to být zodpovědné i jiné faktory. Například větší ochota riskovat při vyšší hladině testosteronu a v důsledku toho vyšší nehodovost.

Malé množství kortizolu je jistě zdravé a důležité, ale v naší stresové společnosti ho máme obvykle příliš mnoho, což má spoustu negativních účinků (náchylnost k infekcím, kardiovaskulární onemocnění, poruchy spánku, hypotyreóza, úzkost, deprese...).

Ve studiích na lidech se vzácným Laronovým syndromem bylo zjištěno, že kromě malého vzrůstu, baculatosti, nízkého výskytu ra-

strádá účinek vasopresinu na zlepšení mozkových funkcí a podporuje rozvoj demence.

Kliniky proti stárnutí s hormonálními injekcemi, hormonální substituční terapie po menopauze, podávání testosteronu amatérským sportovcům v krizi středního věku nebo podávání DHEA proti stárnutí jsou již dlouho součástí každodenního života a vždy v sobě skrývají rizika z hlediska kardiovaskulárních onemocnění a vzniku rakoviny.

Jiné léčebné postupy jsou samozřejmě životně důležité, pokud tělo již jednoduše samo neprodukuje různé hormony. Jako například inzulinové injekce při cukrovce nebo

žlázy a jejich drenáže si postupně projdeme v dalších článcích.

Pomocí prostředků Joalis můžeme řešit jak neurotransmitery, tak hormony. Důležité je také identifikovat rušivé faktory a odpovídajícím způsobem je odstranit.

Úloha štítné žlázy v procesu stárnutí

Dnes se zaměříme na štítnou žlázu. Je důležitou součástí našeho endokrinního systému a hraje klíčovou roli v mnoha tělesných funkcích včetně metabolismu, tělesné teploty a tělesného vývoje. První hormon štítné žlázy, tyroxin, byl identifikován na konci 19. století. Krátce předtím byla poprvé úspěšně implantována ovčí štítná žláza pacientům trpícím akutní hypotyreózou. Jen o několik let dříve nikdo nedokázal vysvětlit, proč je jód účinný proti kretenismu. Jedná se o masivní formu hypotyreózy s dobře známou tvorbou strumy, malým vzrůstem, deformacemi, nízkou délkou života, tlustým jazykem, poruchami řeči a mentální retardací. Dnes se slovo kretén stále používá jako urážka, ačkoli tato nemoc díky lékařským poznatkům vymizela a samotné slovo by nám mělo připomínat, že i tito lidé jsou křesťané a zaslouží si úctu. Je také známo, že funkce štítné žlázy časem klesá, což může vést k řadě příznaků stárnutí, které jsme již zmínili výše.

Štítná žláza produkuje dva důležité hormony: tyroxin (T4) a trijodtyronin (T3). Tyto hormony regulují tělesný metabolismus tím, že ovlivňují spotřebu energie v těle a regulu-

Synteticky vyráběné hormony nemají úplně stejný účinek jako tělu vlastní hormony.

koviny a cukrovky a vysoké průměrné délky života měli postižení nízký IIG faktor. IIG je zkratka pro inzulin podobný růstový faktor. Tento hormon, který pomáhá při růstu a vývoji svalů, je chemicky velmi podobný inzulinu. Pokud není přítomen, zřejmě nemá vliv na délku života. Proč tomu tak je, není zatím jasné.

Slepice nebo vejce?

Moderní věda klade důraz na roli hormonů. Většina odborníků například tvrdí, že jsme šťastní, protože nám v krvi proudí ty a ty hormony, a že jsme v depresi, protože nám tyto hormony chybí. Příčinná souvislost je však obvykle opačná. Díky tomu, že jsme šťastní, uvolňují se tyto hormony, a protože jsme smutní, jsou tyto hormony zablokovány. Za dlouhověkost mnoha lidí tedy pravděpodobně nemůže vysoká hladina oxytocinu, ale to, že se tito lidé prostě rádi mazlí a jsou zamilováni. Umělý oxytocin totiž nemá prodlužující účinek na život.

Hormonální substituční léčba je v jiných případech také dvojsečná. Je podobná uměle vyráběným vitaminům, které způsobují jiné problémy. Hormony navíc nelze patentovat, takže se vyrábějí podobné molekuly, které nemají přesně stejný účinek. Například patentovaný metroxyprogesteron acetat má v některých oblastech stejný účinek jako progesteron, ale v jiných přesně opačný, například ochranný účinek proti rakovině prsu nebo vliv na hustotu kostí či kalcifikaci cév. Ještě horší je skutečnost, že je nebezpečný během těhotenství a ohrožuje plod. Patentovaný desmopresin má sice stejný účinek jako vasopresin proti diabetes insipidus (často většinou podmíněné časté močení v noci), ale po-

hormony štítné žlázy po odstranění štítné žlázy v důsledku rakoviny.

Nejčastějším umělým zdrojem hormonů však není inzulin. Možná byste si chtěli rychle tipnout?

Správně, je to antikoncepční pilulka. Tyto umělé hormony rovněž zvyšují úmrtnost tím, že zvyšují riziko trombózy.

Existují však i přirozené způsoby, jak ovlivnit hormonální rovnováhu. Většina žláz je přímo nebo nepřímo přístupná masáží. V případě hyperfunkce můžeme uvolnit napětí v pojivové tkáni na žlázách. Funkci žláz stimuluje měkkými, pružnými, jemnými tahy přímo na žlázách. Ideálně s několika kapkami vhodného prostředku Joalis. Jednotlivé

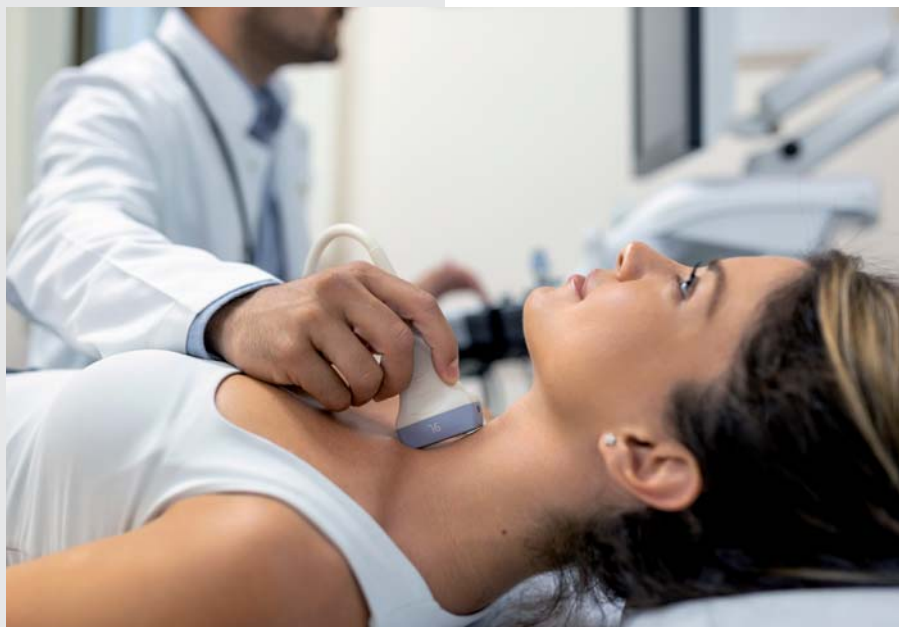


Co mohou udělat pro svou štítnou žlázu?

Existují způsoby, jak podpořit funkci štítné žlázy, a tím zpomalit stárnutí. Zde je několik tipů, jak můžete štítnou žlázu stimulovat:

- **Vyhnete se nedostatku jódu.** Jód je důležitou složkou hormonů štítné žlázy a jeho nedostatek může vést ke snížení funkce štítné žlázy. Zajistěte si dostatečný přísun jódu ve stravě konzumací potravin bohatých na jód, jako jsou mořské plody, nezpracovaná mořská sůl a mořské řasy. V období puberty potřebují ženy výrazně více jódu než jejich mužští vrstevníci. Bohužel se to ve výživových doporučeních nezohledňuje a potřeba jódu pro mladé muže se jednoduše doporučuje stejná jako u žen, což má často fatální následky. Prvky ze stejné skupiny, jako je chlor nebo fluor, také narušují funkci štítné žlázy a blokují vstřebávání jódu.
- **Vyhýbejte se stresu.** Stres může narušit funkci štítné žlázy, zejména pokud přetrvává delší dobu. Snažte se stres omezit pravidelným cvičením relaxačních technik, jako je jóga nebo meditace. Našimi oblíbenými prostředky jsou **Joalis Streson®** a **Supraren**.
- **Pravidelné cvičení.** Cvičení pomáhá zrychlovat metabolismus, a proto může také napomáhat funkci štítné žlázy. Snažte se každý den provozovat alespoň 30 minut středně náročného vytrvalostního sportu.
- **Vhodná strava.** Vyvážená strava bohatá na antioxidanty, vitaminy a minerály může také pomoci podpořit štítnou žlázu a zpomalit tak stárnutí. Především by nemělo chybět železo, vitamin B12, B6, selen, zinek, draslík, jód, hořčík, vitamin D (chrání před autoimunitními onemocněními štítné žlázy), melatonin (chrání před působením rtuti), vitamin C (chrání před působením kadmia). Ochranu poskytuje také přírodní progesteron. Měď a vápník mohou snižovat účinek hormonů štítné žlázy a nedostatek mědi může dokonce vyvolat hypertyreózu.

Je důležité si uvědomit, že každý organismus je jedinečný a před jakoukoli změnou stravy nebo životního stylu je důležité poradit se se zkušeným lékařem.



tin a alkohol – zkreslují výsledek, respektive jeho význam. Rozdíl mezi ženami a muži je třeba brát v úvahu i v medicíně, zejména pokud jde o hodnoty štítné žlázy. Zkrátka a dobře: pouhá interpretace krevních hodnot o ničem nevyovídá. Vždy je třeba dívat se na klinický obraz. Není také na škodu vědět o Vega testu s přístrojem Salvia.

Pomalý metabolismus, apatie, únava, nedostatek spánku, ráno opuchlý obličej, pomalá řeč, nízký puls, suché vlasy a kůže, menstruační křeče, endometrióza, nízká tělesná teplota, cysty, akné, plísňové infekce, sklon ke křečím, řídnutí obočí... to vše ukazuje na nízkou funkci štítné žlázy.

Naopak – vysoký puls, zvýšená tělesná teplota, zvýšené pocení... mohou být známkou hypertyreózy.

Zvláště zatěžujícími léky jsou antidepresiva, lithium, kortizon, betablokátory a anti-koagulantia. Proti tomu můžeme působit přípravkem **Joalis Antidrog**.

Nejničivějšími toxiny jsou rtuť, kadmium, změkčovadla (dioxiny, ftaláty a bisfenol A, zkráceně BPA), stres, kouření a alkohol. Posledně jmenované by se měly podávat pouze ve formě přípravků Joalis. Konkrétně: **Anti-chemik**, **Antimetal®**, **MindDren®** a **Supertox** v kombinaci s přípravkem **ThyreoDren®**.

Vždy musíme také testovat příslušné endokrinní žlázy. Zejména hypotalamus, který může štítnou žlázu stimulovat nebo blokovat.

„Stárnutí je z velké části vnucování...“

Loriot,

„...měli bychom ho zastavit!“
Georg Wöginger



jí tělesnou teplotu. Vyvážený poměr těchto hormonů je důležitý pro zdraví a pohodu organismu.

Pokud štítná žláza neprodukuje dostatek hormonů, může to vést k nedostatečné činnosti štítné žlázy (hypotyreóze), která může být doprovázena příznaky jako je únava, přibývání na váze, citlivost na chlad a suchá kůže, např. u autoimunitního onemocnění Hashimoto. Na druhou stranu, pokud štítná žláza produkuje příliš mnoho hormonů, může to vést k hypertyreóze, která může být doprovázena příznaky jako je úbytek hmotnosti, nervozita, bušení srdce a pocení (např. Gravesova choroba, rovněž autoimunitní onemocnění). V obou případech je třeba odstranit pozadí autoimunitní poruchy.

Mnoho vyšetření štítné žlázy je bohužel založeno na nesprávných údajích. Například průměrná hodnota TSH v krvi populace byla jednoduše vzata jako orientační (TSH je hormon stimulující štítnou žlázu z hypofýzy), tj. 4,5 mU/l. Mezitím se však začalo říkat, že tato hodnota je příliš vysoká a že nerozpozná hypotyreóza je zřejmě velmi rozšířená. Nerozpozná hypotyreóza představuje ještě vyšší riziko vzniku aterosklerózy než diabetes. Ale i nová doporučená hodnota 2,5 mU/l může být pro mnoho lidí stále příliš vysoká. Tato hodnota je zkrátka příliš individuální. A i když se podíváte na hodnoty T4 a T3 v krvi, obvykle není možné určit, zda se jedná skutečně o T3 nebo jeho neaktivní formu, rT3. Mnoho léků, jako je kortizon – ale také niko-



V tomto čísle se s námi o své kazuistiky podělila naše skvělá terapeutka Jana Nenadlová, která na nějaký čas ukončila svou lektorskou a poradenskou činnost pro splnění jiných plánů a snů. Za sdílení a také především za všechny ty roky práce pro Joalis nesmírně děkujeme!

Kazuistiky úzkosti a dětských klientů

Úzkosti

Žena – 59 let

Klientka se v roce 2019 psychicky zhroutila, trápily ji obrovské strachy, panické ataky a bušení srdce. Je velice citlivá, nedělá jí dobře pobyt s jinými lidmi, díky velké citlivosti „chytá“ jejich emoce a cítí se za ně být zodpovědná.

1. kúra – **RespiDren[®], Depren, Calon[®]**
2. kúra – **UrinoDren[®], Anxinex[®], Vertebra[®], Urcid[®]**
3. kúra – **VelienDren[®], Hepar, Streson[®], Nodegen[®]**

Žena – 50 let

Velmi nejistá klientka, nekonfliktní, úzkostná a plná strachů. Má potíže s manželem, hodně se mu podřizuje, je ve vztahu velmi submisivní. Trápí ji také gynekologické obtíže, bolesti hlavy a časté opary.

1. kúra – **RespiDren[®], Vegeton[®], Spirobor[®], Egreson**
2. kúra – **CorDren[®], Embase, Nodegen[®], MOTH, Anagin**
3. kúra – **Elemde, Herp[®], Nodegen[®] SXT, Mediator**

Žena – 55 let

Klientka přichází zejména s hnisavými boláky ve tváři a dekoltu. Trápí ji také gynekolo-

gické obtíže – myomy, endometrióza a časté průjmy. S rodinou se nestýká, vztahy jsou všelijaké a nezvládá to psychicky.

1. kúra – **VelienDren[®], Lymfatex[®], Deuron[®], Streson[®]**
2. kúra – **CorDren[®], Chlamydi, Nodegen[®] CHILD, Imun**
3. kúra – **RespiDren[®], Toxigen[®], Enterobac, Emoce[®]**
4. kúra – **LiverDren[®], Vegeton[®], Metabex[®], Hepar**

Muž – 72 let

Velmi citlivý muž, má negativní postoje, u všeho se dojme. Trápí ho transgenerační trauma, týkající se války. Informační medicína ho zaujala natolik, že již sám prošel kurzy základní detoxikace.

1. kúra – **UrinoDren[®], Conectid[®], Antidrog, Streson[®]**
2. kúra – **Supraren, Vegeton[®], speciálka CMV, Nodegen[®] CHILD**
3. kúra – **CorDren[®], Cranium[®], Kokoplus[®], EviDren**

Muž – 40 let

Klienta trápí sociální úzkosti a deprese. Má také potíže se zažíváním a se spánkem. Celkově je velmi vyčerpaný a už „nemůže“.

1. kúra – **VelienDren[®], Internal, Depren**

2. kúra – **RespiDren[®], ColiDren[®], Anaerob, Activ-Col[®]**
3. kúra – **UrinoDren[®], Cranium[®], Embase, Fatig[®]**
4. kúra – **LiverDren[®], MindDren[®], Hepar**

Kazuistiky dětských klientů

Aby se mohl mozek dítěte správně vyvíjet, potřebuje láskyplnou péči. Theta vlny – stav hypnózy – přibližně do šesti let, dítě doslova nasává vše kolem sebe. Kojenec/batole reaguje na podněty hodně emočně, má velmi aktivní amygdalu. Nedokáže myslet na budoucnost, prožívá emoce autenticky v přítomném okamžiku. Neví, že situace skončí a nahradí ji situace jiná. Miminko velmi silně reaguje na stres, emoční rozpoložení maminky. V detoxikaci u tak malých dětí je proto vhodné, aby kúru užívalo dítě i s matkou. Potřebuje uznání a prožití všech emocí, pomoc rodiče.

Chlapec – pět měsíců

Velmi podrážděné miminko, hodně uplakané, stále nespokojené.

1. kúra – **RespiDren[®], Internal, Embriion[®]**
2. kúra – **LiverDren[®], Imun**
3. kúra – **Elemde, Enterobac, Lymfatex[®]**

Typy úzkosti

- **Úzkostná porucha** – vysoká úzkost, často trvá dlouho, nepřiměřenost podnětu.
- **Generalizovaná úzkostná porucha** – stálá volně plynoucí úzkost, vysoké napětí. Obavy spojené hlavně s budoucností. „Něco nezvládnou“, „Špatně to dopadne“.
- **Panická porucha** – silné záchvaty, ataky úzkosti (5–20 min). Bušení srdce, hyperventilace aj.
- **Sociální fóbie** – silný a trvalý strach ze situací, kdy je člověk mezi druhými lidmi a může být jimi posuzován a hodnocen.
- **Specifická fóbie** – silná úzkost až panika v jasně ohraničených situacích, např. bouřka, pavouci, injekce.

Zklidňující dýchání na úzkost

- Ujistěte se, že sedíte nebo ležíte pohodlně.
- Pokuste se dýchat spíše nosem než ústy.
- Nadechněte se do oblasti břicha, ne do hrudníku.
- Záměrně zpomalte dýchání.
- Nadechněte se na čtyři doby, poté na chvíli zastavte a pak na čtyři doby vydechněte.
- Ujistěte se, že nádech i výdech je klidný, stálý – ne trhaný.
- Pokud je to možné, pokuste se vytrvat 5–10 min.

močového měchýře. Podepsal se na ní také rozvod rodičů.

1. kúra – **LiverDren[®], Imun, Regular, Emoce[®]**
2. kúra – **VelienDren[®], Antivex[®], Anxinex[®]**



Chlapec – 15 let

Trpí na časté bolesti břicha, bolesti kloubů.

1. kúra – **VelienDren[®], Lymfatex[®], Hepar, Streson[®]**. Bylo doporučeno vysadit mléčné produkty.
2. kúra – **LiverDren[®], ArtiDren[®], Metabex[®], Deuron[®]**
3. kúra – **RespiDren[®], Calon[®], Egreson**

Chlapec – 16 let

Často ho bolí v krku, trápí ho také bolesti hlavy.

1. kúra – **Lymfatex[®], Anagin, IK Mix**. Přidala se bolest žaludku.
2. kúra – **VelienDren[®], Vegeton[®], speciálka Kokmin, Emoce[®]**

Dívka – 17 let

Hodně jí padají vlasy, což je samozřejmě v tomto věku velký stres. 3× angína za poslední půlrok, antibiotika.

1. kúra – **UrinoDren[®], Anagin, IK Mix, Streson[®]**
2. kúra – **Lymfatex[®], Kokplus[®], Imun, Nodegen[®] EDUC**

Dívka – 18 let

Potíže se střevy, řídká stolice. Dále má alergie, zejména na prach a roztoče. Trpí velkými bolestmi během menstruace. Je často unavená, zrovna má zkouškové období ve škole.

1. kúra – **LiverDren[®], Egreson, Metabol, Metabex[®]**
2. kúra – **VelienDren[®], Eternal, Imun, Relaxon[®]**

zpracovala:
Linda Maletínská



Holčička – třináct měsíců

Trápí ji horečky trvající přes týden i přes podání antibiotik. Velká rýma, kašel, celková podrážděnost.

1. kúra po telefonu – **Pranon[®], Gripin[®], Bambiharmoni 1 (Imun, Mezeg[®])**
2. kúra na měření – **LiverDren[®], Non-grata, Kokplus[®], Pranon[®]**

Chlapec – 4,5 roku

Má slabý plicní okruh, stejně jako jeho maminka. Od dvou let ho trápí také ekzém. Trpí na časté rýmy, nemůže dýchat nosem. První velkou rýmu dostal, když mu byl rok a když jeho tatínek těžce psychicky onemocněl.

1. kúra – **VelienDren[®], Pranon[®], Embriion[®], Emoce[®]**
2. kúra – **RespiDren[®], Nobac[®], Lymfatex[®]**

Holčička – 3,5 roku

Velmi často nemocná, už dvakrát hospitalizovaná. Má nefrotický syndrom, laryngitidy, záněty středouší.

- Kúra – **LiverDren[®], Mezeg[®], Non-grata, Deuron[®]**

Mozek teenagera

Mezi 12–14 rokem dochází k přestavbě mozku, ztrácí se 40 % synapsí. Snižuje se potřeba závislosti a sílí touha po svobodě, soběstačnosti. Vzniká přirozená potřeba více riskovat. Genetické naprogramování potřeby prožít bolest (porod, smrt). Potřebná změna komunikace ze strany rodičů.

Dívka – 13 let

Trápí ji bolesti v oblasti ledvin, časté záněty

„Lékárnička“ Joalis

Tříměsíční kúra na rychlé posílení imunity:

- **Imun + LiverDren[®] + Gripin[®]** – zvýšení imunity, posílení přirozené imunity, odstranění respiračních virů ze sliznic (zrychlení reakcí při nákazách, nedojde k poničení sliznic)
- **Streson[®] + VelienDren[®] + Anagin** – detoxikace sleziny, zvýšení protivirové imunity, zaměřuje se i na lymfu (mandle) a bakterie
- **RespiDren[®] + Activ-Col[®] + Pranon[®]** – zaměřuje se na střevo, okruh a toxiny plic, na protibakteriální imunitu

Akutní pomoc:

- **Imun + Gripin[®] + EritelDren** – rýma, dutiny, uši, pálení v krku
- **Bambi Nasal** – pro děti
- **Imun + Anagin + Emoce[®]** – angíny, bolesti v krku, bolest kloubů, únava
- **Imun (LiverDren[®]) + Non-grata (IK Mix) + ArtiDren[®]** – bolesti svalů, kloubů



Arzen a jeho toxicita

Detoxikaci od arzenu a jeho sloučenin bychom do systému detoxikace od toxických (těžkých) kovů správně neměli zařazovat. Arzen je totiž polokovovým prvkem (metaloidem) s polovodičovými vlastnostmi. Jeho toxické působení je však natolik významné, že účinná detoxikace od jeho sloučenin může mít v řadě případů velmi pozitivní dopad na zdraví.

První použití arzenu je doloženo v době bronzové, při výrobě bronzu. Malá příměs arzenu dodávala této pradávné slitině vyšší tvrdost. O tom, zda bylo použití stopového množství arzenu při výrobě bronzu vědomé nebo nevědomé, lze jen spekulovat, odpověď však neznáme.

Arzen byl jako samotný prvek izolován až v roce 1250, a to filozofem, teologem a znalcem přírodních věd Albertem Maghem (Albert Veliký, cca 1193–1280).

Toxické vlastnosti některých sloučenin arzenu byly dobře známy již ve starověku. V dlouhé historii lidstva se pro své toxické účinky arzen a zejména některé jeho vybrané sloučeniny používaly jako prudké jedy. Arzen byl nazýván „králem jedů“ a zároveň „jedem pro krále – královským jedem“.

Arzen je v zemské kůře poměrně vzácným prvkem. Vyskytuje se zde v množství cca 1,5 ppm (*particle per milion* – 1,5 atomu arzenu na milion ostatních prvků v zemské kůře). To ho řadí až na 53. místo v žebříčku výskytu prvků podle množství.

Arzen je významným prvkem využívaným v průmyslu. Primárně ho nalezneme ve slitinách s olovem, které se používají v automobilových bateriích nebo pro výrobu střeliva – broků a kulek. Díky svým speciálním vlastnostem nachází arzen uplatnění i ve speciálních součástkách v polovodičovém průmyslu; v integrovaných obvodech nebo LED diodách, a to ve formě sloučeniny galium arsenid GaAs. Cena této sloučeniny je sice relativně vysoká, ale zároveň je nezastupitelná zejména tam, kde je třeba zaručit nízkou úroveň šumu. Arzen se dále používá jako dotující prvek do superčistého křemíkového nosiče při výrobě polovodičových součástek. S těmito aplikacemi se dnes setkáváme doslova na každém kroku – v elektronických pamětech, mikroprocesorech, tranzistorech a jiných.

Arzen a některé jeho sloučeniny se používají i pro výrobu pesticidů, v nátěrech pro ochranu dřeva, v herbicidech nebo insekticidech. Toto použití arzenu a jeho sloučenin našťestí v poslední době klesá. Nadnárodními či státními autoritami je omezováno právě kvůli průkazným toxickým účinkům na zdraví.

Arzen a jeho sloučeniny jsou esenciální pro několik druhů bakterií – používají jej jako

metabolity v dýchacím systému. Pětímocné sloučeniny arzenu zde oxidují (spalují) pomocí enzymu arsenate reductase na sloučeniny trojmocné.

Stopová množství arzenu jsou esenciální dokonce pro krysy, kozy, křečky, slepice a další druhy zvířat. Biologická funkce arzenu u těchto zvířat zatím není známa, čeká na vysvětlení. Na druhé straně ve vodě rozpustný oxid arsenitý As_2O_3 , známý také jako arsenik, se od pradávna používal jako prudký jed v nástrahách pro hlodavce. V arktických oblastech jím v minulosti byla „lovena“ kožešinová zvěř.

Nezbytnost arzenu pro fungování lidského organismu nebyla prokázána. Naopak, v odborné literatuře jsou hojně diskutovány jeho toxické účinky. Na mnohých místech světa se arsen a jeho sloučeniny vyskytují v nadkritickém množství. Největším problémem je kontaminace spodních vod, což celosvětově ovlivňuje zdraví mnoha milionů lidí.

V minulosti se sloučenina As_2S_3 – sulfid arsenitý – používala jako přírodní minerální žlutá barva – královská žluť s výbornými krycími vlastnostmi. V současnosti se jako žluť pro malířské potřeby používají spíše pigmenty kadmennatých solí.

Působení arzenu

Ve své anorganické formě je arsen vysoce toxickou látkou. Trojmocné sloučeniny, například $AsCl_3$, AsF_3 nebo AsO_3 , jsou mnohem toxicitější než sloučeniny pětímocné. Řadí se mezi významné mutagenní toxiny s prokázá-

nými karcinogenními a teratogenními účinky (působí toxicky na vyvíjející se plod).

Těžká otrava trojmocnou sloučeninou arzenu se obvykle projevuje:

- vypadáváním vlasů,
- nevolností,
- zvracením,
- bolestí žaludku,
- ochrnutím,
- problémy se srdcem až zástavou srdce.

Nás však bude zajímat obsah arzenu v těle ve spojitosti s chronickými civilizačními onemocněními. S nízkými dávkami arzenu se

jednou ze složek v pestré směsici mnoha dalších toxických sloučenin, jež nalezneme v našem těle.

Dlouhodobé účinky arzenu a jeho sloučenin jsou spojovány především s následujícími chronickými obtížemi:

- Prokázaný karcinogen – zvýšený výskyt případů rakoviny plic, nosních dutin, jater, močového měchýře, prostaty, kůže, prsu. Uvádí se, že k rozvoji zhoubného bujení u některých jedinců stačí doba působení arzenu cca pět let.
- Mutagenní působení – novorozenci se mohou narodit s vrozenou vadou.

Největším problémem je kontaminace spodních vod, což celosvětově ovlivňuje zdraví mnoha milionů lidí.

setkáváme prakticky na každém kroku. Průměrný sedmdesátikilový člověk v sobě nese cca 8 mg arzenu, což je množství srovnatelné s obsahem neurotoxické rtuti. Sloučeniny s arsenem se do organismu dostávají každý den především konzumací nápojů a potravin, na druhé straně je však zdravý organismus schopen je v dostatečné míře vyloučit.

V toxikologické literatuře se opakovaně uvádí, že trvalejší vystavení organismu zvýšeným dávkám arzenu a jeho sloučenin vede k chronickému poškození zdraví. Je třeba si znovu připomenout, že arsen málokdy působí jako samostatný toxin. Naopak bývá „jen“

- Epigenetické změny bez poškození – změny ve struktuře DNA.
- Negativní vliv na vývoj kognitivních funkcí mozku u dětí.
- Negativní vliv na inteligenci a paměť.
- Zvýšený výskyt potratů u žen žijících v místech s vyšším výskytem arzenu.
- Větší riziko vzniku kardiovaskulárních chorob.
- Plicní obtíže.
- Kožní obtíže – pigmentové změny na pokožce, vznik některých druhů ekzémů nebo alergické dermatitidy.
- Tvrdnutí a rohovatění (keratinizace) kůže, zejména chodidel, někdy také dlaní.
- Poškození protivirotické imunity.
- Diabetes.

Výše uvedené zdravotní obtíže mohou mít celou řadu jiných příčin (a často také mívají). Vždy je však třeba zohlednit kumulativní efekt mnoha toxických látek a patologických infekčních ložisek, jež jsou přítomna v organismu.

Ve viktoriánské Anglii ženy z vyšší společnosti užívaly arsenik AsO_3 smíchaný s octem a křídou. Cílem bylo dosáhnout bělejší pleti, která poukazovala na jejich urozený, aristokratický původ. Připomeňme, že arsenik je prudkým jedem. Je však prokázáno, že jeho častým užíváním si na něj lze poměrně rychle vypěstovat toleranci – imunita je schopna jej vyloučit. Tato vyznívaná skutečnost podporuje i použití přípravku **Antimetal[®] As**, který nastartuje přirozený proces vylučování arzenu a jeho sloučenin z těla za použití jeho přirozených detoxikačních mechanismů.



Zdroje arzenu v životním prostředí

Se zvýšenou hladinou anorganických sloučenin arzenu se lidé na celém světě nejčastěji setkávají prostřednictvím pitné vody určené jak k přímé konzumaci, tak pro přípravu jídel. Dalším zdrojem arzenu jsou zemědělské plodiny, které byly zavlažovány vodou kontaminovanou arzenem.

Toxické vlastnosti některých sloučenin arzenu byly dobře známy již ve starověku – byl nazýván „králem jedů“ a zároveň „jedem pro krále – královským jedem“.

Arzen se do životního prostředí dostává i prostřednictvím průmyslové výroby. Je také stopovou příměsí v mnoha ložiscích uhlí. Popel ze spáleného uhlí pocházející z určitých lokalit může dokonce sloužit jako surovina pro výrobu arzenu.

Dalším zdrojem arzenu může být kouření a pasivní kouření tabákových výrobků. Tabákový kouř je zdrojem mnoha škodlivých toxických látek, z nichž jednou je i karcinogenní arzen. Zvýšené riziko inhalace arzenu a jeho sloučenin hrozí v případech, kdy byl tabák (pěstovaný například v některé z rozvojových zemí s nižší ochranou životního prostředí a s menším dozorem státní autority) ošetřen insekticidy se sloučeninami arzenu.

Mezi potraviny s rizikem zvýšené hladiny arzenu lze zařadit ryby, mořské plody, drůbeží maso, mléčné výrobky, cereálie, listovou zeleninu, pomerančový nebo jablečný džus a další. Tento zdroj je však méně častý.

Světově významné země s velkou koncentrací arzenu ve spodních vodách jsou Čína, Indie, Bangladéš, Argentina, Mexiko, Spojené státy americké a některé další.

V minulosti se v Evropě objevily obavy z rýže kontaminované arzenem. Evropský úřad pro bezpečnost potravin proto roku 2016 zavedl limity pro bezpečný obsah arzenu v rýži a v dalších výrobcích s rýží. Obecně platí, že pokud se rýže vaří v dostatečném množství vody, jsou arzen a jeho sloučeniny z rýže vyplaveny do vody. Dochází tak k detoxikaci rýžových zrn.

V některých státech USA vládní autority doporučují, aby děti nekonzumovaly více než 1,5 běžné porce rýže týdně. V těchto státech se též nedoporučuje, aby děti mladší pěti let každodenně konzumovaly rýžové mléko.

V České republice jsou vysoké koncentrace arzenu v půdách způsobeny zejména důlní

činností (např. v okolí Kutné Hory), zvětváním hornin, které jsou přirozeně bohaté na arzen (např. v okolí Mokrsko v okrese Příbram) a spalováním fosilních paliv (např. celá oblast Krušných hor). V České republice, stejně jako jinde na světě, jsou největším rizikem vody pocházející ze soukromých zdrojů – vrtů a studen, které nepodléhají pravidelnému doзору a kontrole na obsah škodlivých látek včetně arzenu, případně se tato

letech, Spojené státy tuto zásobu lewisitu neutralizovaly a vypustily do vod Mexického zálivu...

Během války ve Vietnamu použila armáda Spojených států amerických bojovou látku *Blue Agent* s obsahem organické sloučeniny s arzenem. Snahou bylo zničit úrodu rýže v severní části Vietnamu. Ukázalo se však, že rýže tomuto bojovému „herbicidu“ odolává, a tak se tento agresivní vojenský čin stal pro bojové jednotky USA neúspěšnou epizodou války ve Vietnamu.

Arzen a jeho sloučeniny berou člověku energii

Toxikologické studie popisují hned několik způsobů, jak arzen u člověka poškozuje syntézu ATP. V prvním případě sloučeniny arzenu zasahují do optimálního chodu citrátového cyklu tím, že poškozují (oxidují) některé z jeho metabolických mezičlánků. Druhou možností je, že sloučeniny arzenu zvyšují celkovou koncentraci peroxidu vodíku H_2O_2 , což ovlivní oxidační stres v organismu. Oxidační stres je stav nerovnováhy mezi tvorbou volných radikálů (oxidativního kyslíku) a přirozenou detoxikační schopností organismu rychle tyto reaktivní meziproducty odbourávat, aby nedošlo k poškození tkáně.

kontrola zanedbává. Odhaduje se, že až 20 % vod z těchto nekontrolovaných zdrojů může obsahovat nadlimitní hladiny arzenu a jeho sloučenin.

Světová zdravotnická organizace WHO stanovila bezpečnou hranici arzenu v pitné vodě na 10 $\mu\text{g/l}$. Tato hranice je překročena u pitné vody, kterou používá minimálně 140 milionů lidí (v jiném zdroji se uvádí až 300 milionů lidí) v cca 50 zemích světa. V určitých světových lokalitách dosahuje namě-



řená hladina arzenu v pitné vodě dokonce hodnot 50–100 $\mu\text{g/l}$. Arzen se považuje za tak významnou toxickou látku, že ji WHO z hlediska ochrany veřejného zdraví řadí mezi deset hlavních chemikálií.

Použití arzenu jako bojové látky

V období po první světové válce vyprodukovaly Spojené státy americké zásobu více než 20 000 tun bojové látky s organickým arzenem – lewisitu ($\text{Cl}=\text{CHAsCl}_2$). Tato toxická sloučenina je silným dráždivkem očí, kůže a sliznic. Poškozuje také sliznice dýchacích cest. Po druhé světové válce, v padesátých

Obsah arzenu v těle se zjišťuje rozbořem moči, z krve nebo analýzou vlasů a nehtů. Tato vyšetření se však v lékařských ordinacích standardně neprovádějí. Navíc nejsou schopna vypovědět podrobnosti o akumulaci arzenu a jeho sloučenin v důležitých vnitřních orgánech, kde se mohou stát jednou z možných příčin vzniku chronických obtíží.

Přípravek **Antimetel® As** je určený každému, kdo je připravený postupně, systematicky a smysluplně očistovat svůj organismus od závažných toxinů, které se zcela běžně vyskytují v životním prostředí.

Ing. Vladimír Jelínek





Již delší dobu se snažím získat dostatek informací, jak vyřešit zdravotní potíže svých klientů. Během mé praxe fyzioterapeuta jsem nasbíral vědomosti o tom, co je potřebné udělat s kosterním svalovým systémem a jak je důležitý pohyb. Během ubíhajících let jsem zjistil, že to nestačí. Mnoho klientů se snažilo, co jim síly stačily, ale stejně to nevedlo k odpovídajícím výsledkům. V roce 2000 jsem se poprvé dostal k informační medicíně. Nastalo obrovské hurá, konečně mi někdo potvrdil můj pocit, že je v těle přítomno něco, co naši snaze po harmonii brání. Tím něčím jsou toxiny.

Síla informace

Následně jsem se učil, jaké toxiny se v těle hromadí, odkud se berou a jak je dostat z těla ven. Byl jsem úplně ohromený, jak je to jednoduché. Čím více jsem se prokousával k „jádru pudla“, tím více jsem začal zjišťovat, že i informace mají svá nepsaná pravidla. Uvědomil jsem si totiž fakt, že i dobře míněná rada, podaná ve špatnou dobu, se mívá účinkem. Začal jsem tedy přemýšlet nad tím, jak informace zpracovat a kdy je klientovi předat. Během této snahy porozumět co nejlépe živému organismu, jakým tělo bezesporu je, jsem si stále silně uvědomoval překvapivý fakt, že lidské tělo je tak dokonalý organismus, že vlastně žádnou pomoc nepotřebuje. Přírodní zákony jsou tak silné, že nevyžádaná pomoc tělo vzdaluje od vrozené schopnosti samo se harmonizovat. Snahou o nastavení harmonie zvenčí docílíme zpravidla pravého opaku, podpoříme dis-

harmonii. Hledat informace o tom, kde se v těle ztrácí energie, je také řešení jen na malou chvíli.

Mít dostatek energie je našemu tělu dáno jeho schopností energii (živiny) přijímat a ukládat, a pokud tuto automatickou funkci ztratí, je velice těžké chybějící energii doplnit pomocí potravinových doplňků, na kterých je většina terapií založena.

Je tu také velice negativní vedlejší dopad této snahy o doplnění energie uměle, náš organismus se pak zbavuje potřeby si tuto energii obstarávat sám – leniví.

Jak vyladit třicet bilionů buněk

Během dlouholeté práce terapeuta informační medicíny mě mí klienti postupně obohatali; pokoušel jsem se přemýšlet tak, jak

myslí naše tělo, naše orgány, tkáně, systémy, a hlavně buňky, ze kterých se skládáme. Nejnovější odhady uvádějí počet buněk asi kolem 30 bilionů. Už z tohoto počtu je vidět, jak složité bude naučit každou z nich správně se o sebe starat, čeho se zbavit, jak se udržet v trvalé kondici.

Každá buňka má svou nenahraditelnou úlohu v rámci celku. Buňky pracují podle toho, jak se jim daří se vyživovat, imunitně chránit a jak se dokáží zbavovat zplodin (toxinů), které vznikají jako odpad z jejich vlastní činnosti. K tomu, aby se buňky mohly kvalitně podílet na našem životě ve zdraví a dostatečné energetické kondici, musíme především zaměřit přijímání toxinů z našeho sociálního prostoru (strava, anorganické toxiny, mikrobiální toxiny a v neposlední řadě stres). Velice často se naše snaha pomoci nemocným buňkám ubírá cestou vyloučení přemnože- ▶

ných mikroorganismů (virů, plísní, bakterií, parazitů) nebo se snažíme o vyloučení stresových situací z okolí klienta, úpravy jídelníčku anebo o dodání vitaminů, minerálů a stopových prvků. I já jsem se o tyto postupy pokoušel, ale časem jsem došel k přesvědčení, že jen zdravá buňka je schopna se sama udržet v požadované kvalitě a jako tak-

Genetický odkaz předků

Je nutné vzít v potaz i fakt, že každý z nás si přinesl určitou kvalitu buněk od rodičů. Dá se říct: „Jsem velice dokonalá kopie svých nedokonalých rodičů“.

Tento soubor předaných programů se časem podílí na naší schopnosti prodělat urči-

ňuje velice negativně celý náš další vývoj, a hlavně oslabuje naši schopnost udržet si zdraví po celý život, a to až do vysokého věku. Toxiny, které tělu dáme jako genetickou výbavu, tělo totiž nebere jako problém, ale zapracuje je pouze do svého vývojového vzorce (fraktálu) jako další prvek.

Souvislosti s bolestmi

Překvapila mě i souvislost s dnešním častým problémem, kterým je bolest. U bolesti je často těžké určit jejich příčinu. Jedná se zpravidla o bolesti stěhující se anebo chronické, které se nedaří tlumit ani velkým množstvím chemických medikamentů, které mají na tělo (hlavně na nervový systém a orgány nervově silně zásobené) velice negativní vliv. Pokud je někde v tkáňových systémech zánět (metabolický a díky němu i vzniklá přidružená infekční ložiska), léky jako Ibalgin a Brufen nefungují. Zánětlivý proces totiž blokuje jejich schopnost přímo působit na neurogliové buňky (hlavně Schwannovy buňky), které jsou tímto zánětem zasaženy. Vedlejším projevem těchto léků proti bolesti jsou zpravidla utlumené reakce nervových systémů podílejících se na inervaci zažívacího traktu, ale i krevního a ledvinového systému. Mám nemálo informací, že klienti, kteří nadužívají léky proti bolesti, trpí na hypertenzi, žaludeční vředy, nespavost, mají horší jaterní testy, jsou náchylnější k diabetu, k problémům se

Když jsem začal intenzivně pracovat s gliemi a toxiny v nich, podařilo se mi u řady klientů rychle odstranit bolesti, čímž jsem dosáhl celkového uvolnění a otevřel tak velice důležitou emocionální funkci, a tou je víra v uzdravení a lepší budoucnost.

to „dokonalá“ se dále převádět (kopírovat) a jedině tak zabezpečit náš zdravý a kvalitní život až do vysokého věku. Co je platné, že se dožíváme vysokého věku, když nejsme schopni žít ve zdraví a aktivně?

Při práci s klienty jsem tedy začal vyhledávat toxiny, které brání buňkám dostat se k výživě. Platí totiž, že jen dobře vyživená buňka je schopna odolávat stresovým a imunitním situacím. Je to jako s člověkem: pokud nedáte chlapovi najíst, je nervózní, bez energie k jakékoliv činnosti. Stejně jako buňka, pokud nemá energii – je zranitelná, hůře odolává stresu a imunitním kolizím, které musí neustále řešit.

té zdravotní potíže přednostně. Je to naše vrozená dispozice k onemocněním. Jako například k nemocem – srdce, žil, plic, mozku, k různým alergiím atd.

Mám pocit, že je velice důležité informace o těchto rodových zátěžích znát a na základě jejich vyhodnocení udělat všechna možná opatření pro jejich eliminaci. Zjistil jsem, že velké množství těchto informací je zaznamenáno právě v gliových buňkách.

Od té doby, co jsem se dostal k možnosti hledat toxiny (informace) podrobněji v gliových buňkách, zjistil jsem pro sebe velice důležitou indicii a tou je fakt, že pokud je toxin uložený vrozeně v těchto systémech, ovliv-



Příklad z praxe

Pro potvrzení mého názoru o teorii toxinů jako genetické výbavy uvedu příklad z praxe. Dědičně předaný toxin borelie, FSME anebo rubeoly (zarděnek) hraje důležitou roli při vývoji kostí lebečních nebo páteřních, které pak vedou k vývojovým vadám – rozštěpu patra nebo páteře (zesílení tohoto problému je vázáno i na nedostatek kyseliny listové během těhotenství). Velice důležitým typem toxinů jsou i ty metabolické.

Maminka v těhotenství často zvrací, má problém s těhotenským diabetem nebo hepatopatií graviditas, s nedostatkem železa – přenosné jen z matky na dceru. Důvodem jsou často metabolické potíže již před početím, citlivost na lepek, mléko anebo cukry. Dále je často přítomen i založiskovaný mikrobiální toxin, jako jsou herpetické viry, viry hepatitidy typu A, streptokok atd. ... Odhadem jich v našem těle může celkem být až sto miliard a zhruba tisíc druhů!

Toto vše nacházíme právě v gliových systémech centrálního a periferního nervového systému. Přítomnost toxinů v neurogliových systémech má velký vliv na problémy s otěhotněním (potraty i při IVF a hormonálních stimulacích, vliv na kvalitu epitelu dělohy spojený s vylučováním toxinů do a ze zárodečných listů), dále jsou zásadní i při neuro-vývoji plodu a následně i novorozence (dítě se nepohybuje, nekomunikuje, často je nutné cvičit Vojtovu metodu), poruchy příjmu potravy (křeče, průjemy, bolesti, zvracení, nespavost), dále je mnohdy spojený s projevy atopického ekzému a alergickými reakcemi ve vztahu k dýchacímu systému (intolerance mateřského mléka – obsahuje rezidua lepku a kravského mléka přijímaného matkou během těhotenství a následně i během kojení), dále časté opakující se zahlenění u kojence spojené s infikováním streptokokovou infekcí z porodních cest během porodu atd.

Přítomnost neživých toxinů v gliích potenciální matky (radioaktivita, očkování jak u matky před těhotenstvím, tak i následně u dítěte po narození, Pb, Hg, chemie, éčka, ...) mají velký vliv na pozdější schopnost rozvoje mozkových center dítěte. Jsou to dnes velice časté poruchy řeči, pseudoepilepsie, ADHD, autismus, různé poruchy učení a koncentrace, hyperaktivita, ...

srážlivostí krve a také k problémům s funkcí ledvin.

Problém, který se mi nyní daří velice dobře zvládat (stejně jako všechny výše uvedené), je i obnova výživy kloubů a chrupavek. Buňky, které se na stavbě těchto systémů podílejí, dostávají také informace od neurogliových buněk. Pokud je z nich uvolňovaný nějaký druh toxinu, blokuje nám pak schopnost dodávat živiny do postižených kloubních buněk (vznik osteoporózy, artrózy, ostitid a artritid). Dále je zde velkým problémem i potřeba vyloučit (vyvázat) rezidua po nadměrném užívání kloubních potravinových doplňků. Zejména Ca, ale i často používané hormonální preparáty na řešení problematiky klimakteria. Vznikají osteofyty a vápník

se nám ukládá zejména do jemných krevních cest, to vede následně ke snížení zásobení mozku krví a kyslíkem, což může dále vést k různým neurologickým poruchám paměti a koncentrace. Často tento proces urychlí i potřeba aplikace anestetik při operačních výkonech, jakými jsou například ortopedické operace.

Detoxikace gliových buněk

U všech výše uvedených problémů se mi otevřela nová cesta díky preventivní (i následné) detoxikaci gliových buněk. Mám pocit, že jsou to takoví naši učitelé, a hlavně vykonavatelé příkazů a podnětů, které tělu dáváme prostřednictvím informačních přípravků Joa-

lis. Jsem přesvědčen, že pokud je kvalitně vyškolený učitel (glie) schopen předat své znalosti srozumitelným způsobem žákům (buňkám), je naše tělo samo schopno si pohodový a klidný stav zdraví dlouho udržet.

Za dva roky, co jsem začal intenzivně pracovat s gliemi a toxiny v nich, se mi podařilo



velice rychle u velkého množství klientů odstranit zejména bolesti, čímž jsem dosáhl celkového uvolnění v těle klienta a otevřel tak velice důležitou emocionální funkci, a tou je víra v uzdravení a lepší budoucnost. Pokud se vám toto podaří, máte vyhráno, klient nemá zpravidla trpělivost čekat několik let na uzdravení (často má už dlouhé roky pokusů za sebou), potřebuje už hmatatelné výsledky.

Odstraněním bolesti na těle i duši, odstraněním nemocí, které mají základ v „psychosomatic“, umožněním splnit si toužebná přání (dítě...), mít možnost žít život bez omezení a ve zdraví. To je to, co vám dodá mnoho dalších spokojených klientů, kteří vám rádi pošlou další.

Přeji vám mnoho krásných sluncem vyhrátých dní, a ať vám vaše práce v poradně pomůže najít potřebné informace, jak najít cestu k sobě samým. Pokud se vám podaří učit se od svých klientů, najdete v sobě dostatek pokory a klidu pro celý váš život. Pro mě je každý klient zdrojem inspirace a také mi ukazuje, jak se vyvarovat chybných rozhodnutí, které bych jinak mohl udělat. Neberou mi tak vůbec žádnou energii, ba naopak, nemalou měrou se starají o moji psychickou a tělesnou energetickou regeneraci.

Učit se holt musíme celý život. Buďte všichni šťastní a spokojení, těším se na vás na podzimních seminářích.

Pavel Jakeš





Nevím, jak ve vašem okolí, ale v tom mém občas vídám takový nešvar – nesmyslné predikce chorob dětí. Dítě v létě zmokne a maminka hned vynese verdikt: „Hm, to bude horečka!“, jiné mládě se někde pase na lesních plodech a hned dostane lákavé oznámení: „Nikam nepojeď, budeš zvracet a mít průjem,“ a tak by se dalo pokračovat. Perfektní je také termínové plánování chorob třeba před dovolenými, kdy se dítě hystericky přeměřuje po každé hodině, protože: „My býváme před dovolenou nemocní“ ... O fantastickém povzbuzení před pokusem o sportovní výkon: „Zlomíš si vaz!“ ani nemluví...

Obávám se, že s naším životním stylem by byl syn prakticky neustále nemocný, protože my každou chvíli někde zmokneme, běháme po loukách bosí, občas se proboříme do nějakého močálu a sníme z přírody co se dá. V zimě běhával syn na horách celý den ve sněhu (hojně ho u toho ujídal – „Bude angína“) v létě jsem ho „nezodpovědně“ nemazala (budiž mi k dobru jeho částečně africký genofond) a nechávala hrát na slunci (ano, i přes poledne – „Bude úpal“). Vlastně jsem dělala vše, co se dnes považuje za „nezodpovědné“ a světe div se, synovi je šestnáct let a nikdy nebral antibiotika a občasná nachlazení zvládáme kapičkami, bylinkami a přírodními lektvary od jeho miminkovského věku.

Síla psychosomatiky

Ale upřímně, kdyby se mě stále někdo ptal, jestli už je mi blbě, pořád mě přeměřoval a do toho se zvyšovalo předdovolenkové napětí, asi bych také měla tendenci utéct do nemoci... A proč by mělo dítě hned nastydnout, když se neplánovaně namočí ať už deštěm nebo třeba pádem do potoka (ano, také máme párkrát za sebou ☺)? Zdravá imunita dítěte si s těmito situacemi hravě poradí. Ideální k tomu je také bdělý rodič, který z podobných diskomfortů nedělá vědu, vysvětlí dítě-

ti, že to se prostě stává, třeba přidá i vtipnou historku ze svého dětství a pokračují na trase jakoby nic. Vyplašená maminka, co bude chrlit jednu diagnózu za druhou, vyjukané dítě opravdu moc nezklidní.

Strava a životní styl

Toto asi není nic nového, ale opravdu je dobré se na stravu zejména u dětí zaměřit. Neříkám nikdy jim nedopřát třeba zmrzlinu, ale vidět malinké ještě bezzubé děti, jak ocucávají přesolené hranolky u McDonalda a zapíjejí je přeslazenou kolou, to není hezký pohled. Ideální je nejen jít dětem příkladem, ale také je do procesu přípravy jídel zapojit. Od malička jim ukazovat, jak se dá snadno vařit ze základních surovin, jaké bylinky (koření) kombinovat s čím a učit je, jak si poradit i v horších podmínkách, ať už při vaření během stanování či na hůře vybavených chatách. Věřte mi, že dítě, kterému nechybí minerály, vitaminy, vláknina a má v pořádku střevní mikrobiom, ustojí drobné karamboly ve zdraví.

(Ne)moc

Ano, za celou řadou nemocí dětí jsou emoce. Proto je také potřeba dívat se na případná onemocnění komplexně a ptát se, proč se to

děje. Co za tím stojí. Často se dítě dostane do pasti svých emocí, se kterými si neví rady a ztratí nad nimi moc. Pak je nemoc na světě. Jednou mi kamarádka poradila fantastickou metodu, jak dítěti ulevit od toho, co ho trápí, a prakticky od malička. Stačilo si udělat chvilku před spaním, kdy se pod peřinkou probírala trápení. Nad peřinu se nic nevytahovalo, zůstalo to hezky pod ní a synovi se ulevilo. Já se dozvěděla o všech možných strastech, které ho za den potkaly, a postupně se „peřinkové“ svěřování proměňovalo v přiznávání jeho vlastních lumpáren. Tím, že se o tom pak už nemluvalo, nic se nikdy nevyčítalo, naučil se přiznat vše, co by ho jinak zbytečně tížilo. Dnes je to skoro dospělý muž, takže metoda „peřinky“ je dávno pasé, ale to, že na sebe napráší všechny „hříchy“, to mu zůstalo a já jsem za to velmi vděčná.

Psychika rodičů

To, v jakém prostředí dítě vyrůstá, je samozřejmě naprosto zásadní. Pokud je dítě v harmonickém tvořivém prostředí, kde si rodinní členové jeden druhého váží, pomáhají si a podporují se, není důvod, aby děti utíkaly do nemocí. Pokud je naopak kolem dusno, maminka má nervy na pochodu a snaží se předcházet všem možným situacím, které by mohly naštvat tatínka, pak je jasné, že to dítě nedá a začne se také hroutit. Takže i když zrovna nejste ve stoprocentní formě, nebojte se dítěti omluvit – mnohdy stačí obyčejné: „Promiň, mám toho teď moc, tak jsem podrážděná. Toto období zase přejde a bude vše v pořádku.“ Přetvařování není na místě, děti přesně cítí, jak jste na tom, a duševně rozse-

kaná maminka, co rozdává fiktivní úsměvy na všechny strany, bude dítě jen ještě více mást.

Když už něco přece jen přijde

Pokud se nějaká nachlazení občas objeví, máme samozřejmě mocný nástroj v podobě kapek Joalis. I příroda nabízí nepřeberné množství pomocníků. Zde jsou ti „naši“, kteří nám pomáhali překlenout nějaké ty rýmy.

Za celou řadou nemocí dětí jsou emoce. Často se dítě dostane do pasti svých emocí, se kterými si neví rady, a ztratí nad nimi moc. Pak je nemoc na světě.

- **Cibulový sirup** – ten asi netřeba představovat – nakrájená cibule se zalije medem a užívá se po lžičkách při kašli všeho druhu.
- **Citronovo-zázvorový sirup** – imunitní „nakopávač“ je také velmi jednoduché vyrobit, a navíc dětem chutná. Stačí bio citrony nakrájet na tenké plátky (případně lze použít i citrony normální, ale ty bych oloupala) a na tenké plátky nakrájet i oloupaný zázvor. Dělalji se na střídačku vrstva citronu, vrstva zázvoru. Následně se lahev zalije medem a sirup se uskladní v lednici, kde vydrží. Sem tam se směs promáčká, aby se jednotlivé ingredience promíchaly.

pu – několik stroužků česneku se rozmixuje s jablečným octem a medem. Uchovává se v lednici a užívá se po lžičkách.

- **Babiččin skořicový lektvar** – toto je náš rodinný recept na různá nachlazení – existuje i v úpravě pro děti. To se smíchá šťáva z jednoho citronu se lžičkou kvalitní mleté skořice (vyplatí se koupit si u kořenáře a ne od klasických značek, kde už bývá skořice notně vyčpělá) a velkou lžící medu od včelaře. Do vytvořené kašičky si dospěláci dolijí trochu domácí slivovice, dětem se podává samozřejmě bez alkoholu. Lektvar je vhodný před spaním, krásně prohřeje, uleví průduškám, povzbudí imunitu.

Náš tip:

Bambi Imun – používá se na povzbuzení imunity, při opakovaných virózách, angínách, vyrážkách či zvýšené nemocnosti, zejména infekčního původu. U nás doma jsme měli set **Imun + Antivex®**, když byl syn malý, tak jsme mazali, od cca pěti let užíval kapky vnitřně.



- **Šťáva z kysaného zelí** – ideálně domácího – perfektní na průjem, celkové narušení imunitního systému. My máme doma tu výhodu, že nám i chutná ☺.

S touto domácí „lékárničkou“ jsme si zatím vždy vystačili. Vše je velmi snadné na výrobu, většina receptů pochází z rad od babičky a vše je opravdu účinné, aniž by sirupy zatěžovaly dětský organismus. Asi netřeba dodávat, ale pro jistotu – dětská horečka je pomocník, který organismu pomáhá zbavovat se cizorodých látek, které tělu škodí. Teplotu je dobré sledovat, hlídat, ale už při zvýšené teplotě aplikovat léky na její sražení mi přijde nesmyslné...



Linda Maletínská



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Bližší informace o systému vzdělávání najdete na stránkách www.joalis.cz a www.eccklub.cz v sekci **Vzdělávání**.

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
17. 9. 2024	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
1. 10. 2024	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
15. 10. 2024	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
23. 10. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
29. 10. 2024	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
30. 10. 2024	9.30–15.30	Z1	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
12. 11. 2024	9.30–15.30	S2	Vladka Málová		1.000 Kč
13. 11. 2024	9.30–15.30	Z2	Ing. Radka Krejčová		1.000 Kč
26. 11. 2024	10.00–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková		1.000 Kč
27. 11. 2024	9.30–15.30	Z3	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
4. 12. 2024	10.00–12.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
9. 12. 2024	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
11. 12. 2024	9.30–15.30	S1	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
7. 1. 2025	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
7. 1. 2025	14.00–16.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
11. 9. 2024	9.00–15.30	Z1	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
25. 9. 2024	9.00–15.30	Z2	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
9. 10. 2024	9.00–15.30	Z3	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
16. 10. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
23. 10. 2024	9.00–15.30	S1	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
6. 11. 2024	9.00–15.30	S2	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
20. 11. 2024	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
27. 11. 2024	10.00–15.45	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	1.000 Kč
13. 12. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
13. 12. 2024	14.00–16.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno 2, tel.: 545 241 303, e-mail: obchod@bodycentrum.cz.

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 9. 2024	9.30–15.30	Z1	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
3. 10. 2024	9.30–15.30	Z2	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
24. 10. 2024	9.30–15.30	Z3	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
30. 10. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
07. 11. 2024	9.30–15.30	S1	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
21. 11. 2024	9.30–15.30	S2	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
5. 12. 2024	9.30–15.30	S3	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
6. 1. 2025	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Brně nebo v Praze.

Informace a přihlášky: Centrum informační metody – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz.

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

Praha

2. 10. 2024	9.30–15.30	Ing. Vladimír Jelínek: Praktické rady z terapeutické praxe, efektivní systém skládání kúr	750 Kč
5. 11. 2024	9.30–15.30	Vladka Málová: EAM set v praxi	750 Kč

Brno

24. 10. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
--------------	------------	---	--------

Ostrava

26. 9. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
18. 10. 2024	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvie	750 Kč
28. 11. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
13. 12. 2024	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvie	750 Kč

Celoroční praktický kurz pro terapeutů (V1)

24. 9. / 22. 10. / 19. 11. / 10. 12. 2024 / 14. 1. 2025	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
25. 9. / 23. 10. / 20. 11. / 18. 12. 2024 / 15.1. 2025	Ing. Radka Krejčová	Praha	3.500 Kč
19. 9. / 17. 10. / 14. 11. / 12. 12. 2024 / 16. 1. 2025	Eva Dvořáková	Ostrava	3.500 Kč
21. 9. / 19. 10. / 16. 11. / 7. 12. 2024 / 11. 1. 2025	Eva Dvořáková	Olomouc	3.500 Kč
6.–7. 9. / 18.–19. 10. / 22.–23. 11. 2024	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	3.500 Kč

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: ecpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Pokročilý praktický kurz (V2)

Je určen pro poradce, kteří již prošli CPK a jsou pokročilými poradci informační metody s vlastní klientelou.

8. 10. a 3. 12. 2024	Vladka Málová	Praha	1.400 Kč
----------------------	---------------	-------	----------

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: ecpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Refresh semináře

Určeno pouze pro absolventy vzdělávání Joalis dané úrovně.

14. 10. 2024	9.30–15.30	základní úroveň	Vladka Málová	Praha	zdarma
11. 11. 2024	9.30–15.30	střední úroveň	Vladka Málová	Praha	zdarma

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: ecpraha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

Podzimní Kongresové dny informační medicíny

5. října 2024 – Kongresový den Brno

Orea Congress Hotel Brno

16. listopadu 2024 – Kongresový den Praha

Hotel Krystal Praha

Informace a přihlášky: ECC, s.r.o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: ecpraha@joalis.cz

Mezinárodní kongresový den informační medicíny

15.–18. května 2025, Hotel Step, Praha



TRÁVENÍ V POHODĚ

Na fyzické rovině žaludek přijímá, rozmělnjuje a připravuje potravu na to, abychom si z ní vybrali potřebné věci, na emočně-informační úrovni pomáhá přijímat a zpracovávat životní situace. Proto je žaludek vysoce citlivý na stresové sociální a emoční situace, konflikty, protože rozhoduje, zda se do nich necháme zatáhnout a budeme je řešit.

Náš tip:

Kúra **žaludek** je vyváženou skladbou tří vzájemně se podporujících doplňků stravy Joalis přispívající **k normální činnosti žaludku a trávení.**



Propojení síly informací s účinky bylin

- 🔥 **Joalis VelienDren®** – s obsahem rozmarýnu lékařského napomáhá k normálnímu trávení a přirozené obranyschopnosti imunitního systému.
- 🔥 **Joalis Gastex** – obsahuje svízel vonný, který má příznivé účinky na trávení a podporuje normální činnost žaludku.
- 🔥 **Joalis Emoce®** – s heřmánkem pravým napomáhá ke kognitivnímu a duševnímu zdraví, pozitivní náladě, relaxaci a spánku

