

Meníme svet po kvapkách

# Joalis info

4/2022  
júl – august

Bulletin informačnej a celostnej medicíny



**Dôležitý toxín pre mikrobiom –  
bakteriofágy**

**Ľudské telo  
je ako stavebnica**

**Existuje bludný koreň?**



Vážení a milí příznivci  
informační medicíny  
a čtenáři našeho bulletinu,

máme tu léto a já si před psaním tohoto úvodníku uvědomila, že to bylo právě letní číslo (4/2020), kterým jsem odstartovala přípravu bulletinů pro vás... Přijde mi neskutečné, že těch čísel pod mými rukama vzniklo již třináct, a mám pocit, že to bylo „tuhle“, co jsem dostala důvěru vedení a chopila se této výzvy. Musím říct, že mě to pořád nesmírně baví a pevně věřím, že se mi daří předat tu esenci s každým novým bulletinem i vám.

Na co se můžete těšit v tomto čísle? Určitě si prostudujte článek Marie Vilánkové o důležitých souvislostech s bakteriofágy a mikrobiomem, mně přinesl celou řadu „aha“ momentů. Vladimír Jelínek se ve svých článkách o smyslových orgánech zaměřil tentokrát na hmat a druhým dílem Lidské tělo je jako stavebnice pokračuje v seriálu o toxických kovech.

Náš poradce Slávek Křestán se ve svém článku podělil o metodiku detoxikace založenou na emočně energetickém přístupu a já v reportážích o své dojmy z krásných jarních akcí Joalis. Markéta Palatin připomněla tipy z přírodní lékárníčky a Hanna Lapacho nám nastínila, v čem nám mohou být během prázdnin nápomocné hvězdy a na jaká témata bude vhodné se zaměřit. Zapomenout nesmíme ani na Honzu Kroču a jeho článek o bludných kořenech (se kterými mám zřejmě zkušenosti i na silnicích...).

Mějte se krásně, užívejte léto plnými doušky, čerpejte sílu a energii ze slunce a moc se těším na shledání na Letní škole!



Vaše Linda

### 3 JOALIS TÉMA

Důležitý toxin pro mikrobiom – bakteriofágy

### 8 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Hmat a dotyky

### 12 REPORTÁŽE

Jarní akce Joalis

### 14 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

### 15 VZDĚLÁVÁNÍ

Metodika detoxikace organismu založená na emočně energetickém přístupu – praktická část

### 21 TOXICKÉ KOVY

Lidské tělo je jako stavebnice

### 26 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Existuje bludný kořen?

### 28 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Prázdninová hvězdná předpověď

### 30 BAMBI KLUB

Letní dobrodružství a přírodní lékárníčka

#### Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 4/2022

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

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

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

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

**Redakčná rada:** Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

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

**Grafická úprava:** Martina Hovorková

**Vydavateľ:** Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,

130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Společnost Joalis s.r.o., má certifikovaný systém

řízení, kvality dle normy ISO 9001.





# Důležitý toxin pro mikrobiom –



## bakteriofágy

**K**dyž jsem se před šesti lety intenzivně zabývala mikrobiomem a došlo k inovaci přípravku **Activ-Col®** a **Embrion®**, měla jsem velká očekávání, jak bude účinný a v detoxikaci užitečný. Máme mnoho opravdu skvělých přípravků jako **Imun**, **Anaerg®**, základní dreny, **Emoce®**, **Streson®**, **Anti-vex®**... Mohla bych psát celý seznam. Upřímně – sama bych ale **Activ-Col®** do top deseti přípravků zatím nezařadila. Spíš jsem někdy měla dojem, že mnohem lépe konstruovaný a účinný je přípravek **Calon®**, který se mi opravdu mnohokrát osvědčil. Samozřejmě, sama mám, a i vy jistě máte mnoho pozitivních zkušeností s **Activ-Colem®**. Přesto se ale u některých klientů nedařilo dát střevní mikrobiom do pořádku. Teď už vím proč. Také někdy u zásadních informací kroutíte hlavou a říkáte si, jak je možné, že vám tak jasná věc nedošla? Přesně takový pocit jsem měla, když mi došlo, že **opomíjené bakteriofágy, viry bakterií, mohou být nevedlejší,**

**méně častým, ale naopak zásadním toxinem, a to především pro mikrobiom a prospěšné bakterie.**

### Fascinující viry

Poslední dva roky jsem věnovala mnoho času studiu virologie. Přiznám se, že téma virů je pro mě velmi zajímavé. Dokonce můj první článek uveřejněný v bulletinu č. 3/2006, „Analogie počítačové versus biologické viry“ byl o virech a jejich významu nejen pro zdraví. V souvislosti s koronavirem a s vědomím toho, že nás **možná čeká „doba virová“**, jsem prakticky dva roky „ležela ve virech“ a od začátku roku 2022 opravdu velmi intenzivně. Kromě mnoha poznatků jsem se dostala i k množství dalších zajímavých informací, třeba jak farmaceutický průmysl ovlivňuje lékařství mnohem déle, než jsem si myslela. Narazila jsem na zajímavou postavu virologie, francouzsko-kanadského mikro-

Nevydržím to. Musím se s vámi podělit o nové, důležité poznatky týkající se mikrobiomu a bakteriofágů (bakteriálních virů). Kdybych přemýšlela marketingově, tak s tímto článkem budu čekat na podzim, kdy se lidé vrací z dovolených a začnou opět věnovat větší pozornost svému zdraví. Léto je hlavně obdobím odpočinku a užívání si, a to zdravému mikrobiomu také často neprospívá. Kdy nejvíce porušujeme stravovací režim? Já osobně během dovolené. Poznatky o bakteriofázích jsou ale velmi zajímavé a důležité. Proto jsem je zařadila do letního čísla. Třeba naopak při dovolené budete mít čas článek si opakovaně přečíst a vstřebat spoustu nových informací o důležitých, zatím málo známých patogenních mikroorganismech.

biologa Félix d'Herelle, který v roce 1917 publikoval svůj výzkum bakteriofágů. Provedl celou řadu pokusů, při nichž používal bakteriofágy jako antimikrobiální látku, která byla tisíckrát účinnější než jiné, v té době známé antimikrobiální látky. Jím izolované fágy byly schopné zabít známé patogenní bakterie jako *salmonela typhi*, *shigella*, *escherie coli*, *vibrio cholerae*, *pasteurella*, některé stafylokoky a streptokoky. Fágové roztoky aplikoval natíráním na kůži, orální cestou nebo i injekčně. Využíval je k léčbě infekcí kůže, kostí, očí, také u střevních onemocnění jako tyfus, úplavice, cholera a i při celkové sepsi. Preventivně se též přidávaly do vody v oblastech s výskytem tyfu (bakteriální infekční onemocnění).

Samozřejmě, že bakteriofágy znám, ale jednou mi vše došlo v celé šířce souvislosti. **Myslela jsem, že se zabýváme všemi důležitými toxiny, ale jeden velmi zásadní unikl naší pozornosti** a podcenili jsme jeho důležitost. **Bakteriofágy mohou zabít prospěšné bakterie v mikrobiomu.** Začala jsem hledat. Z posledních pár let jsem našla řadu studií prováděných na oběžných lidech, na pacientech se zánětlivými onemocněními střev a mnoha dalších. **Bakteriofágy v mikrobiomu takto nemocných lidí se liší od bakteriofágů u zdravých jedinců.** Některé bakteriofágy jsou samozřejmě už dávno součástí přípravků, například některé bakteriofágy nesou informace pro produkci určitých bakteriálních toxinů a jsou



základem je **mutualismus = prospěšná spolupráce**, v konkurenčním prostředí **snáze uspějeme, když budeme spolupracovat** a část práce předáme někomu jinému. Společenství mikroorganismů, jejich genů, produktů, enzymů se nazývá mikrobiom a **je to unikátní spolek.** Přestože mikroorganismy žijící s hostitelem jsou získány z prostředí, složení savčího mikrobiomu, zejména ve střevě, je překvapivě **odlišné od volně žijících mikrobiálních společenství.** Společná evoluce obratlovců a jejich mikrobiom

**nervový systém a imunitu.** S vědomím toho, že v našem těle je až 10× více bakterií než vlastních buněk, tedy že 9 z 10 buněk není našich. Cíl detoxikace:

**zdravý superorganismus =  
zdravé lidské buňky +  
prospěšný mikrobiom**

Z tohoto pohledu se bakteriofágy zabíjející a ovlivňující prospěšné bakterie stávají zásadním toxinem.

## Základem bohatého mikrobiomu je mutualismus = prospěšná spolupráce bakterií.

zahrnutý v přípravcích **Virtox a Mikrottox®.** Tohle je ale pouze malá část bakteriofágů, která může působit jako toxin. **Zásadní jsou i ty, které poškozují bakterie v mikrobiomu a způsobují zánik mnoha druhů. Zdravý je mikrobiom bohatý na spoustu druhů bakterií.** Naopak velmi nepříznivé na zdraví působí mikrobiom chudý na druhy. A není to jen záležitost bakterií mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie...), ty jsou ve zdravém mikrobiomu u dospělých v menšině.

### Mikrobiom jako další, vnější orgán

Na mikrobiom lze určitým způsobem pohlížet jako na „**vnější, pomocný orgán**“. Vyvíjel se postupně spolu s organismy. Jeho

mů vedla až k jeho **extrémní rozmanitosti.** Nikde v přírodě nenalezneme v tak malém prostoru tolik rozmanitých druhů mikroorganismů. Mikrobiom je zásadní pro získávání živin z různých typů stravy. Během vývoje se u býložravců vyvinuly různé trávicí orgány jako dlouhá střeva (kůň, gorila...), kvasící předžaludky (kráva, ovce...), které pro ně poskytují vhodný životní prostor. Některá zvířata požívají své exkrementy s natrávenou potravou. I masožravci a všežravci mají svůj typický mikrobiom. **Součástí mikrobiomu jsou nejen živé mikroorganismy, ale i jejich geny.** Je zajímavé, že geneticky jsou si lidé velmi podobní, prakticky z 99,9 % máme stejný genom. Ale u mikrobiomu to tak není, **zde se od sebe můžeme lišit o 80–90 %.** Právě rozdíly v mikrobiomu zásadně ovlivňují **hlavně metabolismus, hormonální,**

### Nemocný, chudý mikrobiom

Trvale snížená rozmanitost mikrobiomu ve vyspělých zemích je jednou z hlavních příčin civilizačních onemocnění. Čím má jedinec bohatší mikrobiom, tím je zdravější. Typický „městský“ člověk má průměrně jednu třetinu druhů mikroorganismů z počtu, který mají přírodní národy a jedinci žijící dohromady s přírodou. **Bohatý mikrobiom** je typický tím, že převažují spíše protizánětlivé bakterie a většinou je jeho nositel štíhlý až „lehce oplácáný“ v případě žen. Naopak mikrobiom „**chudý na druhy**“ je spojen s obezitou, nádory, záněty. Obvykle u chudého mikrobiomu dochází ke snížení skupiny bakterií **Bacteroidetes** (gram-negativní, odolné žlučovým kyselinám – *bacteriodes*, prevotella, fusobakterie, flavobakterie...) a zvýšení skupiny **Firmicutes** (gram pozitivní – clostridie, ruminokoky, veilonely, aktinobakterie, proteobakterie, prevotely, fusobakterie...), které efektivněji získávají kalorie. S rostoucím BMI, metabolickým syndromem, se obvykle

zvysuje pomer *Firmicutes/Bacterioidetes*. U nekterych jedincu dokonce muze dojít až k vymizení *Bacterioidetes* a naprosté pře-vaze *Firmicutes*. *Bacterioidetes* žijí hlavně z vlákniny a špatně rozložitelných proteinů (neupravovaná, nemixovaná strava). Jejich důležitou vlastností je, že produkují SCFA – krátkou mastnou kyselinu butyrát, která je zdrojem energie pro střevní buňky a zajišťu-je jejich regeneraci a snižuje riziko nádoro-vých onemocnění zejména střeva.

**Narušení mikrobiomu je spojeno s ce-lou řadou zdravotních problémů:**

- **Syndrom dráždivého střeva, propust-né střevo** – typický je vysoce nestabilní mikrobiom. Střevo se snaží **vypláchnout pato-genní bakterie**, propláchnout systém, charakteristické jsou proto průjmy. Někter-é bakterie (hlavně z rodu *Vibrio*) produ-kují **protein zonulin**, který vede ke zvý-šení propustnosti střeva. Podobně aktivuje zonulinovou signalizaci také gliadin. Pře-růstají patogeny, na střevní stěně probíhá zánět, pro který je příznačné zvýšení pro-pustnosti, protože buňky v zánětu nedo-kážou vytvářet spojovací bílkoviny. To ve-de k průniku řady toxinů a zbytků potravy.
- **Imunopatologie** – všechny **alergie, ast-ma, ekzémy, autoimunita** – Crohn, roz-troušená skleróza, diabetes I. typu... Mik-robiom **zlepšuje toleranci** k vlastní tkáni, komenzálům, potravinám. Toleran-ce je částečně řízena T-regulačními lymfo-cyty (Tregs). Určité typy bakterií podporu-jí jejich vznik (*Clostridie* – klastry IV *leptum* a XIVa – *coccoides*, hojně ve sle-pém střevě a proximálním tračníku) pro-střednictvím aktivace střevních buněk k **produkci transformujícího růstové-ho faktoru-β (TGF-β)**.
- **Metabolické problémy** – obezita (jeden ze zásadních faktorů), **metabolický syn-drom**, inzulinorezistence, hormonální po-ruchy, hypertenze, poruchy metabolismu... „Obézní typ“ mikrobiomu vede k zesílení činnosti genů, které podporují ukládání energie do tukových buněk.
- **Problémy trávicího traktu** – záněty střev, žaludku, ústní dutiny – paradontóza, kazivost, zubní plak a kámen..., syndrom dráždivého střeva, **intolerance potravin**, poruchy trávení, vstřebávání.
- **Nádory** – tlustého střeva, prsu a dalších orgánů – dysbióza podporuje produkci ge-notoxinů a metabolitů spojených s karci-nogenezí a jejich vstřebávání. Dochází ke špatné regulaci imunitní odpovědi, což podporuje a udržuje zánět vedoucí ke kar-cinogenezi.

- **Narušení lymfoidní tkáně** asociované se střevem. Toxiny v lymfatické tkáni jsou pak zdrojem celé řady problémů včetně zá-těže cévního systému a srdce, narušení imunity.
- **Urogenitální problémy** – výtoky, záněty močových cest. Nestabilní, narušený střev-ní mikrobiom narušuje vaginální mikro-biom, patogenní bakterie pronikají do mo-čového systému.
- **Nervové poruchy** – autismus, deprese, schizofrenie, obsedantně kompulzivní ho-rucha, úzkost... Mikrobiom jako hormo-nální orgán produkuje stovky látek včetně **neurotransmiterů** – **serotonin, dopa-min, noradrenalin, GABA** (inhibiční neurotransmitter, regulace svalového tonu, má uvolňující, protistrachové a protikon-vulzivní účinky) a **prekurzorů hormo-nů** (tryptofan, L-dopa...). U autistických dě-tí často hrají roli přemnožené clostridie (hlavně *C. bolteae*, *botulinum*...), které

produkují neurotoxiny. Ve střevech ne-ovlivňují nervosvalové ploténky jako v pří-padné tělesné infekce, ale toxin se vstře-bává a skrze enterální a vegetativní systém se dostává až do mozku. **Dětský mozek je náchylnější na toxiny z mikrobů** než dospělý a infekce a narušený mikrobiom v průběhu těhotenství přispívají ke vzniku PAS (poruchy autistického spektra).

Pokusy na sterilních myších, bez osídlené-ho střeva, ukázaly, že produkují více stres-o-vých hormonů, mají poruchy paměti a do-chází u nich ke ztrátě instinktů. Nakonec to vidíme i u lidí. Je velký rozdíl mezi lidmi, kte-ří žijí jen v prostředí uvnitř budov, na pro-cházky chodí po městě a občas autem vyje-dou na výlet, a u jedinců, kteří denně pracují venku s půdou, dřevem a podobně. Jak se ří-ká, zdravý selský rozum nemusí být nutně zá-ležitostí jen hlavy, ale možná spíše těch sprá-vných bakterií v našich střevech.

## Příčiny dysbiózy

Dysbiózou nazýváme stav, kdy se mikrobiom změni a je značně odchýlen od zdravé nor-my. Příčin může být celá řada.

- **Strava** – i přes přejídání probíhá „ve střevech **hladomor**“. Střevní bakterie vlivem moderní potravy umírají hlady, protože trpí nedostatkem různých typů vlákniny.
- **Nedostatečný zdroj pestrého mikrobiálního společenství**. Jednoduše řečeno, **nesetkáváme se s prospěšnými bakteriemi** a zdaleka to nejsou jen bakterie mléč-ného kvašení.
  - Životní styl – sterilní domovy a prostředí
  - Nárůst porodů císařským řezem
  - Pokles počtu kojených dětí i délky kojení
  - Sterilizace potravy, nadměrná čistota
  - Nevhodná strava bez bakterií
  - Způsob pěstování zeleniny – nesetkává se s „živou“ půdou...
- **Toxiny, které mikroorganismy zabíjejí**
  - Antibiotika
  - Přísady v potravinách – konzervanty, pesticidy...
  - Toxiny životního prostředí, **sterilizační, antibakteriální prostředky** – Triclo-san...
- **Bakteriofágy** – viry bakterií
- **Stres, zátěže nervového systému** – hlavně **vegetativní, enterální, zadní mo-zek, dysregulace imunity**... Vhodné prostředí pro bakterie zajišťuje nervový sys-tém. Imunita řídí, které bakterie přežijí, jsou podporovány a naopak, které jsou hlav-ně prostřednictvím IgA protilátek odstraňovány.

Mikrobiom získáváme jednak od matky při porodu a pak postupně tím, jak se setkává-me s celou řadou mikroorganismů. Velkou roli hraje, co jíme, jaká je úprava stravy, kte-ré přísady se do jídla přidávají. Jedním z důležitých zdrojů jsou ale i kontakty s okolím. Každý kolem sebe neustále rozsévá své mikroby. Analýzou bychom dokázali zjistit, kdo konkrétně psal na klávesnici, protože ta neomylně ponese DNA mikrobů daného člo-věka. A to je unikátní podobně jako otisky prstů. Proto také v dědičnosti obezity nehrají roli jen geny, strava, která se v rodině jí, ale zásadní je i podobný mikrobiom. Lidé, a to včetně starších osob, kteří mají hodně kontaktů, mají zpravidla mikrobiom pestřejší a zdravější.

## Virosféra – tajemná říše

V dnešním článku se podrobně zaměříme na toxiny fágů – viry mikroorganismů (bakterie, archea...). Virosféra je tajemný svět. Je to důležitá součást biosféry (živý obal země), tvořená viry a dalšími buněčnými částicemi včetně typických genových úseků. **Viry najdeme všude okolo nás** – napadají nejen živočichy, rostliny, ale i bakterie, plísně, dokonce existují viry napadající jiné viry, každý organismus má „svůj“ virus. Jsou také **součástí rozkladných procesů**, podobně jako bakterie a plísně (z toho vznikl název fág = pohlcovat, jíst). V přírodě je třeba rozkládat složitější molekuly na znovupoužitelné jednoduché prvky. Většinou **napadají buňky oslabené, poškozené, nefunkční** (na hmotné, energetické, ale i informační úrovni). Buňku využijí ke svému **namnožení** a následně se buňka **sebestruktivně rozpadne** a do okolí **uvolní** celou řadu nejen **virových částic, ale i dalších produktů**, vzniklých působením virové informace, a také buněčných struktur, proteinů, enzymů a dalších látek. **Nejvíce virů najdeme v moři**, v každém mililitru mořské vody jsou miliony virových částic, v gramu mořských sedimentů jsou jich miliardy. Jsou **důležité pro úhyn bakterií včetně sinic a zásadně ovlivňují ekosystémy**. Mohou působit negativně, někdy i pozitivně, **hrají důležitou roli v regulačních procesech planety...**

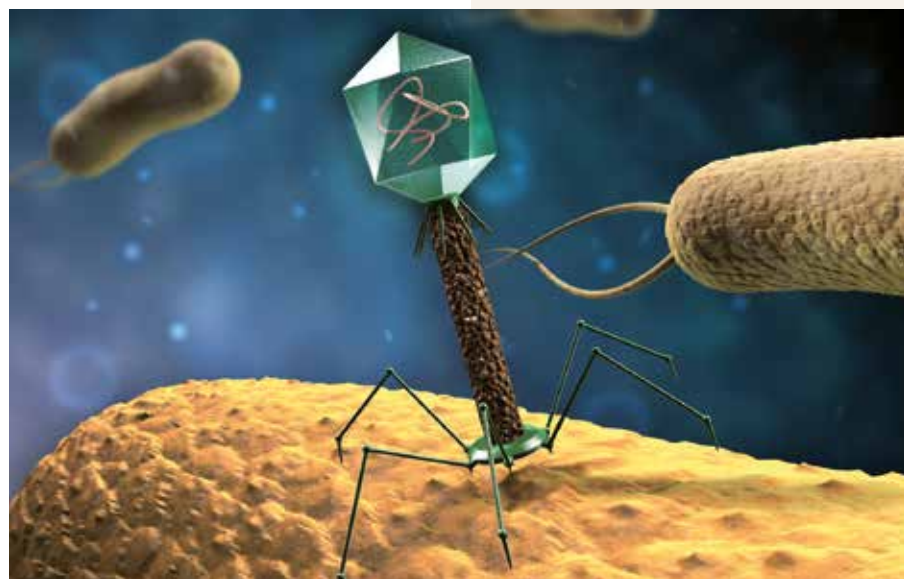
**Bakteriofágy (někdy nazývané fágy)** jsou viry infikující bakterie a jsou to nejhodnější biologické entity na Zemi. Většina z nich (96 %) má typickou kapsidu, která vypadá jako hlavička s ocasem. Existují DNA i RNA fágy, většinou jsou neobalené. V každém z nás je  $10^{16}$  fágů, většina je přítomna v místech bakteriální kolonizace. Jsou to typicky DNA viry. Podobně jako u mikrobiomu má každý svou

unikátní sadu, komunity fágů jsou poměrně stabilní. Tak jako některé bakterie jsou potřebné a prospěšné, tak některé typy fágů **podporují bakteriální pestrost**. Obvykle **zdravé, bohaté bakteriální mikrobiomy hostí mírné fágy, které nezabíjí a udržují stabilitu prostředí**. Ve většině ekosystémů převyšuje počet volných fágů počet bakterií asi desetinásobně. Ve zdravém mikrobiomu je to jinak. U zdravých jedinců převyšuje počet bakterií viriony a bakterie mají nižší úmrtnost vyvolanou fágy v lidském střevním mikrobiomu než v jiných mikrobiálních ekosystémech. Naopak u poškozených, chudých mikrobiomů žije mnoho patogenních fágů, typicky je najdeme u lidí trpících záněty střev, metabolickým syndromem...

Prostřednictvím bakterií a i přímo skrze buňky fágy a jejich virové částice pronikají ze sliznic dále do organismu. Mohou být v těle nebezpečné a způsobit vznik intracelulárních bakteriálních ložisek v imunitních buňkách, protože umožňují fagocytovaným bakteriím uniknout z fagosomů (potravní vakuola buňky, spojuje se lysozomy a dochází ke zničení a rozkladu patogenu). Proniklé fágy také mají imunomodulační účinky, imunitní buňky je rozpoznávají podle receptorů přirozené imunity (TLR3, 7, 9, PPR). Obvykle tlumí protibakteriální zánět a modulují lokální imunitu, aby chránily své bakteriální hostitele. Mohou být jednou z příčin chronických bakteriálních infekcí. Myslím, že řada souvislostí ukazuje, kam se budeme muset ještě zaměřit. Myslím,

### Patogenní fágy mají mnoho negativních účinků nejen na bakterie, ale i na organismus:

- **nadměrně zabíjejí prospěšné bakterie,**
- **zvyšují patogennost bakterií** a produkci bakteriálních a dalších mikrobiálních toxinů (např. toxin cholery), cytotoxiny, exotoxiny,
- zvyšují adhezi bakterií, plísni a jejich **průnik do tkání,**
- zvyšují **schopnost patogenních bakterií a dalších mikroorganismů tvořit biofilmy,**
- fágově kódované proteiny působí imunosupresivně – **ničí nebo odhánějí fagocyty, jejichž úkolem je odstraňovat patogenní, přemnožené bakterie**. Například protein inhibující chemotaxi, přítomný v *Staphylococcus aureus*, snižuje aktivitu neutrofilních receptorů pro proteiny komplementu. Bakteriofág tak chrání *Staphylococcus aureus* před zničením imunitními buňkami, před neutrofily.
- **Produkce proteinů s různými funkcemi** –
  - produkce **superantigenů** – dochází k přemrštěné imunitní reakci a nespecifické aktivaci T-lymfocytů, součástí je i masivní produkce cytokinů. Může tak dojít k syndromu toxického šoku a následnému oslabení imunity a vzniku autoimunit.
  - **Aktivní lysogenie** – fágy působí jako molekulární přepínač a podporují růst intracelulárních bakterií (borrelie, chlamydie, anaplasmu...).
- Fágy podporují **šíření genů antibiotické rezistence.**
- **Podporují patogenезi (negativní působení, infekčnost) imunosupresivních virů** – významné u retrovirů (HIV).



že v říši virů nás čeká ještě celá řada objevů zásadních pro detoxikaci.

Fágy samozřejmě mohou být z těla odstraňovány jako jiné viry. Fágové viriony jsou zpravidla vychytávány a odstraňovány pomocí jater a sleziny. Jsou schopny vyvolat tvorbu neutralizačních protilátek pomocí B-lymfocytů. Antifágové protilátky, hlavně slizniční IgA, regulují aktivitu, množství a působení fágů na sliznicích. Vyvolávají také buněčnou adaptivní imunitu, dochází k reakci cytotoxických T-lymfocytů.

Stejně jako u virů, fágy mohou být aktivní nebo v bakteriích a buňkách vytvářet virová

ložiska. Odborně se tomuto stavu říká profágy, kdy genom fágu je uložen v bakterii buď ve formě plasmidu nebo je začleněn do bakteriálního genomu. Obvykle řada bakterií v sobě profágy uchovává. Podobně jako v těle vlivem určitého stresoru **mohou být fágová ložiska (profágy) aktivována a dojde ke spuštění lytického cyklu**, kdy se namnoží, bakterie se rozpadne a fágové částice se uvolní do okolí. Často se tak děje vlivem antibiotik. Například *escherichia coli* má profág kódující shiga toxin, který poškozuje malé krevní cévy a způsobuje vodnatý průjem. Léčba antibiotiky (chinolony) může mít velmi nepříznivé důsledky pro celý organismus. Možné problémy s mikrobiomem po užívání antibiotik nejsou jen v tom, že na bakterie působí antibiotika, ale významným vlivem je aktivizace virů, které zabijí velké množství různorodých (i prospěšných) bakterií.

**Aktivace profágů stresory může zásadně proměnit mikrobiom.** Stresy pro bakterie a aktivaci fágových ložisek ale nemusí být jen bakterie. Podobně jako v případě organismu to mohou být chemické toxiny,

pesticidy, přísady do potravin, změna stravy, ale třeba i nějaká infekce, například virový průjem. Zdravý mikrobiom a zdravé střevo se z takových problémů dokáže rychle dostat, protože například v appendixu slepého střeva uchovává vzorky prospěšných bakterií, které střevo rychle znovu kolonizují. Pozor – patogenními mikrofágy se můžeme nakazit. Je typické, že některá onemocnění, např. závažné nemoci střev jako ulcerózní kolitida nebo Crohnova choroba se často vyskytují v rodinách a trpí jimi více příbuzných. Důvodem je přenositelnost fágů. To je například problém i v potravinářském průmyslu. Pokud dojde k nákaze laktobacilů a bifidobakterií, které se používají k výrobě fermentovaných potravin, obvykle jsou takové potraviny nízké kvality, zkažené, nechutné. Často jsou třeba i v mléce a nepomůže ani běžná sterilizace a je nutné mléko dlouze zahřívát. Tím ale pak trpí jiné složky a produkt není kvalitní.

virů tak očekávám, že u některých jedinců bude nutné přímo se na bakteriofágy zaměřit. Proto jsem pro vás připravila tři nové speciální přípravky.

- **ColiFag** – patogenní střevní a gastrointestinální fágy  
→ Součástí informační složky **Activ-Col®**, **Embrion®**, **Bambi Symbiflor**, **Activ-Acid®**, **Metabol**
- **VagiFag** – patogenní vaginální fágy  
→ Součástí informační složky VaginMicrobiom, **Fluorex** (i pro muže), **Candid** (i pro muže)
- **SkinFag** – patogenní kožní fágy  
→ Součástí informační složky **Ekzex**, **AkDren**

Aktualizace EAM setů, aby bylo možné fágy testovat, bude k dispozici na Letní škole a na podzimních kongresech. **Je to toxin, kterému se v budoucnu budeme dále intenzivně**

Pokud nedojde k odstranění toxinů včetně bakteriofágů z prostředí střeva, tak ani opakované užívání sebelepších probiotik vám zdravý mikrobiom nezajistí.



Bakteriofágy jsou tedy závažným toxinem pro náš mikrobiom. Byla provedena aktualizace informační složky přípravků, která se mikrobiomem zabývá. Protože se jedná o nový toxin, předpokládám, že si budete chtít vyzkoušet testování na klientech, případně samostatné podávání. Podobně jako u jiných

**ně věnovat. Zajímavé budou zřejmě souvislosti s bakteriálními intracelulárními ložisky.** I vy sami můžete díky testování a speciálkám hledat nové zajímavé souvislosti. Věřím, že po této aktualizaci se **Activ-Col®** právem posune do top deseti přípravků. **Problematika mikrobiomu je řádově složitější než jen užívání laktobacilů a bifidobakterií.** Ty ve skutečnosti tvoří přibližně 1 % mikrobiomu. **Pokud nedojde k odstranění toxinů včetně bakteriofágů z prostředí střeva, tak ani opakované užívání sebelepších probiotik vám zdravý mikrobiom nezajistí.** Naopak, v některých případech mohou být i probiotika problematická, obzvláště v oblasti autoimunitních chorob a oslabení imunitního systému. **Informační složka Activ-Colu® a dalších přípravků pracuje se sliznicí celého trávicího traktu jinak než jen dodáváním určitých bakterií. Připravuje podmínky pro to, aby střevo bylo vhodným prostředím pro širokou škálu bakterií a kultivovalo tisíce různých druhů prospěšných bakterií a udržovalo je ve vzájemné spolupráci.**



Mgr. Marie Vilánková

### Nejčastějšími fágy v mikrobiomu jsou:

- **Caudovirales** (dsDNA) – rozsáhlá skupina, obsahuje cca 30 % všech známých virů  
→ **Siphoviridae** – s dlouhými flexibilními ocasy – napadají laktobacily, bifidobakterie, *Salmonella*, *Shigella*, *Pseudomonas*, *Burkholderia*...
- **Myoviridae** – s dlouhými tuhými stažitelnými ocasy – napadají archaea a bakterie – infikují hlavně enterobakterie (*E. coli*...), firmicutes (clostridie, bacilli, laktobacily, listerie)
- **Podoviridae** – s velmi krátkými ocasy – napadají salmonelly, escherichie, *bacillus*, *streptococcus*...  
– **crAssphage** – hojné, hlavně napadají prospěšné *Bacteroides*
- **Microviridae** – napadají enterobakterie, chlamydie, spiroplasy  
→ **Gokushovirinae** – napadají prospěšné *Bacteroides*
- **Cystoviridae** – napadají pseudomonády, streptomycety, *acinetobacter*, *lactococcus*
- **Inoviridae** – napadají vibria, enterobakterie, acholeplasma, salmonela....



Hmat je fyzický vjem spadající mezi pět smyslů. Poskytuje organismu informace o hmatových perцепcích při fyzickém kontaktu. Hmat můžeme označit za jeden z neomezenějších smyslů, pro jeho úzkou paletu vjemů, kterou poskytuje mozku ke zpracování a prozkoumání, porovnáme-li ho například se sluchem nebo zrakem. Přesto je hmat smyslem, kterému člověk mnohdy „věří“ nejvíce. Dokonce v některých situacích daleko více než zrakovým nebo sluchovým vjemům. Při osahávání tvarů a povrchů totiž mozek a některé nižší úrovně nervového systému zpracovávají poměrně přesné kontaktní informace, byť jednodušší než ty, které přijímáme ušima nebo očima.



**L**ze tedy říci, že člověk by měl mít největší důvěru v to, co si fyzicky „osahá“, čeho se dotýká. Dotyk totiž člověku zprostředkuje informaci nejen o tom, zda je předmět ostrý, jemný, teplý, studený, malý, velký, slizký, hladký... Dotkne-li se vnímavý člověk někoho druhého, může snadno okamžitě zjistit, v jakém emočním rozpoložení se dotýčný právě nachází (i ve vztahu k osobě, která se ho dotýká). Hmatová informace je velkou inspirací při použití hodnocení, které, použito v řeči, vystihuje poměrně přesně (být subjektivní) posouzení kvality poznávaného objektu.

### Hmat jako alarm

Hmat funguje jako vysoce citlivý poplašný systém, který je rychlými nervovými drahami spojen s nižšími patry nervového systému i s emocionálním mozkem. Na vnější podnět, například položení ruky na žhavá kamna, reaguje tělo obranným reflexem (ucuknutím ještě před spálením). Kůže je protkána mnoha nervovými zakončeními v podobě receptorů, které jsou citlivé jen na jeden druh stimulace. Většina těchto specializovaných receptorů se nachází v dermis (škáře) a v nejnižší vrstvě. Například Ruffiniho tělísko je speci-



zované na vnímání tepla, zatímco Krauseho tělísko má za úkol vnímat chladové podněty. Meissnerova tělíška jsou smyslová hmatová tělíška, která se nejvíce vyskytují na špičkách prstů. Francouzští vědci zjistili, že čím jsou papilární linie na bříškách prstů hustější, tím lepší má člověk hmatovou citlivost. O snímání tlaku se starají Vaterova-Pacinova tělíška.

## Smysl hmatu spadá pod slezinu

Pokud bychom měli zařadit hmat k některému z mateřských orgánů čínského pentagramu, tak jako lze přiřadit ostatní smysly, pak bychom jej zařadili do *slezinového okruhu*. Tělesná blízkost člověka, projevená vzájemnými dotyky, je také výrazem kontaktnosti – sounáležitosti, citové důvěry a je projevem zájmu o druhého člověka. Mentální stav starosti (emoce (ne)zdravého či (ne)přiměřeného zájmu o druhého člověka) zprostředkovávají mimo jiné také anatomické struktury emocionálního mozku.

Však se také v úslovích často hovoří o dotycích v přeneseném významu slova. Například takové doporučení: „Radím vám, abyste se toho nedotýkal“, je rada nezajímat se (nemít starost) o určitou záležitost. Nebo fráze: „To se tě netýká“ (nedotýká), vystihuje, že mluvený člověk nebude pozván k řešení („slezinová“ emocionalita) daného problému nebo situace. Inu, bývá často dobrodružné pro-

zkoumávat pravý obsah rčení, která každodenně používáme. Ta mají původ kdesi v hlubinách času u našich praprapředků a pramení z hluboké lidové moudrosti.

Hlavním hmatovým orgánem zprostředkávajícím nevíce okamžitých sensorických vjemů jsou bříška prstů. Obsahují totiž mnoho povrchových receptorů pro zkoumání předmětů, jichž se dotýkáme. Dalším smyslem, spadajícím podle TČM také do okruhu orgánů sleziny, je chuť. V neverbální komunikaci naznačujeme *bříšky* prstů u úst, že je něco chutné. Nebo *bříšky* prstů nabíráme sůl ze slánky a dosolujeme pokrm.

*Bříšky* prstů také bereme rukou sousto, které vkládáme do úst a ochutnáváme jej. Jak zábavné může být se na chvíli zastavit a objevovat v obyčejných maličkostech každodenního života hlubší souvislosti podléhající určité zákonitosti, i když nekonvenční logice.

Člověk si také *bříšky* prstů na ruku „osahává“ mimoděk části kůže, jejichž zdraví a kvalita souvisí s okruhem sleziny a které, chceme-li být v detoxikaci Joalis dlouhodobě úspěšnější, je nutné řešit společně s dalšími orgány slezinového okruhu.



Jmenujme mezi jinými alespoň některé:

- rty a koutky úst,
- víčka,
- lymfatické uzliny, zvláště ty povrchové (na krku, v zátylku, v axile, v loketních jamkách, v podkolenních jamkách, pod prsy)
- a jiné.

Samotná *bříška* prstů také spadají do okruhu orgánů sleziny. To je dobré vědět, když chceme pomocí přípravků Joalis zlepšit stav kůže na bříškách prstů u rukou i nohou. Mů-

Doteky a něha jsou velmi důležité už v prenatálním období.



že jít o suchá nebo praskající místa či odlupující se kůži na bříškách prstů nebo o další druh ekzematického onemocnění. Klíčem ke zlepšení stavu kůže na bříškách prstů je očista od toxinů a mikrobiálních ložisek sleziny, slinivky břišní nebo žaludku přípravky **Joalis VelienHerb** či **VelienDren**®.

## Důležitost kontaktu, doteků

V širším kontextu je smyslovým orgánem hmatu celá kůže, jazyk, ale také sliznice dutiny ústní. Špička jazyka je ještě citlivější než bříška prstů. Jazyk je schopen rozeznat dva ostré předměty na svém povrchu, vzdálené od sebe již na jeden milimetr, zatímco na zádech, kde je nejméně receptorů, člověk často nerozpozná dva vpichy (například špendlíkem) vzdálené od sebe pět centimetrů – považuje je stále za vjem jednoho ostrého předmětu. Však také vjem z díry v zubu po zubním kazu může vyvolávat dojem velkého otvoru, přitom v zrcadle vidíme, že se jedná o drobný kaz.

Doteky jsou nesmírně důležité pro duševní, citový a mentální vývoj dítěte již v prenatál-

ním období. Vědecké výzkumy totiž ukazují, že již v sedmém týdnu po početí vnímá dítě doteky matky a komunikuje s ní, navazuje podvědomě kontakt. Hlazení a pozitivní emoce, které matka vysílá na dítě, u něj vyvolávají odpovědi a upevňují základní mimoverbální kontakt. A co víc – významně přispívají ke správnému vývoji nervového systému a mozku v prenatálním období.

Budou-li doteky nedbalé, uspěchané či dokonce s nádechem agrese, bude to vyvolávat podobné emoce ve vyvíjejícím se mozku dítěte a spouštět odpovídající reakce. Pokud matka dosud emocionálně nepřijala sebe sama, má citový nedostatek či dokonce emocionální poškození a není schopna projevat dítěti něhu v podobě doteků, bude mít její dítě pravděpodobně v budoucnu sklon k prožívání pocitů osamocení a opuštění, a to se všemi psychosomatickými důsledky, které mohou v některých případech vyústit až ve smutek a depresi. V lepším případě se dítě bude neustále snažit zlepšovat, aby do-



## Haptika: Teorie doteků

Existuje jeden zajímavý vědní psychosociální obor, který se zabývá teorií lidských dotyků. Jmenuje se haptika (haptická komunikace). Analyzuje způsoby dotyků a chápe je jako formu mimoverbálního sdělení. K nejdůležitějším druhům dotykové komunikace patří:

- **Pozitivní dotyk** – jeho úkolem je povzbudit a namotivovat druhého člověka k většímu výkonu a posílit ho v přesvědčení, že to, co dělá, je správné.
- **Hravý dotyk** – takovým druhem může být třeba hra „na babu“, nebo lechtání dítěte. Odlehčuje situace, navozuje stav uvolnění a hry.
- **Řídící dotyk** – tento druh používají lidé k vytváření pocitu nadřazenosti a svázanosti, často bývá považován za nevhodný až neslušný.
- **Rituální dotyk** – například při vítání. Obejmutí druhého člověka – ujištění, že se mezi přáteli nic nepříhodilo a vše je „při starém“. Dalším rituálním dotykáním je také podávání ruky, které často prozrazuje, zda máme co do činění s člověkem vřelým, citově chladným, ustrašeným nebo přehnaně afektovaným.
- **Účelový dotyk** – sem bychom mohli zařadit celou škálu partnerských dotyků vyjadřujících vzájemnou náklonnost, dále také dotyky související se sexuálními projevy, jako je třeba akt milostné předehry.
- **Bez účelu a neúmyslné**, často spontánní a milé.

Existují diametrální rozdíly v kultuře dotyků u různých národů. Zatímco Italové či Francouzi považují vzájemné dotyky za zcela běžný a normální projev komunikace, u Nizozemců nebo Američanů mohou být časté dotyky nesprávně pochopeny. V thajské kultuře je například dotknutí se hlavy druhého člověka chápáno jako zcela neslušné gesto...



sáhlo uznání (pohlazení) od svého okolí. Tato snaha o neustálé zdokonalování se i v pozdějším věku může být v mnohých případech vždy jen projekcí nenaplněného citového vztahu s matkou, potažmo otcem. Pokud je dítě již od prvních okamžiků vzniku nervového systému a vnímání přijímáno bezvýhradně a s láskou v podobě doteků a hlazení, bude mít již od prvních chvil života pocit zdravého sebehodnocení, které si s sebou odnese do dospělosti. Těmito tématy se zabývá přípravek **Joalis Nodegen®** a jeho podkapi-

toly. Doporučujeme přečtení *Průvodce lidským tělem i duší 4 – Rádce při zranění duše*, který se tohoto tématu týká.

Zdravé sebevědomí je zárukou nalezení životní rovnováhy, citové stability a štěstí. Naopak nízké sebehodnocení je podhoubím pro vznik závislostí, chemických v podobě alkoholu, drog a cigaret, anebo emocionálních zá-

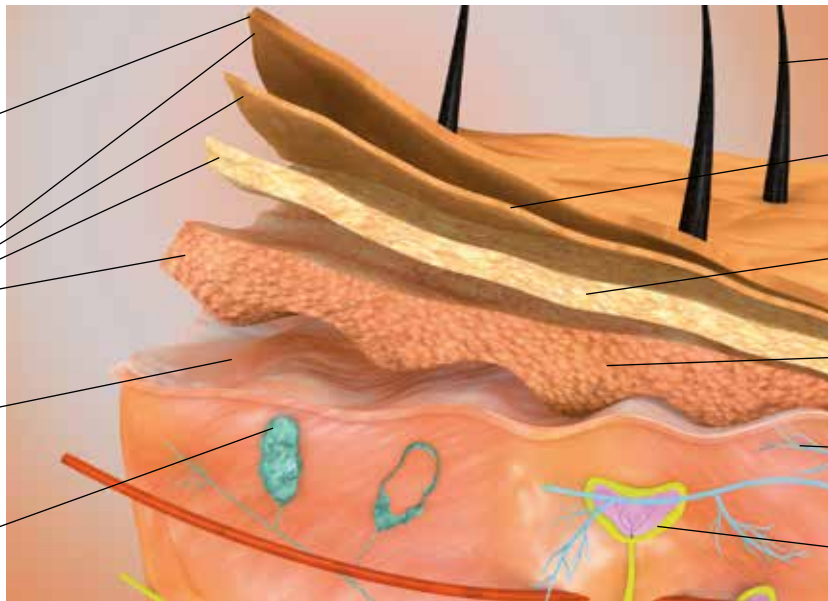
## ŘEZ KŮŽÍ

Rohovitá vrstva  
(keratin)  
*Stratum corneum*

Vrstvy pokožky  
*Epidermis*

Kožní papila  
*Stratum papillare*

Čidla doteku  
*Tactile corpuscle*



Chlup  
*Pilli*

Zrnná vrstva  
*Stratum granulosum*

Trnitá vrstva  
*Stratum spinosum*

Bazální vrstva  
*Stratum basale*

Čidla tlaku  
*Corpusculum lamellosum*

Čidla bolesti  
*Terminationes nervorum*

vislostí – sekta, závislost na autoritě, sexuální závislost, přejídání se či dnes moderní workoholismus, kdy si člověk snaží dodat pocity ocenění: vždyť „pracovitý“ člověk je přece společností vždy hodnocen dobře...

## Detoxikace smyslových orgánů hmatu

Kůže a podkoží (smyslový orgán hmatu) jako celek je v detoxikaci složitým úkolem, neboť zahrnuje práci na více orgánech čínského pentagramu. Samotnou kůži jako celý orgán řadíme pod okruh plic. Mezi symptomy spojenými s kůží (plíce) patří odmítání masáží, dotyky, velká citlivost kůže na sluneční paprsky a opálení, bledá kůže. Na tyto symptomy použijeme přípravky plicního okruhu, v první řadě: **ReHerb**, **RespiDren**<sup>®</sup>, **Pra-non**<sup>®</sup>, a to často opakovaně (lze opakovat v průběhu několika let v půlročních intervalech, dokud se nevyčistí i nejjemnější struktury plic, tedy plicní sklípky). Na samotnou kůži lze použít přípravky **CutiDren** či **Ekzex** (ten zdaleka nemusí být použit pouze na očistu kůže a podkoží při výskytu ekzémů, lze ho využít při jakýchkoliv kožních obtížích).

Podkoží zařadíme spíše k okruhu orgánů ledvin a sleziny. Z empirické zkušenosti víme, že pro úspěšné zvládnutí ekzému z dlouhodobého hlediska a detoxikaci při jiných kožních obtížích je žádoucí aplikovat přípravek **Lymfatex**<sup>®</sup> na vyčištění a zprůchodnění lymfatického systému. Lymfatické cesty a lymfatické uzliny mají totiž souvislost s okruhem orgánů sleziny, přidejme tedy do detoxikační kúry týkající se podkoží dále **VelienHerb** nebo **VelienDren**<sup>®</sup>. Lymfatické cévy ústí v oblasti podklíčkových žil do krve, ta je následně filtrována a očišťována od toxických a nežádoucích látek.

## A zase psychosomatika...

Následně napravování emocionálních škod v podobě psychocyst, emocionálních poruch a jiných psychosomatických bloků patří k nejtěžším, ale velmi důležitým úkolům informační metody Joalis. Zbavování se emočního obsahu starých zasunutých zážitků či dokonce traumat je kapitola, kterou nelze opomenout, pokud chceme být dlouhodobě úspěšní v detoxikačních postupech. Vlastně je do

ně matky (v oblasti pupku, kde vzniká nový život), ale ve svém těle... Myšlenkově, ale i fyzicky se má pomocí představ hladit a dotýkat se rukama „své matky“ tak, jak by chtěl, aby se ho někdo dotýkal a přijímal ho. Tímto dlouhodobě prováděným cvičením lze doplnit citový dluh z prenatálního období. Systematickou, každodenní vizualizací tohoto mentálního cvičení po dobu cca šesti týdnů (když párkrát vynecháte, nic se neděje) lze dosáhnout významného posunu v přijetí se-

Smysl hmatu lze zařadit podle čínského pentagramu pod slezinový okruh.

jisté míry nutné neustále pokračovat v emocionálním (živlovém a energetickém) sebevzdělávání. V této oblasti se totiž můžeme „zlepšovat“ po celý život a podle mého názoru má toto energetické, potažmo emocionální sebevzdělávání veliký smysl. K této práci na sobě významně přispívají přípravky **Emoce**<sup>®</sup>, **Streson**<sup>®</sup>, **Nodegen**<sup>®</sup> a jeho podkapitoly, dále například **StreHerb**, **Anxinex**<sup>®</sup>, **Egreson** či systematická a postupná detoxikace nervových struktur a mozku za pomoci dalších vhodných přípravků Joalis. Detoxikaci nervového systému a mozku od fyzikálních toxinů chápeme jako předpoklad pro dosažení optimální rovnováhy mentálních funkcí, od kterých se pak bezprostředně odvíjí činnost všech dalších tělesných systémů.

V červnu roku 2012 jsem se na své cyklistické pouti do Santiaga de Compostela při čtení románu *Poutník* Paola Coelhoa seznámil s cvičením, během něhož si člověk prostřednictvím vizualizací představuje sám sebe v lú-

be sama. To se obvykle v určitý okamžik cvičení uskuteční nejprve ve snovém světě, někteří jedinci vybavení synteticko-analytickým abstraktním myšlením jsou si dokonce schopni tyto procesy uvědomit.

A kdo ví, možná že v průběhu cvičení vyplavou na povrch i jiná témata, která jste v sobě nosili, řešili a probírali. Ta se však po úspěšném odcvičení nebo pomocí mentální techniky mohou proměnit na zcela nepodstatná a podružná, nebo na stará zranění duše zcela zapomenete a ta pak ztrácejí svůj starý emocionální obsah.

Kdo z vás se rozhodne tuto vizualizaci vyzkoušet a cvičit dlouhodoběji (cca 40 dní), možná s velkým překvapením zjistí, že kromě očekávané emocionální změny přináší pouhá představa dotyků okamžitě, velmi příjemně až blaženě tělesné pocity plné něhy.

Ing. Vladimír Jelínek



Akce se konečně vrátily do svého standardního proudu a tak vám s radostí přinášíme reportáž hned ze dvou květnových setkání. Jedním z nich, kterému bude věnovaná tato dvoustrana, byla akce pro poradce a představila jim místo, kde vznikají naše informační přípravky Joalis – výrobní závod ve Staré Huti s příznačnou adresou Krásný Život. Atmosféra byla velmi přátelská, počasí nám také přálo a troufám si tvrdit, že jsem si den neužila jen já...

# Jarní akce Joalis



*U vstupu byli poradci rozděleni do tří skupin, ve kterých pak chodili na prohlídky výroby, která ten den běžela bez omezení, a tak se každý mohl na vlastní oči přesvědčit, co takový proces výroby kapiček obnáší.*

*Bylo krásné zase vidět známé milé tváře. Někdo mi půzoval ochotně a vyloženě si to užíval, někoho jsem musela do focení trochu „nutit“ ☺.*



*Po malém občerstvení, korzování a zdravení známých tváří nastal čas na oficiální přivítání a úvodní slovo vedení – Marie Vilánkové a Vladimíra Jelínka.*

*Hosté bedlivě poslouchali a kromě soustředěných výrazů byly na tvářích často vidět úsměvy.*





*Ve slušivých módních doplňcích, z hygienických důvodů povinných, se účastníci po skupinkách podívali přímo do míst, kde se rodí informační přípravky Joalis.*



*Naše milá kolegyně Martina Bernadová si pro hosty připravila relaxační „kurz dovedných rukou“, kde si mohli zájemci potisknout pytlík s logem Joalis, vyrobit vonný levandulový sáček, potrénovat mozek v kvízu nebo dozdobit zero waste kytičku z víček.*



*Udělat společnou fotku v tomto počtu lidí (bezmála osmdesát) není snadný úkol pro fotografa ani pro modely. Navíc bylo v atriu pořádně teplečko, takže jsem to vzdala a na fotu jsou všichni ti, kdo (vy)slyšeli mé prosby a zapózovali mi.*

*Po focení jsme se přemístili ven, kde jsme si ve stínu pergoly vychutnali dobré jídlo i pití, které pro nás mezitím nachystal catering. A odpoledne pak následovala volná zábava, ke které nám fantasticky hráli a zpívali šikovní hudebníci, kteří si říkají Duo John. Kromě pestrého repertoáru a prima hlasového fondu si nás chlapci získali vtipem a především radostí, ze které bylo znát, že si to oba užívají.*

*Myslím, že se akce velmi vydařila, po celý čas vládla příjemná, uvolněná atmosféra a jsem moc ráda, že toho všeho mohu být součástí. Děkuji!*



## Tři nové speciálky na bakteriofágy

Bakteriofágy jsou pro náš mikrobiom závažným toxinem, jak se detailněji dozvíte v článku Marie Vilánkové na str. 5. S ohledem na důležitost tohoto tématu byla provedena aktualizace informační složky přípravků, která se mikrobiomem zabývá, ale máme i tři nové speciální přípravky na tento toxin. Jsou to tyto speciálky: **ColiFag** - patogenní střevní a gastrointestinální fágy, **VagiFag** - patogenní vaginální fágy a **SkinFag** - patogenní kožní fágy.



Aktualizace EAM setů bude k dispozici na letní škole a podzimních kongresech.



## Informační kapky pomáhají i domácím mazlíčkům

Myšák Fredy Miši Kantorové z našeho ostravského centra informační metody měl namále. Trápily ho velké respirační obtíže a vůbec to s ním nevypadalo dobře. Pak dostala Miša spásný nápad a nabídla Fredymu komplex **Imun**. Jak mu chutnal, vidíte na fotografii, o svou dávku se však nechtěl připravit ani Fredyho parták Stuart. Během tří dnů byl krysák Fredy zase ve formě! Děkujeme Miše za sdílení a věříme, že domácností s mottem „kape celá rodina“ je více.

## Kúra: optimálně 3–4 přípravky

Stále častěji se na nás obracejí klienti, kteří dostali k užívání více než šest informačních přípravků a sužují je nepříjemné detoxikační projevy. Zejména u citlivých osob může taková „porce“ informací způsobit řadu projevů, kvůli kterým si mohou detoxikaci rozmyslet a na informační metodu zanevřít... Moc prosíme o postupné nasazování kúr (3–4 přípravky v jedné kúře) a empatický přístup zejména k novým klientům, kteří mohou detoxikační projevy vnímat zvláště citlivě.



Pozýváme Vás na  
**Kongresový deň Joalis  
s Ing. Jelínkom v Bratislave  
15. 10. 2022**

urobte si čas a zbierajte kredity na certifikát.  
60 eur, v cene občerstvenie.

Prihlášky a informácie: [jandova@man-sr.sk](mailto:jandova@man-sr.sk), tel.: 0904 734 418

# Metodika detoxikace organismu založená na emočně energetickém přístupu

praktická  
část

**N**avržený metodický postup (UPP) je vybudován na emočních, energetických a hierarchických principech a praxe potvrzuje jeho účinnost. UPP je postaven na vyměření imunitně oslabené základní (zdrojové) tkáni a jejím vlivu (dopadech) na hierarchicky nadřazené struktury organismu. Je formulován do osmi bodů, které se opakují v každém novém detoxikačním kroku a garantují celostní pohled na aktuální stav organismu.

Díky univerzálnosti UPP tak lze jedním postupem, realizovaným v definovaných krocích, postihnout zásadní kritéria, jakými jsou zejména:

- **individualita** (jedinečnost) každého **klienta**,
- **změny na hierarchických úrovních organismu** klienta, ke kterým dochází v každém detoxikačním kroku v průběhu detoxikačního procesu,
- **objektivní**, měřením zjištěný **aktuální stav organismu** na základě dodržení předepsaného postupu,
- získání potřebných experimentálních dat pro **hodnocení aktuálního zdravotního stavu klienta v celostním pojetí**, dynamiky detoxikačního procesu i vyhodnocení změn, které nastaly v jeho průběhu i po skončení.

UPP se podobá manuálům, se kterými se setkáváme ve všech oborech a odvětvích lidských aktivit. Jeho specifika vyplývají ze skutečnosti, že měření a výstupy se dotýkají lidského zdraví, a proto musí splňovat krité-

ria správnosti a reprodukovatelnosti výsledků měření. Ta jsou garantována požadavky na dodržení jednotlivých kroků pracovního postupu i nezbytným vedením a přípravou terapeutů.

## Informační medicína a UPP

**UPP vychází z řízené detoxikace organismu**, která je ideovým konceptem Informační medicíny Joalis. Její obsah lze zjednodušeně formulovat tak, že **měřením zjistíme přítomné zátěže v organismu**, pokud možno v maximální šíři a rozmanitosti forem, a rovněž jejich rozložení v jednotlivých anatomických strukturách organismu. Zátěže – toxiny jsou v Informační medicíně považovány za nejdůležitější příčinu oslabení imunity tkání, orgánů, systémů a bývají spojovány se ztrátou či poškozením jejich funkce. K detekci toxinů využívá Informační metoda **citlivé měřicí přístroje na bázi EAV**.

**Vyměřené zátěže jsou** poté z oslabených anatomických struktur **odstraňovány za použití informačních přípravků Joalis** za průběžné kontroly detoxikačního procesu. Na základě výsledků kontrolních měření pak lze detoxikační proces upravovat žádoucím směrem.

Takto definovaný **teoretický model Informační metody vyžaduje ke své praktické realizaci:**

- **přístup k měřicímu přístroji** kožního odporu na bázi **EAV** (např. Salvia, Acu-

V bulletinu č. 1/2020 vyšel článek, který se zabýval tématem Univerzálního pracovního postupu (UPP), zaměřeného na očistu organismu spíše z teoretického pohledu. Článek popisoval předpoklady, které musí být splněny, aby metodický postup dostal vysokým nárokům a cílům. V článku jsou nastíněny základy metodické koncepce, kterou se zabývám po teoretické i praktické stránce již devět let. Dnes se na ni podíváme z praktického pohledu.

comb) ve spojení s testovacími ampulemi a ampulemi reprezentujícími tkáň, orgány, systémy organismu nebo, pro pokročilejší poradce, program EAM set, spojený pomocí USB klíče s měřicím zařízením,

- přístup k vhodným detoxikačním přípravkům – informační přípravky Joalis, případně jiné, srovnatelně účinné a funkční přípravky, včetně jejich kombinace s doplňky stravy nejlépe organického původu,
- přístup k funkční a prakticky ověřené metodice, která efektivně propojuje výše uvedené oblasti – přístrojovou, preparátovou a metodickou.

Nejslabší článek jakéhokoliv systému ve svém účinku limituje celý proces.

Uvedené oblasti tvoří tři pilíře, na kterých stojí Informační medicína v širší svého působení, komplexnosti a celostního přístupu.

Na obrázku č. 1 vidíme Schematické znázornění tří pilířů (I. Měřicí, II. Preparátový, III. Metodický), které nesou stavbu Informační medicíny Joalis (deska IV) a poskytují stabilitu celému systému.

## Metodika jako nejslabší článek

Nejslabší článek jakéhokoliv systému ve svém účinku limituje celý proces. Každý z pilířů má svou teoretickou i praktickou bázi, které podléhají vývoji a zdokonalování.

Informační přípravky (vývoj nových či inovace informačního složení stávajících) a měřicí technika, včetně softwarové podpory, se systematicky rozvíjí, zdokonalují a posilují. Rovněž publikační aktivita je na velmi dobré úrovni.

Metodická oblast však stagnuje, nepřichází s inovacemi a postrádá sjednocující přístup. Svědčí o tom mj. i počet článků a diskuzí věnovaných metodické problematice, počet workshopů, které by zdůraznily důležitost péče o metodickou oblast, její rozvoj a dopady na Informační medicínu jako celek. I když se tato část v posledních cca dvou letech zlepšuje, metodická oblast stále zůstává nejslabším článkem.

Rozvoj metodické oblasti často určuje dynamiku rozvoje celého odvětví, propojuje teorii s praxí, formou zpětné vazby kontroluje jejich vzájemný vztah a umožňuje vybu-

dovat kontrolní mechanismy. Metodické oblasti je třeba věnovat pozornost a nelze ji nechat na pospas živelnému vývoji a kreativitě terapeutů, neboť různé pracovní postupy mohou produkovat různé výstupy. Očištěnému organismu jako řízený proces představuje po metodické stránce náročný úkol, který může být realizován rozdílnými postupy a výstupy, např. ve formě složení navržené detoxikační kúry. Tyto kúry, navrhované různými postupy a autory, se mohou vzájemně odlišovat, často velmi významně.

Metodický proces je proto nutné zdokonalovat a koordinovat z firemní úrovně s cílem zvyšování kvality. Na této úrovni by měl existovat dokument, který za-

chycuje aktuální stav metodiky a současně je doporučujícím materiálem pro teoretickou i praktickou oblast výuky terapeutů. Rovněž je třeba zajistit vhodnou platformu pro prezentaci připomínek terapeutů, dotýkající se metodické oblasti.

Stávající roztržičnost a živelnost v metodické oblasti je podle mého názoru potřeba výhledově nahradit teoreticko-praktickým manuálem na úrovni firmy, který by byl doporučujícím, usměrňujícím, integrujícím a výukovým dokumentem nejen pro tuto oblast, ale i pro Informační medicínu samotnou.

## Úvod do praktické části

Výstupem metodické práce by měl být manuál, který splňuje požadavky Infor-

mační medicíny Joalis. Obtížnost vypracování metodického postupu (manuálu) spočívá v propojení obsahové stránky a výstupů jednotlivých pilířů:

- Pilíř č. 1 – Preparátový (výběr, vyměření a podání vhodného přípravku ve vhodné fázi detoxikačního procesu) – informační přípravky Joalis. Do jejich informačního obsahu se promítají aktuální poznatky z publikační a přednáškové činnosti, seminářů, kongresů, workshopů. Výstupem je aktuální škála informačních preparátů pokrývající potřeby Informační medicíny.
- Pilíř č. 2 – Měření a měřicí technika (kalibrace systému, správné a reprodukovatelné vyměření aktuálních zátěží, oslabených anatomických struktur, potřeb organismu i kontroly průběhu detoxikačního procesu). Výstupem jsou postupy měření a zajištění přístupu k měřicí technice a podpurným programům.
- Pilíř č. 3 – Metodický (zahrnuje metodické postupy, ověřuje a zapojuje nové poznatky s cílem předejít chybám terapeuta a vypracovává kontrolní mechanismy celého detoxikačního procesu). Výstupem jsou pracovní postupy, např. UPP, na jejichž základě jsou doporučovány preparáty pro detoxikační kúry. Výjimečnost třetího pilíře spočívá i v tom, že zahrnuje výstupy prvního a druhého pilíře. Na třetí pilíř proto lze pohlížet jako na most, propojující všechny podstatné stránky Informační medicíny v teorii i praxi.

Péče o metodickou oblast je tedy důležitým předpokladem pro rozvoj Informační medicíny. UPP je materiál, který se dotýká všech tří pilířů a vzájemně je propojuje. Jeho silné i slabé stránky se tak bezprostředně odrážejí na výsledcích práce terapeuta. Podílí

Obrázek č. 1

Schematické znázornění tří pilířů







se i na obrazu, který se vytváří o Informační medicíně uvnitř (terapeutická komunita) i vně (klientela, společnost).

Informační metoda formuluje pravidla a principy pro vypracování postupu detoxikace a otvírá tak cestu k její praktické realizaci. **UPP plně akceptuje a naplňuje požadavky informační metody – řízené detoxikace organismu**, což ho předurčuje k tomu, stát se inspirujícím příkladem. Tato metodika je výsledkem mé devítileté systematické práce a prochází každodenním ověřováním a hodnocením v terapeutické praxi.

## Univerzální pracovní postup (UPP)

**UPP otevírá cestu k řešení zdravotních obtíží klientů** na základě co nejpravdivějšího přečtení informačního záznamu, emočního otisku aktuálního problému, které informují o anatomických strukturách a jejich zátěžích, které jsou místy oslabení organismu.

**Základem UPP je objektivní získávání dat měření předepsanými postupy. Komunikace s klientem je vedena prioritně pomocí měření s cílem zjistit zdravotní kondici tkání, orgánů a systémů organismu v každém detoxikačním kroku.** Následně jsou u vyměřených imunitně oslabených anatomických struktur hledány zátěže, které jsou příčinou jejich oslabení, poškození funkce apod. Vyměřené zátěže jsou následně odstraňovány informačními přípravky for-

**mou detoxikačních kúr za kontroly průběhu detoxikačního procesu.**

**UPP definuje detoxikační taktiku a univerzální vlastnosti, které jsou základem metodické koncepce. Jejich respektování a dodržování v praxi jsou zásadní pro výslednou diagnostickou úspěšnost i pro**

UPP otevírá cestu k řešení zdravotních obtíží klientů.

**návrh účinné kúry.** Dané problematiky se dotýkají mé přednášky z Letních škol Joalis v letech 2017–2021.

## Detoxikační taktika

Představuje souhrn pravidel jednotlivých kroků UPP, které **vnáší systém a řád do práce terapeutů:**

- **Vyhodnocení aktuálního energetického (meridiánového) stavu klienta** ve formě tzv. **Individuálního pentagramu.**
- **Respektování zásad a pravidel definovaných pro práci s Emočními vrstvami v praxi.**
- **Respektování Hierarchického přístupu** v průběhu celého detoxikačního procesu. UPP pracuje s tkáňovou, orgánovou a systémovou hierarchií v posloupnosti **Základní tkáně (Celotělová úroveň), Orgány Jang/Jin, Meridiány Jang/Jin, Ří-**

**dicí a regulační systémy těla – PNIEMs** (psychický, nervový, imunitní, endokrinní a mikrobiom střevní). Měřením stavu anatomických struktur z pohledu jejich imunitního oslabení na uvedených hierarchických úrovních jsou identifikovány odpovídající imunitně oslabené tkáně, orgány, systémy.

- **Porozumění problematické měření** jako formy komunikace s organismem klienta prostřednictvím přístroje a vyhodnocení výsledků měření včetně interpretace.
- **Důsledné respektování úrovně** (lokální, celotělová), na níž byly zátěže vyměřeny.
- **Zavedení systému sebekontroly** s cílem vyloučení chyb terapeuta.
- **Definování a zavedení funkčního modelu detoxikačního algoritmu** a jeho aplikace do detoxikačního procesu prostřednictvím UPP.

**Univerzální vlastnosti pracovního postupu:**

- Samonaváděcí (autonavigační) schopnost
- Respektování jedinečnosti každého klienta
- Respektování detoxikačních priorit
- Podání vhodné přípravky ve správném okamžiku detoxikačního procesu
- Zajištění robustnosti metody (malá citlivost metody na vnější i vnitřní vlivy včetně minimalizace chyb terapeuta zavedením mechanismu sebekontroly) a reprodukovatelnosti výsledků opakovaných měření

• **Respektování celostního přístupu** v každém detoxikačním kroku

Současný stav **UPP – fáze rozpracovanosti**, probíhá ověřování jeho funkčnosti UPP v každodenní terapeutické praxi. Po metodické stránce lze **UPP definovat jako sled navazujících kroků, které jsou logicky propojeny detoxikačním algoritmem.** Výstupem z dílčích měření, v rámci jednotlivých detoxikačních kroků, je **celostní obraz o přítomných zátěžích a jejich rozložení v anatomických strukturách těla**, které by měly korespondovat s aktuální zdravotní kondicí klienta v oblasti fyzické, energetické, psychické, mentální, včetně jeho subjektivních pocitů.

Pro řešení zdravotního stavu klienta jsou **vybírány výlučně pozitivně reagující informační přípravky Joalis**, které tvoří tzv. detoxikační kúru v aktuálním detoxikačním kroku. ▶

## Pracovní kroky UPP

Získání celostního obrazu o přítomných zátěžích a jejich rozložení v anatomických strukturách těla, které se vztahuje vždy jen na aktuální (vnější) Emoční vrstvu, ve formě tzv. Zátěžového spektra, lze v praxi zrealizovat v těchto krocích:

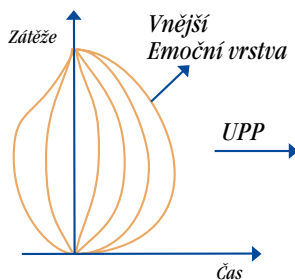
1. krok: Kalibrace systému a jeho rekalibrace v průběhu měření
2. krok: Měření Porucha Čchi, Meridiány Jang/Jin, příp. aktuálně vyměřené složky Zátěžového spektra – viz kroky 5, 6 (Celotělová úroveň)
3. krok: Měření Základní tkáně (Celotělová úroveň)
4. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Orgány Jang/Jin
5. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Zátěžová sada
6. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Emoční a stresová sada
7. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Anatomické struktury souboru Anatomie (lat.) s prioritou pro Řídící a regulační systémy těla (PNIEMs)
8. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Testovaný přípravek vs. Pozitivní účinek – testování Síly a Pozitivního účinku přípravků na organismus klienta

Na obrázku Schéma Základní detoxikace\* s použitím UPP z pohledu práce s aktuální (vnější) Emoční vrstvou a Zátěžovým spektrem. Jednotlivým čísly 1 až 5 odpovídají vertikálně, pro jednotlivé hierarchické úrovně:

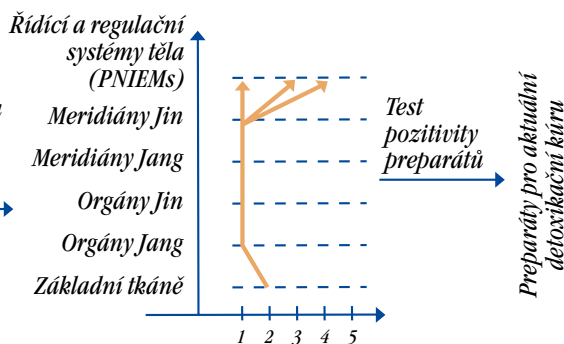
1. Vazivová a pojivová tkáň, Žlučník, Játra, Meridián žlučníku, Meridián jater, Psychický systém
2. Gliová tkáň, Tenké střevo, příp. Trojitý ohřívač, Srdce, příp. Perikard, Meridián Tenkého střeva, příp. Trojitého ohřívače, Meridián Srdce, příp. Trojitého ohřívače, Nervový systém
3. Svalová tkáň, Žaludek, Slezina, Meridián žaludku, Meridián sleziny, Imunitní systém
4. Tělesné tekutiny, Tlusté střevo, Plíce, Meridián tlustého střeva, Meridián plic, Endokrinní systém
5. Výstelková (epiteliální) a krycí tkáň, Močový měchýř, Ledviny, Meridián močového

### Schéma Základní detoxikace

#### Emoční systém



#### Hierarchický systém



měchýře, Meridián ledvin, Mikrobiom střevní.

## Popis jednotlivých kroků UPP

### 1. krok: Kalibrace systému a jeho rekalibrace v průběhu měření

Slouží k zajištění stejných podmínek v průběhu měření, neboť změna kalibračního nastavení posouvá naměřené hodnoty a stává se tak možným zdrojem systematických chyb, které se promítají až do složení detoxikační kúry.

Kalibrace se provádí pomocí kalibrační (červené) ampule, simulující univerzální zátěž. Kalibrační měření opakujeme podle aktuální potřeby.

Měření je ovlivňováno celou řadou faktorů, které mají vliv na naměřenou hodnotu i její reprodukovatelnost (při opakovaných měřeních). Měření může ovlivnit například lokalizace a kvalita měřicího bodu, technika měření a aktuální stav povrchu elektrody. Proto je třeba indikační elektrody v průběhu měření mechanicky ošetřovat.

### 2. krok: Měření Porucha Čchi, Meridiány Jang/Jin, příp. aktuálně vyměřené složky Zátěžového spektra, viz kroky 5, 6 (Celotělová úroveň) – měření s jedním pojmem v aktivním poli EAM programu či s jednou testovací ampulí na měřicí misce.

Cílem je zjištění, který z Meridiánů Jang/Jin, příp. která z vyměřených zátě-

ží v kroku 5 a 6 se vyznačuje největší destrukční silou, tj. působí na celotělové úrovni. Tento krok je praktickým naplněním Energetického principu. Již v úvodu detoxikačního procesu je třeba zjistit, zda přítomné zátěže nezpůsobují porušení energetické rovnováhy organismu na celotělové úrovni. Prioritní pozornost proto zasluhuje vyměření energetického oslabení ve formě Poruchy Čchi na celotělové úrovni, které je vždy spojeno s nadkriticky zatíženým, tj. nejvíce imunitně oslabeným orgánem Jang/Jin. Energeticky můžeme toto oslabení vyměřit na úrovni Meridiánů, kterému odpovídají nadkriticky zatížené a imunitně oslabené orgány Jang/Jin (např. vyměřenému imunitně oslabenému Meridiánu Srdce odpovídá nadkriticky zatížený Orgán Srdce). Obecně platí, že jakákoliv zátěž vyměřená na celotělové úrovni vyžaduje prioritní řešení. Příkladem zjišťování celotělového zatížení mohou sloužit rovněž zátěže vyměřené v kroku 5 (Zátěžová sada) a 6 (Emoční a stresová sada) proti oslabené základní (zdrojové) tkáni. Z vyměřených lokálních zátěží na úrovni oslabené základní (zdrojové) tkáně v kroku 5 a 6, které společně tvoří Zátěžové spektrum, a kterých bývá obvykle 4–10, mají celotělové působení jen některé z nich. Tyto zátěže podrobíme měření v experimentálním uspořádání Vyměřené Zátěžové spektrum (Celotělová úroveň). Takto vyměřené zátěže pak odstraňují prioritně.

### 3. krok: Měření Základní tkáně (Celotělová úroveň) – měření s jedním pojmem v aktivním poli EAM programu či s jednou testovací ampulí na měřicí misce).

Tento krok identifikuje **aktuálně** imunitně oslabenou tkáň ze souboru základních tkání, který tvoří Tělesné tekutiny, Epitel (výstelková a krycí tkáň), Vazivová a pojivová tkáň, Svalová tkáň, Gliová

\* Pojem Základní detoxikace zahrnuje časové období od aktuálního okamžiku (vnější Emoční vrstva) po porod (postnatální období života). Detoxikace prenatálního období života (od početí po narození) vyžadují modifikaci UPP za použití tzv. „klíče“, který je nedílnou součástí jak měření, tak aktuální detoxikační kúry. Tomuto tématu se budu věnovat podrobněji na Letní škole Joalis 2022, případně v jiném článku.

**tkáň.** Zpravidla vyměříme jednu oslabenou základní tkáň, méně často dvě a výjimečně až tři oslabené základní tkáně. V případě vyměření více oslabených základních tkání zjišťujeme, která z nich je tzv. **zdrojová** a která je tzv. **dopadová** tak, že vyměříme vzájemné vztahy mezi nimi. Další **měření realizujeme proti aktuálně oslabené zdrojové tkáni.**

Metodická závažnost a originalita tohoto kroku spočívá v tom, že na aktuálně oslabené základní (zdrojové) tkáni se svými účinky projevují změny signálu  $\Delta S$  všechny přítomné složky Zátěžového spektra, které se následně promítají svými účinky i do vyšších hierarchických úrovní organismu. Pokud nevyměříme žádnou oslabenou základní tkáň, můžeme konstatovat, že Základní detoxikace je ukončena.

**4. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Orgány Jang/Jin** - měření v experimentálním uspořádání se dvěma pojmy v aktivním poli EAM programu či se dvěma testovacími ampulemi na měřicí misce.

Cílem tohoto kroku je **identifikovat aktuálně imunitně oslabené orgány ze souboru Jangových (dutých)/Jinových (plných) orgánů čínského pentagramu**, které jsou hierarchicky nadřazeny aktuálně vyměřené oslabené základní (zdrojové) tkáni. **Důležitost** tohoto kroku vyplývá z **praktických měření**, která ukazují, že se nemoc šíří po linii oslabené základní tkáně s dopadem na hierarchicky nadřazené orgány, systémy a jejich tkáně.

**5. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Zátěžová sada** - měření v experimentálním uspořádání se dvěma pojmy v aktivním poli EAM programu či se dvěma testovacími ampulemi na měřicí misce.

Tento krok **identifikuje zátěže** ze souboru **nejčastěji se vyskytujícími zátěžemi (tzv. Zátěžová sada), které se podílejí na imunitním oslabení** jak aktuálně vyměřené základní tkáně, tak případně i tkání, orgánů a systémů jí hierarchicky nadřazených. **Zátěžová sada je složena z pojmů** nebo z **informačních preparátů, viz. EAM program (Obecné příčiny nemocí) případně Schéma rozdělení preparátů Joalis.** Zátěžovou sadu lze přizpůsobovat co do obsahu i rozsahu aktuální situaci.

**6. krok: Měření Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Emoční a stresová sada** - měření v experimentálním uspořádání se dvěma pojmy v aktivním poli EAM programu či se dvěma testovacími ampulemi na měřicí misce.

Cílem tohoto kroku je **identifikovat patogenní úrovně emočních a stresových zátěží (tzv. Emoční a stresová sada), které se podílí na oslabení** jak aktuálně vyměřené základní (zdrojové) tkáně, tak i tkání, orgánů a systémů jí hierarchicky nadřazených či s ní přímo či nepřímo souvisejících. **Emoční a stresová sada je složena z pojmů** či **informačních preparátů, viz. EAM program (Obecné příčiny nemocí) případně Schéma rozdělení preparátů Joalis.** Emoční a stresovou sadu lze přizpůsobovat co do obsahu i rozsahu aktuální situaci.

Měření emočně stresového zátěžového spektra je **podstatné, neboť praktická měření ukazují, že každá vyměřená patogenní zátěž v těle má své emočně stresové pozadí.** Pokud nevyměříme přítomnost patogenních emočně stresových zátěží, nevyměříme ani žádnou oslabenou Základní (zdrojovou) tkáň a lze tak Základní detoxikaci považovat za ukončenou.

**Aktuálně vyměřená emoční a stresová sada ve formě Emoční vrstvy vytváří, společně s aktuálně vyměřenou Zátěžovou sadou, tzv. Zátěžové spektrum.** Vzhledem k negativním dopadům psychologických zátěží na další anatomické struktury těla je proto Emoční vrstva vyměřována samostatně. Zpravidla vyměříme u klienta více než jednu emoční a stresovou zátěž (obvykle 2-6 zátěží), které vytvářejí ve svém souhrnu tzv. aktuální vnější Emoční vrstvu. **Počet Emočních vrstev, který je potřeba vyměřit a odstranit, předem neznáme. Koreponduje s počtem Detoxikačních kroků, které je třeba postupně absolvovat k dosažení cíle.**

**Na systematické práci s Emočními vrstvami je rovněž založena aplikace detoxikačního algoritmu, která zajišťuje celostní přístup v rámci každého detoxikačního kroku.**

**Detoxikační algoritmus představuje schéma postupu zabudované do UPP a realizované v rámci každého detoxikačního kroku.** Automaticky je tak spouštěn mechanismus, který zajišťuje dosažení vysoké úrovně detoxikačního procesu, jeho dynamiku, hloubku i hladký průběh.

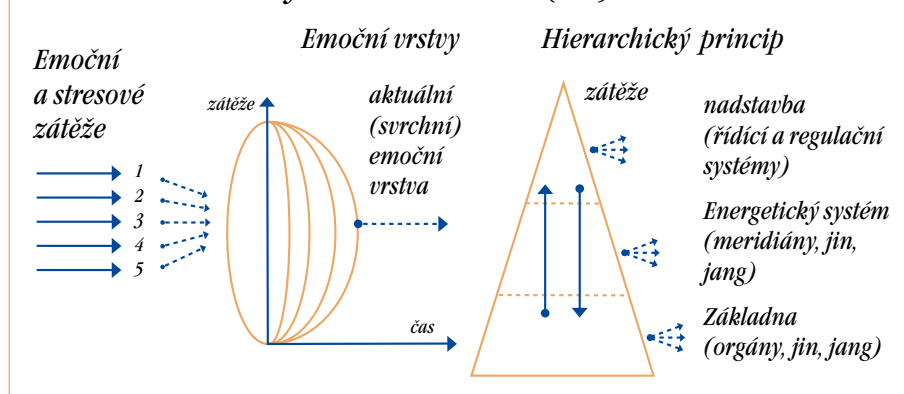
Na základě aplikace algoritmu v každém detoxikačním kroku lze **definovat detoxikační proces jako postupné a systematické odstraňování Emočních vrstev** v tzv. detoxikačních krocích, od vnější vrstvy k těm hlouběji uloženým. Tímto postupem se lze postupnou detoxikací dostat až k nejhluběji uloženým Emočním vrstvám souvisejícím až s prenatálním obdobím života.

**7. krok: Měření „Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Anatomické struktury souboru Anatomie (lat.) s prioritou pro Řídící a regulační systémy těla (PNIEMs)** - měření se dvěma pojmy či se dvěma testovacími ampulemi, případně preparáty na měřicí misce.

Tento krok představuje návod, jak si počínat při zjišťování oslabených anatomických struktur, především však řídicích a regulačních systémů těla, v důsledku jejich zatížení.

**Systémy PNIEMs a jejich anatomické struktury jsou oslabené v důsledku přítomnosti Zátěžového spektra zjištěného v kroku 5 a 6. Cílem je zjištění dopadů aktuálního Zátěžového spektra s použitím EAM programu (soubor Anatomie lat.), případně dalších souborů, které obsahují požadované anatomické pojmy, nebo testováním reálných informačních přípravků Joalis.**

### Schéma použitého detoxikačního algoritmu a jeho působení na Anatomické struktury souboru Anatomie (lat.)



**8. krok: Měření účinků přípravků na organismus v experimentálním uspořádání; Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. testovaný Informační preparát Joalis (či jiný doplněk stravy, lék) vs. Pojem či testovací ampule Pozitivní účinek či Negativní účinek** – měření se třemi pojmy či se třemi testovacími ampulemi, případně jejich kombinací.

Slouží k zjištění tzv. **Síly a pozitivního/negativního účinku testovaného přípravku** na oslabenou tkáň, orgán, systém organismu klienta.

**Sílu přípravku** (schopnost změnit aktuální stav organismu na dané hierarchické úrovni) **posuzujeme z velikosti změny signálu  $\Delta S$**  (dílký stupnice, d.), kterou se prokázal při měření. **Pokud se přípravek neprokáže dostatečnou změnou signálu  $\Delta S$**  (d.) proti původně nastavené hodnotě signálu S (d.), **hodnotíme jeho účinek jako neutrální** – neškodí, ani nepomůže. **Z dalšího měření jej však vyřadíme**, neboť pro klienta je **neúčinný** či velmi slabě účinný.

**Každý z informačních přípravků, který se prokázal dostatečnou změnou signálu  $\Delta S$**  (d.), **se může vůči měřené tkáni, orgánu, systému či organismu jako celku prezentovat pozitivním či negativním účinkem.**

Přípravky s neutrálním či negativním účinkem v **aktuálním detoxikačním kole vyřazujeme**. Z tohoto důvodu je **vždy nezbytné zajistit před finálním podáním přípravku, aby byl jeho účinek na organismus vyměřen jako pozitivní**. Cílem je **zvýšení účinnosti detoxikační kúry i předcházení nežádoucím detoxikačním projevům**. Uvedeným krokem je také zajištěno, že **finální výběr přípravků probíhá na základě vzájemné interakce organismu klienta s testovaným přípravkem**. V praxi je tak naplněn princip respektování individuality klienta i ve finální fázi výběru jednotlivých preparátů detoxikační kúry v daném detoxikačním kroku.

**Přípravky navržené v detoxikační kúře pro aktuální detoxikační krok vykazují na počátku detoxikace vždy pozitivní účinek vůči oslabené základní tkáni klienta. Ztráta pozitivního účinku přípravku, zjištěná kontrolním měřením zpravidla po 6–8 týdnech od jeho podání, znamená, že přípravek vyčerpal svůj informační potenciál.** Jeho účinek na organismus se může změnit na neutrální až negativní.

Měření účinku podaných přípravků tak můžeme kontrolovat průběh detoxikačního

### Přínosy Standardizovaného pracovního postupu vnímám v mnoha oblastech:

- **garance, že Informační metoda je naplněna ve všech podstatných bodech,**
- **vnesení systému a řádu do práce terapeutů** na objektivním základě, tj. měřením dle definovaných a ověřených postupů,
- **zajištění celostního pojetí** v každém detoxikačním kroku,
- **kontrola detoxikačního procesu** klienta od jeho počátku, v jeho průběhu i ve fázi jeho dokončení,
- **metodické sjednocení práce terapeutů včetně eliminace komunikačních bariér** mezi nimi navzájem i ve vztahu ke klientům,
- **zvýšení úrovně metodické práce** způsobem, který je obvyklý i v ostatních vědních disciplínách, aniž by byla podstatně dotčena individuální kreativita terapeutů,
- **prokazatelnost dosažených výsledků** a jejich případná obhajoba, např. účastí v tzv. interních kruhových testech za použití testovacích Referenčních ampulí se známým obsahem zátěží a jejich distribuce na různých anatomických strukturách těla,
- **eliminace chybných závěrů terapeutů** v důsledku nedokonalých metodik a zpočtybňování výstupů Informační medicíny jako celku.

procesu a sledovat, v jaké fázi se aktuálně nachází.

**Další předností UPP je fakt, že terapeut není závislý na informacích o zdravotním stavu klienta, neboť tyto informace:**

- **nemusi být pravdivé,**
- **nemusi být aktuální,**
- **nedotýkají se skutečných příčin problému,**
- **nerespektují aktuální stav a potřeby organismu klienta zjištěné měřením.**

**Informace podané klientem o jeho zdravotní kondici proto vnímáme jako druhotné, doplňující obraz jeho aktuální kondice, získaný komplexním měřením dle UPP.**

Výsledkem prožití všech kroků 1–8 UPP je zajištěna praktická realizace celostního přístupu v rámci detoxikačního procesu. Uvedený osmikrokový postup se opakuje v každém detoxikačním kroku a tím je zajištěno, že detoxikace postupuje na stále hlubší úroveň organismu. Jednotlivé kroky UPP jsou i součástí osnovy protokolu o měření a jeho vyhodnocení.

### Osnova protokolu o měření a jeho vyhodnocení

**Výsledky měření:**

1. **Porucha Čchi, aktuálně vyměřené Meridiány Jang/Jin příp. aktuální Zátěžové spektrum (Celotělová úroveň)**
2. **Základní tkáň (Celotělová úroveň)**
3. **Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Orgány Jang/Jin**
4. **Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Zátěžová sada**
5. **Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Emoční a stresová sada**

**6. Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Anatomické struktury souboru Anatomie (lat.) – s prioritou měření pro Řídící a regulační systémy těla (PNIEMs)**

**7. Oslabená základní (zdrojová) tkáň vs. Testovaný preparát či přípravek vs. Pozitivní účinek – testování Síly a pozitivního účinku preparátů a přípravků na organismus klienta**

**8. Poznámky**

**9. Komentář k výsledkům měření**

**10. Doporučené přípravky (datum)**

**11. Závěry (doporučení)**

### Slovo závěrem...

UPP je předstoupěm k tzv. **standardizovanému pracovnímu postupu (SPP)**. Každý metodický postup, který má ambici být v **terapeutické praxi široce používaný, by měl být podroben standardizačnímu procesu**. V jeho rámci se ověřuje a vyhodnocuje, zda daný postup splňuje kritéria věrohodnosti, která jsou v souladu se zdravotním stavem klienta na všech jeho úrovních (fyzická, energetická, psychická, mentální). **Finálním výstupem z této práce by měl být praktický návod na úrovni Standardizovaného pracovního postupu, který by byl doporučujícím postupem pro terapeutů Informační medicíny Joalis.**

UPP je dle mého názoru nástrojem, který si zasluhuje širší a systematické ověřování v terapeutické praxi a současně prvním krokem k finalizaci metodické práce až do úrovně Standardizovaného pracovního postupu (SPP).

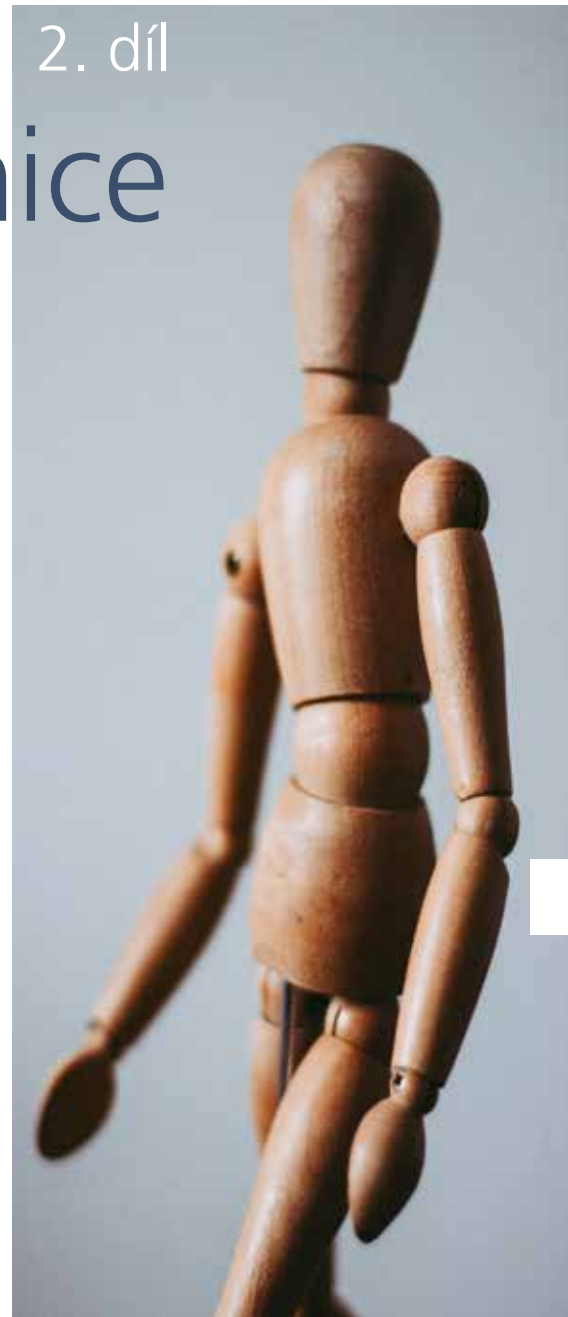
*Ing. Vítězslav Křestán*



# Lidské tělo je jako stavebnice

## 2. díl

V dnešním pokračování tématu toxické kovy se podíváme na lidské tělo jako na geniální stavebnici s naprogramovanými návody na výrobu součástek, proteinů v genomu člověka. Základní komponenty této stavebnice budou tvořit jednotlivé atomy prvků, tak, jak je známe z periodické tabulky. Tyto atomy jsou poskládány jak v jednodušší, tak i komplikovanější molekuly, ze kterých se dále skládá celá příroda, včetně nás.



Člověk se zhmotnil již v okamžiku fyzického početí; od tohoto momentu si lidský plod bere stavební prvky a energii z těla matky. A to nejen v podobě molekul ze stravy a vzduchu, ale částečně také z jejího těla. Například kosti plodu se tvoří i z kostního minerálu matky. To znamená, že tělo matky se částečně „překopíruje“ do plodu, a to včetně toxického obsahu. Detoxikace před otěhotněním má tedy obrovsky pozitivní přínos pro zdravý vývoj dítěte.

Po narození přestává být hmotné tělo dítěte odkázáno na živiny a stavební prvky matky. Atomy a molekuly potřebné pro další růst a vývoj si začíná brát přímo ze stravy a ze vzduchu. Zároveň se spustí naprogramované řídicí a regulační mechanismy organismu, které zajišťují neustálý koloběh a obměnu látek.

## Stavební prvky v lidském těle

Z fyzikálně-chemického pohledu na zdraví člověka a pro vysvětlení smysluplnosti detoxikačních přípravků Joalis nejprve „rozebereme“ člověka na elementární stavební části pomyslné přírodní stavebnice. Jednotlivé atomy pak roztrídíme podle druhů.

Následující tabulka je tvořena údaji o jednotlivých stavebních prvcích, atomech, které obsahuje „průměrný“ člověk o hmotnosti cca 70 kg. Údaje v tabulce jsou orientační, výskyt některých prvků v orgánech je okomentován. Tato tabulka prvků v těle člověka má

sloužit jako cesta k úvaze, které toxické prvky má cenu z lidského těla postupně odstraňovat detoxikací Joalis.

## Velikost atomu poloměr v pm

Pikometr, zkratka pm, je  $10^{-12}$  neboli biliontina metru. Atomy jednotlivých prvků jsou různě veliké a v tabulce jsou uvedeny jejich experimentální průměrné hodnoty. Ve skutečnosti jsou atomy prvků „pružné“ a v různých sloučeninách mohou vykazovat rozdílné velikosti. Jeden vědecky prokázaný druh toxicity prvků spočívá v tom, že je organismus zaměněn za prvky stavební, které běžně využívá. To je možné jen díky podobné velikosti atomů.

Pro ilustraci: olovo (Pb) má atomový poloměr 180 pm, jeho atom je stejně velký jako atom vápníku (Ca). Protože mají oba atomy podobné chemické vlastnosti – ochotně vstupují do dvojmocných vazeb, může být vápník snadno zaměněn za olovo a dostat se do stavebních molekul. To se týká kostního minerálu – chemické sloučeniny hydrogenfosforečnanu vápenatého, ve kterém může být vápník lehce zaměněn za olovo. V určitém počtu případů vznikne podobná chemická sloučenina, hydrogenfosforečnan olovnatý. Tímto mechanismem dochází ke kumulaci olova v kostech.

Jednoduše řečeno, olovo může nahradit vápník v kostním minerálu, protože do jeho krystalové mřížky „pasuje“ velikostí a elek-

trochemickými vlastnostmi úplně stejně jako atom vápníku.

## Řazení prvků v tabulce

V přehledu na stranách 24–25 je zastoupení prvků v těle řazeno sestupně podle váhového množství. V tabulce jsou uvedeny „průměrné“ hmotnostní obsahy. Seznam prvků ukazuje, že všechno, co se vyskytuje v životním prostředí, se nachází také v těle člověka. Jedno ze základních alchymistických pravidel praví: „Jak nahoře, tak dole.“ Stejně můžeme ale také říci: „Jak vně, tak uvnitř. Jak uvnitř, tak vně.“

Velikost atomu – poloměr pm	Název prvku	Chemická značka	Orientační obsah v krvi mg	Orientační obsah v kostech mg	Orientační obsah v játrech mg	Orientační obsah ve svalch mg	Přibližný denní příjem mg	Přibližná celková hmotnost mg	Prioritní pozornost z hlediska detoxikace
60	Kyslík ( <i>Oxygen</i> )	O		285 000	160 000	160 000		43 000 000	67 800 000
70	Uhlík ( <i>Carbon</i> )	C						16 000 000	96,70%
25	Vodík ( <i>Hydrogen</i> )	H						7 000 000	
65	Dusík ( <i>Nitrogen</i> )	N	34 300	4 300	72 000	72 000		1 800 000	
180	Vápník ( <i>Calcium</i> )	Ca	60,5	170 000	230	420	1 000	1 000 000	2 255 000
100	Fosfor ( <i>Phosphorus</i> )	P	345	69 000	5,75	5 750	1 400	780 000	3,30%
100	Síra ( <i>Sulfur</i> )	S	1 800	1 450	9 500	5 750	890	140 000	
220	Draslík ( <i>Potassium</i> )	K	1 620	2 100	16 000	16 000	4 400	140 000	1 780 000
180	Sodík ( <i>Sodium</i> )	Na	1 970	10 000	3 000	5 200	8 500	100 000	2,50%
100	Chlor ( <i>Chlorine</i> )	Cl	2 890	900	5 100	3 600	4 750	95 000	
150	Hořčík ( <i>Magnesium</i> )	Mg	37,8	1 250	590	900	315	19 000	
110	Křemík ( <i>Silicon</i> )	Si	3,9	17	66	150	609	18 000	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
140	Železo ( <i>Iron</i> )	Fe	447	191,5	825	180	23	4 200	
50	Fluor ( <i>Fluorine</i> )	F	0,5	7 000	3,61	0,05	0,4	2 600	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, játra, ledviny</b>									
135	Zinek ( <i>Zinc</i> )	Zn	7	122,5	240	240	22,5	2 300	
235	Rubidium ( <i>Rubidium</i> )	Rb	2,49	2,55	45	45	3,75	680	z toho 28 % radioaktivní přírodní izotop
200	Stroncium ( <i>Strontium</i> )	Sr	0,031	88	0,205	0,235	2,9	320	stopové množství radioaktivní izotop – nepřírodní
<b>Uloženo téměř výhradně v kostech</b>									
115	Brom ( <i>Bromine</i> )	Br	4,7	6,7	3,6	7,7	12,4	260	
<b>Některá místa usazení: dýchací systém, oči, centrální nervový systém, kůže</b>									
180	Olovo ( <i>Lead</i> )	Pb	0,21	16,8	7,5	1,765	0,28	120	toxické, stopové mn., radioaktivní přírodní izotop
<b>Celková hmotnost u 70kg člověka: 100–120 mg (uloženo téměř výhradně v kostech)</b>									
135	Měď ( <i>Copper</i> )	Cu	1,01	13,5	30	10	3,25	72	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, játra, ledviny (zvýšené riziko intoxikace u Wilsonovy choroby)</b>									
125	Hliník ( <i>Aluminium</i> )	Al	0,39	15,5	3 023	14,35	2,45	60	toxický
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
155	Kadmium ( <i>Cadmium</i> )	Cd	0,0052	1,8	12	1,67	1,5035	50	toxický
<b>Některá místa usazení: kůže, centrální nervový systém, krev</b>									
185	Cer ( <i>Cerium</i> )	Ce	0,002	2,7	0,29			40	
115	Selen ( <i>Selenium</i> )	Se	0,171	5	1,375	1,16	0,103	37,5	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, játra, ledviny, krev, slezina</b>									
140	Titan ( <i>Titanium</i> )	Ti	0,054		2,95	1,55	0,8	20	
215	Baryum ( <i>Barium</i> )	Ba	0,068	36,5	0,62	0,09	1,15	22	toxický
145	Cín ( <i>Tin</i> )	Sn	0,38	1,4	1,315	1,365	1,85	20	toxický
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
85	Bor ( <i>Boron</i> )	B	0,13	2,2	1,85	0,665	2	18	
140	Jod ( <i>Iodine</i> )	I	0,057	0,27	0,7	0,275	0,15	16	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, centrální nervový systém, kardiovaskulární systém</b>									
135	Nikl ( <i>Nickel</i> )	Ni	0,03	0,7	0,91	1,5	0,4	15	toxický
<b>Některá místa usazení: nosní dutiny, plíce, kůže</b>									
140	Chrom ( <i>Chromium</i> )	Cr	0,058	2	1,66	0,432	0,605	14	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
140	Mangan ( <i>Manganese</i> )	Mn	0,0383	50,1	6,6	1,25	5,2	12	
<b>Některá místa usazení: dýchací systém, centrální nervový systém, krev, ledviny</b>									
115	Arzen ( <i>Arsenic</i> )	As	0,04585	0,84	0,8165	0,3295	0,72	7,75	toxický
<b>Některá místa usazení: kůže, dýchací systém, ledviny, centrální nervový systém, játra, zažívací systém, reprodukční systém</b>									

Velikost atomu – poloměr pm	Název prvku	Chemická značka	Orientační obsah v krvi mg	Orientační obsah v kostech mg	Orientační obsah v játrech mg	Orientační obsah ve svalech mg	Přibližný denní příjem mg	Přibližná celková hmotnost mg	Prioritní pozornost z hlediska detoxikace
145	Litium ( <i>Lithium</i> )	Li	0,004	1,3	0,025	0,023	1,05	7	
145	Molybden ( <i>Molybdenum</i> )	Mo	0,001	0,7	3,55	0,018	0,2	5	
<b>Některá místa usazení: oči, dýchací systém, játra, ledviny</b>									
125	Germanium ( <i>Germanium</i> )	Ge	0,44		0,15	0,14	0,95	5	
150	Rtuť ( <i>Mercury</i> )	Hg	0,0078	0,45	1,859	0,36	0,012	6	neurotoxický, toxický
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, centrální nervový systém, ledviny</b>									
260	Cesium ( <i>Cesium</i> )	Cs	0,0038	0,0325	0,045	0,835	0,017	6	stopové množství radioaktivní nepřirodní izotop
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
135	Kobalt ( <i>Cobalt</i> )	Co	0,0201	0,025	0,58	0,339	0,9025	3	
<b>Některá místa usazení: kůže, dýchací systém</b>									
145	Antimon ( <i>Antimony</i> )	Sb	0,0033	0,305	0,2155	0,1165	0,651	2	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, kardiovaskulární systém</b>									
160	Stříbro ( <i>Silver</i> )	Ag	0,003	0,225	0,1275	0,1445	0,0407	2	
<b>Některá místa usazení: Nasal septum, kůže, oči</b>									
145	Niob ( <i>Niobium</i> )	Nb	0,005	0,07	0,14	0,14	0,31	1,5	
155	Zirkon ( <i>Zirconium</i> )	Zr	0,011	0,1	0,11	0,08	0,05	1	
<b>Některá místa usazení: kůže, dýchací systém</b>									
140	Telur ( <i>Tellurium</i> )	Te	0,0055		0,014	0,017	0,6	0,7	
<b>Některá místa usazení: kůže, centrální nervový systém, krev</b>									
130	Galium ( <i>Gallium</i> )	Ga	0,08		0,0025	0,0014		0,7	
190	Thalium ( <i>Thallium</i> )	Tl	0,00048	0,002	0,0185	0,07	0,0015	0,5	
160	Bismut ( <i>Bismuth</i> )	Bi	0,016	0,2	0,1725	0,032	0,0125	0,5	
145	Tantal ( <i>Tantalum</i> )	Ta		0,03			0,001	0,2	
160	Skandium ( <i>Scandium</i> )	Sc	0,008	0,001	0,0027		0,00005	0,2	
135	Zlato ( <i>Gold</i> )	Au	0,00003	0,016	0,0004			0,2	
135	Vanad ( <i>Vanadium</i> )	V	0,0002	0,0035	0,006	0,02	0,04	0,11	
165	Thorium ( <i>Thorium</i> )	Th	0,00016	0,016			0,001525	0,1	
139	Uran ( <i>Uranium</i> )	U						0,09	
<b>Některá místa usazení: kůže, ledviny, kostní dřev, lymfatický systém</b>									
185	Samarium ( <i>Samarium</i> )	Sm	0,008					0,05	
105	Beryllium ( <i>Beryllium</i> )	Be	0,00001	0,003	0,0016	0,00075	0,01	0,036	
135	Wolfram ( <i>Tungsten</i> )	W	0,001	0,00025			0,008	0,02	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, krev</b>									
135	Platina ( <i>Platinum</i> )	Pt						stopové množství	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém</b>									
135	Rhodium ( <i>Rhodium</i> )	Rh						stopové množství	
<b>Některá místa usazení: dýchací systém</b>									
155	Hafnium ( <i>Hafnium</i> )	Hf						stopové množství	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, játra</b>									
155	Indium ( <i>Indium</i> )	In						stopové množství	
<b>Některá místa usazení: oči, kůže, dýchací systém, játra, ledviny, srdce, krev</b>									
180	Yttrium ( <i>Yttrium</i> )	Y						stopové množství	
<b>Některá místa usazení: oči, dýchací systém, játra</b>									

## Barevné označení jednotlivých prvků

### ■ Základní stavební prvky

Mezi základní stavební prvky lidského těla a přírody můžeme zařadit kyslík, uhlík, vodík a dusík. Jejich váhové množství v těle člověka řádově převyšuje ostatní prvky řadící se k makroelementům i mikroelementům. Hlavními stavebními prvky jsou zejména z těchto důvodů:

- Voda  $H_2O$  tvoří v dospělosti člověka zhruba 55 až 65 % váhového podílu na celkové tělesné hmotnosti, ve stáří pak cca 45 až 55 % váhového podílu.
- Prvky uhlík a vodík jsou základem celé organické chemie. Tvoří základní konstrukční jádra všech organických molekul. Jsou z nich složeny všechny základní látky tvořící organismus – sacharidy (cukry), proteiny (bílkoviny) a tuky (lipidy).
- Aminokyseliny jsou základními stavebními prvky proteinů, které jsou programovány v genetické výbavě každého člověka. Lidský genom stejně tak jako genom jiných živočichů a rostlin používá pouze 21 druhů aminokyselin. Aminokyseliny jsou tedy dusíkatými a kyslíkatými molekulami, které obsahují aminoskupinu  $-NH_2$  a karboxylovou skupinu  $-COOH$ .
- **Kyslík, uhlík, vodík a dusík tvoří zhruba 96,7 % celkové tělesné hmotnosti.**

### ■ Makroelementy

Mezi makroelementy řadíme vápník, fosfor, sodík, draslík, síru a chlor. Jejich hmotnostní podíl v těle je podstatně nižší, než je tomu u základních stavebních prvků. Bez těchto prvků není možný život. Je-li některý z těchto prvků v lidském těle v nerovnováze, obvykle vznikají závažné zdravotní problémy.

**Vápník a fosfor jsou základními stavebními prvky kostí. Tyto dva prvky dohromady představují zhruba 2,5 % celkové tělesné hmotnosti člověka.**

**Ostatní látky z této skupiny – sodík, draslík, síra a chlor reprezentují podíl do 0,7 % na celkové tělesné hmotnosti.**

### ■ Mikroelementy

Mezi mikroelementy řadíme prvky, které lidské tělo ke své správné funkci nutně potřebuje – železo, měď, hořčík, zinek, jod, chrom, kobalt, mangan, selen, fluor, molybden, křemík... a další prvky, například vanad nebo bor.

Všechny ostatní prvky, mikroelementy, spolu s toxickými a radioaktivními kovy, představují pouze cca 0,1 %, tedy zhruba tisícinu z celkové hmotnosti člověka.

### ■ Toxické prvky prvořadého významu

Tyto prvky lidský organismus prokazatelně k ničemu nepotřebuje a jsou pro něj toxické již v nepatrných množstvích, a to z důvodu chemického nebo radioaktivního působení.

Jakákoliv přítomnost v těle je nežádoucí. To platí zejména o látkách s radiální aktivitou a v plné míře o rtuti, olovu, kadmium, hliníku a arsenu. V detoxikačních postupech na ně zaměříme hlavní pozornost. Každý člověk v sobě tyto prvky má, průměrná množství je možné vyčíst z údajů v tabulce. Detoxikační informační programy na tuto hlavní skupinu toxických prvků naleznete v přípravcích:

- **Antimetal Hg** – detoxikace od rtuti a jejích sloučenin
- **Antimetal Pb** – detoxikace od olova a jeho sloučenin
- **Antimetal Cd** – detoxikace od kadmia a jeho sloučenin
- **Antimetal Al** – detoxikace od hliníku a jeho sloučenin
- **Antimetal As** – detoxikace od arsenu a jeho sloučenin
- **Ionyx Cs** – detoxikace od cesia, radiocesia a jejich sloučenin

Zdůvodnění toxicity těchto prvků, toxických a radioaktivních kovů, bude probráno v dalších kapitolách.

### ■ Toxické prvky druhořadého významu

Tyto prvky organismus prokazatelně nepotřebuje a jsou pro něj toxické svým chemickým nebo radioaktivním působením uvnitř těla. Do prvních detoxikačních kúr je obvykle nezařazujeme, většinou totiž člověku nepřinesou rychlou úlevu. Jejich detoxikace zpravidla patří až k pozdějším úkolům. Pokud se člověk daným látkám opakovaně vystavuje (například v zaměstnání), pak se tato detoxikace může stát prvořadou.

- **Ionyx Sr** – detoxikace od stroncia a jeho sloučenin
- **Ionyx Rb** – detoxikace od rubidia a jeho sloučenin
- **Antimetal Sn** – detoxikace od cínu a jeho sloučenin
- **Antimetal Ni** – detoxikace od niklu a jeho sloučenin

### ■ Další prvky pro organismus „nepotřebné“

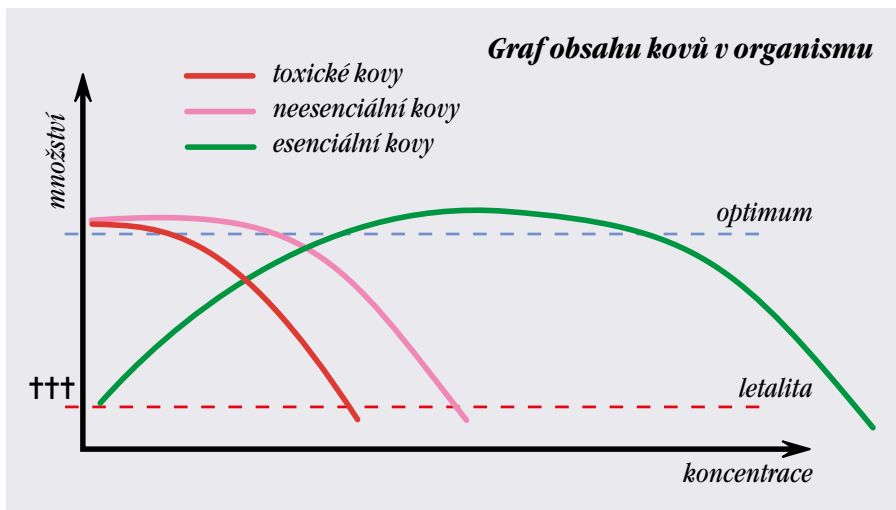
Slovo nepotřebné jsem dal záměrně do uvozovek. Jedná se o stopové prvky, které jsou odjakživa běžnou součástí přírody. Nepatří k výše uvedeným skupinám toxických prvků, jejich přítomnost tělu nijak zvlášť nevádí. Zmíňme fakt, že každý člověk v sobě nese dokonce i stopová množství zlata a stříbra.

Detoxikaci od této skupiny toxických a radioaktivních kovů je vhodné se věnovat, pokud byl jedinec některým z prvků zatížen – využijeme tyto přípravky:

- **Antimetal Ag** – detoxikace od stříbra a jeho sloučenin (nadměrné používání po-







ve zvýšené míře, může mu způsobovat zdravotní obtíže, ve vysokých koncentracích pak může být příčinou otravy.

■ **Zeleně** jsou označeny látky esenciální = organismus je ke svému životu a k udržení homeostázy nutně potřebuje. Závažný až smrtelný může být už nedostatek konkrétní esenciální látky.

Na druhé straně jsou v toxikologické literatuře zaznamenány i mnohé otravy chronického rázu pro člověka jinak nezbytnými (esenciálními) prvky. Často zde nalézáme souvislost s průmyslovou výrobou nebo jejím okolím. Další případy nadměrné kumulace vedoucí až k chronické otravě esenciálními prvky mohou nastat například v důsledku dědičné choroby (např. Wilsonova choroba postihující mitochondrie – dochází k poruše v metabolických drahách mědi a následkem toho k nadměrnému usazování mědi, nebo u jiného typu chorob, kdy je kumulujícím se prvkem železo).

Orgánem nejcitlivějším na toxické kovy je mozek a nervová soustava. Hlavní kumulací orgán v těle však bývá jiný, u mědi například játra.

Na trhu existuje celá řada doplňků stravy, které obsahují esenciální stopové prvky. O smysluplnosti těchto doplňků stravy se často diskutuje, i na poli celostní medicíny. Jedna strana tvrdí, že člověk má nedostatek stopových prvků, druhá argumentuje tím, že stačí konzumovat pestrou stravu bohatou na minerály, vitamíny a stopové prvky.

## Pohled informační medicíny

Informační medicína Joalis se kloní k druhému pohledu. Dnešní člověk má všeho dostatek a žije spíše v přebytku. V pestré stravě je dostatek všech esenciálních prvků. Nikdo zde netrpí hladem a podvýživou jako je tomu v některých rozvojových zemích. K tomuto stavu nouze a podvýživy na území vyspělých zemí v minulosti běžně docházelo, zejména v dobách válek, hladomorů nebo jiných katastrof či přírodních kataklyzmů.

Pro nás to znamená, že člověka žijícího v moderní době je naopak třeba přebytků látek zbavovat. Detoxikací organismu obecně a v první řadě pak očistou sliznic gastrointestinálního traktu můžeme dosáhnout velkého zlepšení vstřebávacích schopností prospěšných látek z potravy. Střevo, které bývá v populaci velmi často postiženo zánětem, není schopno řádně vstřebávat minerály a esenciální prvky.

Ing. Vladimír Jelínek



travního doplňku koloidního stříbra, práce s vývojkami kinofilmů obsahujícími sloučeniny stříbra...)

• **Antimetall Be** – detoxikace od berylia a jeho sloučenin (lidé pracující s beryliem v laboratorních podmínkách nebo průmyslových provozech)

### Další syntetické radioaktivní látky:

• **Ionyx Pu** – detoxikace od plutonia a jeho sloučenin

• **Ionyx Am** – detoxikace od americia a jeho sloučenin

• **Ionyx Cm** – detoxikace od curia a jeho sloučenin

• Detoxikací 20 % hlavních toxických prvků ze skupiny označené červeně dosáhneme 80 % celkového úspěchu, pozitivního vlivu na zdraví člověka.

• Detoxikací zbylých vedlejších a stopových prvků (80 % skupina) dosáhneme už „jen“ 20 % celkového úspěchu, pozitivní vliv na zdraví člověka.

Proto má velký smysl vysledovat, jaké toxiny jsou škodlivé a široce rozšířené v životním prostředí a věnovat se jim, neboť se pravděpodobně týkají všech lidí. Dále má cenu vypočítat, s jakou speciální toxickou látkou se mohl klient setkat – k tomu může výrazně přispět detekce na přístroji Salvia.

## Zlaté pravidlo 20 na 80

Pravidlo, jehož autorem je italský ekonom Vilfredo Pareto (1848–1923), bylo v pozdější době z původní ekonomické roviny (Paretovo pravidlo) přeneseno na navržení energeticky nejméně náročného modelu dosahování cílů v nejrůznějších životních situacích. Z pravidla vyplývá, že při různých činnostech je energeticky výhodné věnovat zadání 20 % smysluplného úsilí na 80 % celku (zaměřit se na to podstatné). Výsledek může být dostatečný, někdy dokonce dokonalý. Toto pravidlo samozřejmě nelze zevšeobecňovat, neboť jsou lidské obory, kde člověk musí být precizní na 100 %.

Z pohledu detoxikace od toxických a radioaktivních prvků může mít přístup 20/80 následující podobu:

## Toxicita prvků

Toxický a tedy jedovatý může být každý prvek, záleží jen na míře jeho koncentrace.

Jedovatá a toxická může být skutečně téměř každá látka, záleží jen na množství, ve kterém vstupuje do těla či je v organismu přítomna. Z grafu je zřejmé, jak koncentrace různých druhů látek v těle ovlivňuje zdraví.

■ **Červeně** jsou znázorněny toxické prvky, které jsou pro organismus škodlivé již od malých koncentrací. Pokud se jejich koncentrace v organismu zvýší nad přípustnou hladinu, člověk se může otrávit. Taková látka může být dokonce příčinou smrti.\*

■ **Růžově** jsou označeny neesenciální kovy, které člověk ve svém těle sice má, ale v malých koncentracích mu nevaří. Pokud přijde s tímto neesenciálním prvkem do kontaktu

\* *Rozesnááváme akutní a chronickou otravu organismu. V případě akutní otravy nastává smrt bezprostředně po požití smrtelné (letální) dávky toxické látky – v horizontu dní až týdnů. U chronických otrav (smrt nastává v časovém horizontu měsíců až let) je situace složitější, protože se dá jen velmi složitě dokázat kauzalita otravy jednou látkou. Organismus nikdy není ovlivněn pouze jednou toxickou látkou, nýbrž celým souborem nejrůznějších toxinů v různých koncentracích a s rozdílnými stupni škodlivosti.*

Zažil to skoro každý z nás. V lese, kam třeba chodíme pravidelně na houby, beznadějně zabloudíme a nemůžeme najít cestu ven. Mluvil jsem s hajným, který nemohl najít cestu ve svém vlastním revíru, kam chodil 40 let. Já sám jsem v lese na Karlovarsku zažil úplnou ztrátu orientace, kdy nám nefungoval ani kompas.

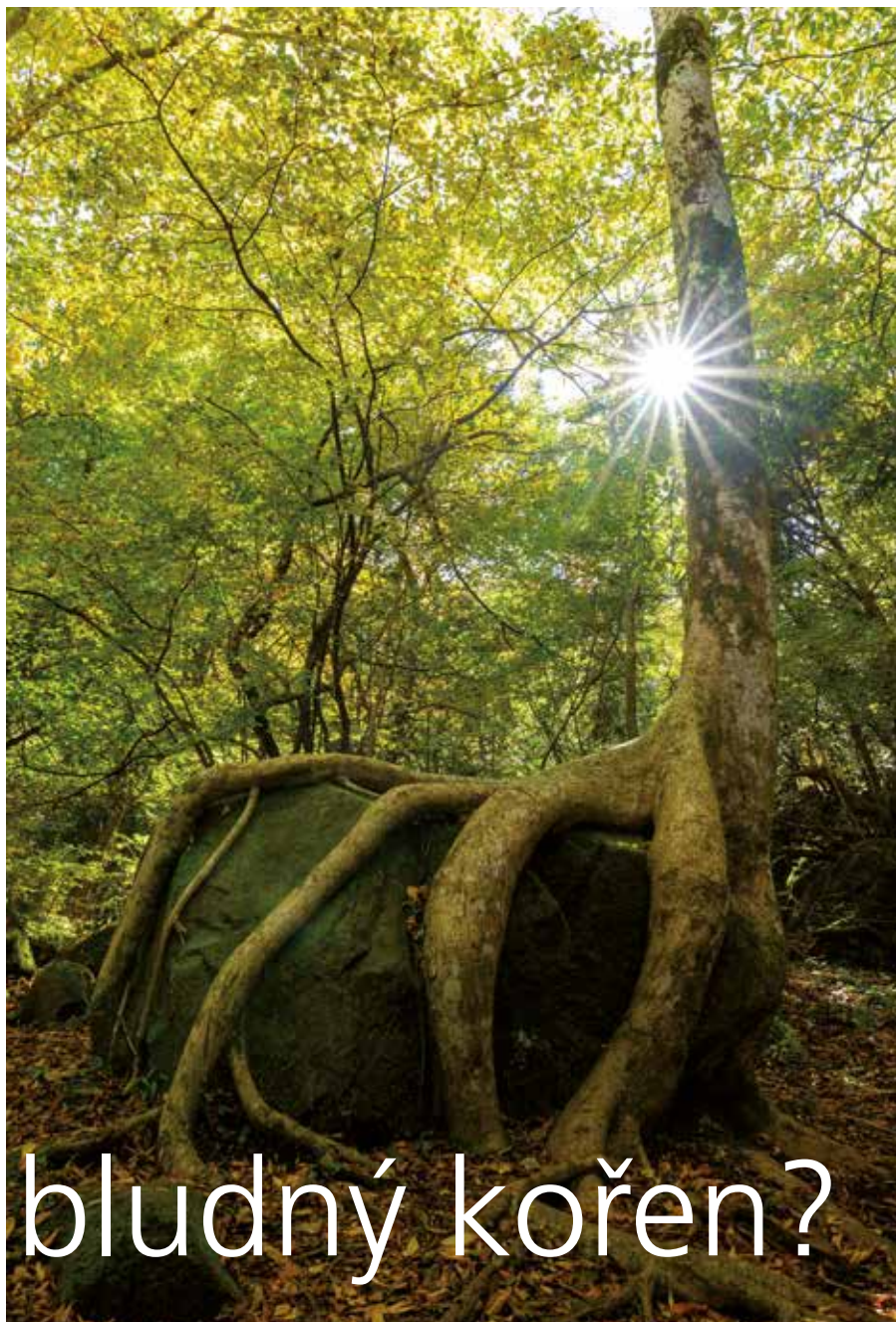
**J**ak je to možné? Naši předkové měli jednoznačnou odpověď – takzvaný bludný kořen. Jeho překročením se dostáváme do jiného stavu vědomí nebo do jiné dimenze, obvykle se jedná o nepřijemný zážitek.

# Existuje bludný kořen?

Kde se ale bludný kořen vlastně bere? Pojdme si připomenout různé názory na příčiny lesního bloudění.

## Racionální hypotézy

Pokud pomíneme hospodské rady, jako že se nemá v lese pít alkohol, existují i racionální vysvětlení. Třeba geologické zlomy v zemské kůře, které mohou působit na dezorientaci citlivých jedinců. Na některých místech krajiny skutečně nefunguje ani kompas, známým příkladem je hora Říp s vysokým obsahem magnetitu. Přesto existují případy bloudění, které pouhým rozumem nevysvětlíme.



## UFO-logické hypotézy

Hodně populární je dnes hypotéza, že bloudění je někdy způsobeno energetickými pastmi, které na nás kladou návštěvníci z vesmíru, aby pak mohli studovat chování lidí, případně je dokázali odvést ke svým vesmírným lodím. Pro příznivce této hypotézy bývá argumentem i ztráta vědomí a částečně vymazaná paměť ztracených lidí, která se často objevuje po návratu do reality. Dalším argumentem je někdy i výskyt podivných světél a podobných fenoménů v místech, kde lidé často bloudí, příkladem je třeba Brani-

šovský les a hradiště Svákov; obě lokality se nacházejí v jižních Čechách.

## Démonologická hypotéza

Bludný kořen je pastí, kterou na lidi kladou démonické bytosti, aby se mohly živit jejich strachem, nebo prostě jen škodily. Tuto hypotézu razí třeba slavný český záhadolog Otomar Dvořák. A uvádí několik příkladů ze starých pověstí, které jsou opravdu strašidelné. Ano, zdá se, že emoce lidského strachu opravdu může být pro některé negativní bytosti za-

jímavá. Pokud se někdy ztratíme, ať už v lese, nebo třeba v obřím nákupním centru, zachovejme v prvé řadě klid. Pomoci může i hluboké dýchání a krátké zastavení. Není důvod propadat panice, hlavně ne té kolektivní. Klid nás může ze zapeklité situace vysvobodit. V opačném případě můžeme dopadnout jako hrdinové slavného filmu Záhada Blair Witch, kteří hystericky bloudí v tajemném lese, a jen tato prostá skutečnost stačí k důkladnému vyděšení diváků.

## Hypotézy energetické ochrany místa

Existuje i jedno vysvětlení, ke kterému se také přikláním. Bludné kořeny mohou být uměle vytvořené energetické zóny, sloužící k ochraně důležitých míst. Ať už kultovních svatyní, nebo i obytných zón. Lidé v období, které dnes nazýváme doba kamenná, neopevňovali obvykle svá sídliště pomocí valů a palisád, jak to bývalo obvyklé v pozdějších obdobích. Svě důležité pozemky dokázali ochránit pomocí energetických zón, které nevídaného návštěvníka zavedly do jiných časoprostorových dimenzí – a tím ho zastavily, zcela zmátly a určitě odradily od dalšího útoku. Pozůstatky těchto zón jsou v evropské krajině místy rozpoznatelné dodnes, jejich energie už výrazně slábne, ale v některé dny bývá silnější a pak se můžeme chytit do nastrožené bludné pasti i my.

Samostatnou kapitolou jsou pak místa vstupu do jiných dimenzí, jaké známe z četných

legend, třeba na Blaníku nebo rakouském Unterbergu. To jsou obecně známé portály do podzemních světů, kde si dává většina návštěvníků trochu pozor, a s fenoménem bludných kořenů tato místa přímo nesouvisí.

## Co dělat, když zabloudíme?

Lidové pověsti ze všech koutů Česka radí, že pokud beznadějně zabloudíme, máme si sundat boty, nebo si dokonce nazout boty jiné, pokud je máme s sebou. Další „první pomocí“ při překročení bludného kořenu je najít nejbližší velký strom, opřít se o něj zády a požádat duchy lesa o návrat do reality. Pomoci nám mohou i naši duchovní průvodci, pokud je o to požádáme.

V některých případech pak může být překročení bludného kořenu dokonce příjemné a žádoucí. Pokud zabloudíme na některém



Bludné kořeny mohou být uměle vytvořené energetické zóny, sloužící k ochraně důležitých míst.

z posvátných míst, může to být součástí přírodního zasvěcení. Tam je zbytečné propadat panice, ideálním řešením je sednout si ke stromu nebo lehnout do trávy a v klidu přejít do meditace, kterou nám posvátné místo nabízí. Pak se obvykle probereme zpátky v plně

realitě, do které nás vrátí třeba skupina kolemjdoucích výletníků. K podobným fenoménům dochází třeba na posvátných kopcích Českého středohoří, ale překročení „zasvěcovacích bludných kořenů“ může proběhnout v podstatě v jakémkoliv přírodní svatyni.

Závěrem si můžeme připomenout další „babské rady“ a lidová doporučení, pokud se nám v lese děje něco divného. Pokud v divočině uslyšíme záhadné zvuky nebo volání svého jména, vyplatí se neotáčet se a rychle odejít. Pokud se potkáme s celým průvodem přízraků, což prý bývá časté na Šumavě a v Podkrkonoší, pak lidová moudrost radí lehnout si čelem k zemi a opět nenavazovat žádný kontakt a počkat, až se situace uklidní. Lesní přízraky prý nemají moc rády, když na ně svítíme mobilem. Pokud nám ale funguje navigace v mobilu, můžeme jí využít k tomu, aby nás rychle vyvedla z lesa ven. Pokud nás ale navigace vede mimo lesní cesty někam do křoví, vyplatí se jí neposlechnout.

Naprostá většina našich výletů po české krajině je ale bezpečná, obejde se bez bloudění i přízraků. Takže si letní sezónu v přírodě užijme v radosti a harmonii!

Mgr. Jan Kroča,  
průvodce po tajemných  
místech,  
[www.jankroca.cz](http://www.jankroca.cz)





## VII ČERVENEC

Černá Luna ve spojení se Sluncem do 11. července ukáže, kde se cítíme v nerovnováze, kde máme pocit citové prázdnoty, co v rodině nefunguje, čí potřeby jsou důležité, jak umíme naslouchat svým pocitům a emocím a jak pečujeme o svou duši. Každý máme své potřeby, a pokud je dlouhodobě přehlízíme a dáváme přednost druhým, potlačujeme sami sebe, což v nás vyvolává pocity rozladění a nespokojenosti. Nedokážeme-li se postavit sami za sebe, překračujeme svoje hranice a dochází k vyčerpání. Je důležité pečovat o svoji spokojenost a emoční vyváženost, abychom nepřicházeli pod vlivem emocí o svoji drahocennou energii, jejíž nedostatek způsobuje narušení psychického stavu, který pak somatizuje ve formě nemoci.


Při úplňku v Kozorohu, který začne 12. července v 11.01, vyvrcholí 13. července ve 20.37 a skončí 14. července v 10.14, se projeví, jak dokážeme stát sami za sebou, nastavit si hranice, a jak rozumíme svým pocitům a emocím, kterými s námi promlouvá naše duše. Pocity a emoce nám ukazují, jak situaci vnímáme a co potřebujeme upravit, abychom nezůstávali v tom, co nám nevyhovuje, ale vydali se směrem, který nás vede k růstu, k opuštění minulosti a budování spokojené budoucnosti. Vnímejte sami sebe, uvědomujte si, co nám pocity a emoce říkají, odkud pramení a ke kterým nezpracovaným záležitostem v minulosti nás vrací.

Když vejde 5. července akční Mars do znamení Býka a vyjednávač Merkur do Raka, vnější energie se zklidní, ale bude pracovat uvnitř nás. S Marsem v Býku budeme trpělivější, můžeme si odpočinout a postavit se rozhodně za to, do čeho chceme investovat svoji energii. Věnujme se již započatým věcem, užívejme si to, co máme a zkrášlujme prostor kolem sebe, abychom se v něm cítili dobře. S Merkur v Raku bude naše mysl vnímavá, budeme si všimnout projevů těla, vycítíme, co je za slovy, rozpor mezi tím, co říkáme a jak život vnímáme.

Vnímovost a náladovost se ještě zesílí, když 18. července přijde kráska Venuše do znamení Raka. Do popředí se dostane naše pečovatelská povaha, péče o rodinu a milované. Nezapomínejme pečovat o sebe, abychom byli sami naplnění a mohli pečovat o druhé s ochotou a láskou. Můžeme dát jen to, co sami máme, proto nejdříve musíme načerpat energii pro sebe, abychom měli co dávat. 27. července se Venuše spojí s Černou Lunou v Raku a to, co nás tíží a dlouhodobě nám nevyhovuje, vyplave na povrch. Nebojme se v sobě projevit „zlobivou“ holku, která si umí zjednat pořádek. Jedině tak dojde k navrácení rovnováhy.

Když Merkur 19. července vejde do znamení Lva, řekneme od srdce to, co si myslíme. Budeme chtít být zajímaví, oslnit svými řečmi, zaujmout vyprávěním, dát o sobě vědět, předvést se a být důležití. Merkur ve Lvu předznamená energii, která se plně projeví, až 22. července ve 22.07 přejde Slunce do znamení Lva. Budeme chtít ohromit a naše důležitost vzroste. Správná míra sebeuvědomění je životně důležitá. Dává nám zdravé sebevědomí, abychom se projevili a žili s jistotou svoji pravdu, avšak přemíra toho, kdy chceme vše jen pro sebe a vytlačujeme druhé, vede k oddělení od druhých. Budme ve svém srdci, které nás přibližuje k druhým, vede nás ke vstřícnosti, laskavosti, projevení své jedinečnosti a budování zdravých vztahů.

26. července se Uran spojí se Severním Lunárním uzlem v Býku, kdy si můžeme uvědomit, kde se cítíme spokojení, co pro to potřebujeme a můžeme udělat. Vše, co se projevuje ve hmotě, přichází



Období prázdnin a dovolených nastartuje emočně náročné spojení Slunce s Černou Lunou v Raku. Pro znamení Raka je důležitý domov, rodina, zázemí, bezpečí a jeho pocity a emoce. Jsou-li nám naše pocity a emoce známé, cítíme se „bezpečně“, přestože mohou být psychicky náročné. Rodina, do které jsme se narodili, se stará o naši psychiku způsobem, který naše Luna, jež ve znamení Raka vládne, vyžaduje. Naším úkolem je si tyto pocity a emoce zvědomit.

# Prázdninová hvězdná předpověď

z našeho vnitřního nastavení, jež jsme vytvořili skrze sebe. Pokud se cítíme nedostateční, potřebujeme hromadit hmotu, která nás vždy chvilkově uspokojí. Čím více chceme dostávat a být hmotně zajištěni, tím více se musíme ohánět. Tím máme méně času, nestíháme si užívat to, co máme, a být dobrým hospodářem, který pečuje a užívá si to, co má. Přehodnoňme své priority, zvažme, čemu dáváme důležitost a jaké hodnoty oceňujeme.

28. července v 19.54 nastane novoluní ve Lvu, kdy Slunce s Lunou budou v harmonickém aspektu s Jupiterem v Beranu, který ve stejný den ve 22.38 nabere zpětný chod. Jsme-li sami sebou a ve svém srdci, dovolíme si jít odvážně za tím, kam nás srdce táhne. Vydáme-li se na svoji jedinečnou cestu, otevírají se nám nové dveře, budeme se cítit oživení a v souladu se svým nastavením.



## SRPEN

Začátek srpna přinese jiskřivé energie, které mohou nastartovat velké změny. Mars se 1. srpna spojí se Severním Lunárním uzlem a 2. srpna s Uranem v Býku. Mars v Býku je síce klidný, ale pokud se rozzuří, nedá se zastavit, je vytrvalý a dokáže rozdupat vše, co mu přijde do cesty. Kdo je dlouhodobě nespokojený a cítí se potlačeny, projeví svůj hněv a na světlo se dostane to, co bylo skryto. S touto neklidnou energií mohou lézat hromy a blesky. Konflikt ukáže, co jsme dlouho přehlíželi a nedovolili si na to upozornit anebo to řešit. Může být startem velkých změn, které přinesou změny hodnot, hodnotového systému, proměnu konuzní společnosti a hmotné reality, kterou jsme vytvořili.

FOTO: www.pixabay.com

3. srpna se Venuše v Raku harmonicky spojí s Marsem v Býku. Tento milující aspekt je projevem lásky, kdy dochází ke spojení mužského a ženského principu. Skrze společné tvoření dochází k naplnění. Dejme energii do toho, abychom se cítili dobře, konali z lásky a tvořili lásku.

12. srpna ve 3.35 nastává úplněk ve Vodnáři, který trvá od 10. srpna 20.45 do 12. srpna 20.45, kdy se Luna spojí s přísným učitelem Saturnem (přesně 12. srpna v 7.58). Být sám sebou znamená přijmout svou odlišnost, jít svou jedinečnou cestou, postavit se na vlastní nohy, odpoutat se od minulosti a s láskou a zodpovědností tvořit svůj život. Když se pustíme do nových a neznámých záležitostí, naplní nás nové emoce a začneme pohlížet na všechny nepříjemné prožitky, kterými jsme prošli, jako na zdravý pohon, který nás burcuje a pohání k vystoupení z nevyhovujícího a slouží k objevení naší jedinečnosti a originální cesty.

20. srpna přejde Mars do znamení Blíženců, proto vzroste naše potřeba aktivně se potkávat a mluvit o tématech, která nás zajímají. Vzájemně se můžeme inspirovat a prodiskutovat, jaké máme možnosti, poznatky, co se dá zažívat, předělat, přenastavit, jak změnit postoj a vnímání.

23. srpna v 5.16 přejde Slunce do znamení Panny, kdy budeme sklízet plody své dosavadní práce. Sklidíme, co jsme zaseli, ale také si můžeme naplánovat, jak naložíme se svými produkty a analyzovat, k čemu jsme se dobrali a co jsme vytvořili.

24. srpna se vizionář Uran obrátí to zpětného chodu a všechna témata spojená se změnou reality, hodnot, ekologie a ekonomiky, která jsme otevřeli od 18. ledna 2022 až doposud, budeme znovu přehodnocovat a přeceňovat, abychom opustili staré a začali tvořit novou realitu. Až se Uran 22. ledna 2023 vrátí do přímého směru, budou nám změny, které vedou k posunu, jasné a zřejmé.

Novoluní v Panně začne 27. srpna ve 2.25, vyvrcholí v 10.16 a potrvá do 29. srpna 11.44. Můžeme udělat revizi svého života a vyčistit to, co je potřeba. Pokud se něčeho držíme a nechceme to pustit, stále to má v našem životě místo. Udělejme analýzu svého života, vnesme do něj nové plodné myšlenky a hledejme možnosti, jak vyčistit to, co je zanesené, kudy energie neproudí a blokuje nás v posunu vpřed a žítí v lehkosti. Když se zbavíme toho, co nám neslouží, jen nám to prospěje!

Během novoluní se Venuše ve Lvu neharmonicky spojí se Severním Lunárním uzlem a Uranem v Býku. Bojíme-li se projevit, abychom nepřišli o své jistoty, o to, co se nám líbí, a chceme si užívat, jsme vnitřně nespokojeni, i když jsme hmotně naplnění. Chceme-li mít všechna pozlátka, trváme na nich a nejsme ochotni se omezit, jsme drženi v pasti. Když přestaneme hodnotit, přenastavíme své priority, pustíme se toho, co držíme silou vůle, přestaneme vyvíjet úsilí a tlačit na sebe, uleví se nám. Přijmeme skutečnost, že odchází to, co k nám nepatří. Když se s tím smíříme, dojde k vyrovnání a pocítíme vnitřní klid. Nahraďme strach důvěrou. Nebojme se, že přijdeme o to, co máme. Co je naše a skutečně důležité, o to nikdy nepřijdeme.

Hanna Lapacho



FB – AstroHannaLapachoCZ  
Výklad horoskopu, astrologická setkání  
a terapie Bachovými květovými esencemi.



# Letní dobrodružství a přírodní lékárnička

Léto je vedle Vánoc pro děti asi nejočekávanějším obdobím roku. Letní prázdniny jsou magnetem na zážitky, ale také otevřou řadu témat, z nichž pro rodiče bývá nejpalčivější bezpečnost. Ponechme stranou černé scénáře a zkusme si ukázat, že prevenci i řešení často najdeme na dosah ruky.

## Odpuzovač komárů

Prvním tématem, které se s teplým počasím objeví, jsou komáři. Časem zjistíme, že volně prodejné odpuzovače nemají potřebnou efektivitu a dětská pokožka (nejen ta) další dávku chemických sloučenin nevíta s nadšením. Je jasné, že komáři tu byli dávno předtím, než si toho všimla chemická laboratoř, a naši předci si s nimi museli poradit.

Jednou z možností je ochránit naše obydlí. V tomto směru je velmi nápomocný například vrtáč obecný (někdy též nazýván kopretina vrtáč). Pozor, jeho vůně je velmi intenzivní, proto se obvykle nechává ve svazcích zavěšený před oknem, na verandě nebo v chodbě. Dobrá zpráva je, že nevoní ani komárům a ani molům. Voňavější verzí je domácí odpuzovač, jež snadno vyrobíte z citronu a hřebíčku. Rozkrojte citron a zastrkejte do něj hřebíček. Umělecký výtvar dejte k oknu. Intenzivnějšího účinku dosáhnete, pokud k němu přidáte ještě nasekané stroužky česneku. Tato směs se hodí i k táboráku nebo na zahradní party.

## Přírodní repelent

Nosit s sebou po lese snítku vrtáče anebo ozdobený citron není zrovna praktické, proto je vhodné vyrobiť si přírodní repelent. Mezi bylinky, které se přirozeně řadí mezi odpuzovače hmyzu, patří levandule, rozmarýn, máta, skořice, hřebíček, ale také libeček. Tedy vše, co můžeme najít na běžné bylinkové zahrádce. Pokud chcete něco exotičtějšího, vsadte na citrusy, tea tree nebo eukalyptus.

## Jak vyrobit přírodní repelent

**Potřebujete (250 ml):** velký panák 40% lihu (0,04 l), 250 ml destilované vody a nádobku s rozprašovačem

**Složení:** 1 lžice rozmarýnu, 1 lžice máty, 2 lžice levandule a několik kousků hřebíčku (ideálně vše nabírejte plastovou lžicí).

**Postup:** Svařte vodu a poté, co zmizí „bublínky“, zalijte vybrané byliny a nechte přikryté vychladnout. Poté sceďte, přidejte panák lihu, alternativně čisté vodky či slivovice,

promíchejte a nalijte do nádoby s rozprašovačem.

**Tip:** Použité bylinky by měly být sušené anebo lehce zaschlé. Důvodem je, že pak neobsahují tolik vody, která může účinek naředit. Pokud nemáte možnost přirozeného sušení, hodí se využít sušičky ovoce s plastovými rošty.

## Domácí repelent z mandlového oleje

Alternativou je využít místo sušených bylin esenciální oleje. S kapkami však opatrně. Nezapomeňte, že v jedné kapce je i několik květů. Protože letní příroda pokožku často vysuší, můžete dětem i sobě připravit olejový repelent. Potřebujete ca 200 ml převarené vychladlé vody, 20 ml mandlového oleje a 25 kapek vybraného esenciálního oleje. Příprava zabere 5 minut – nakapete vybraný esenciální olej do mandlového oleje a postupně přiléváte vodu. Vše pořádně protřepete a necháte den odstát v chladu. Před použitím vždy protřepat. Nejčastěji se použí-

vá esenciální olej levandulový, ale lze použít i eukalyptus, rozmarýn nebo citrusy.

## První pomoc při štípnutí

Hmyz potřebuje potravu, což navzdory našemu úsilí způsobí, že nám čas od času na těle vznikne svědivý pupenec. Od svědění pomůže plátek cibule nebo syrové brambory, obojí necháte působit alespoň půl hodiny. Dezinfekční vlastnosti má tea tree olej, který však může jemnou pokožku dětí dráždit. Lepší je vsadit na levandulový esenciální olej. Zklidňuje také jablečný ocet, který nakapete na odličovací tamponěk a přiložíte na místo. Mnohé může překvapit, že na štípance skvěle působí i bazalka – listy jemně podrťte mezi prsty a potřete štípanec. Pokud nemáte po ruce čerstvou, lze udělat i odvar ze sušené a pak používat jako obklad. Alternativou v přírodě je jitrocel, na zahradě pak i listy petržele. Rizika spojená se štípanci mohou být minimalizována i s podporou přípravku **Bambi Anaerg**.

## Ach, ta klíšťata

Součástí kabelky nebo výletního batohu by měla být i lahvička s esenciálním olejem z levandule, případně domácí tinktura. Protože právě levandule se považuje za skvělý odpuzovač klíšťat. Výhodou je, že potřebujete vždy jen pár kapek, tedy nádobka je opravdu malá a vůně příjemná. Aplikace je velmi snadná: pár kapek naneste na místa, kde krev tepe nejblíže pokožce = spodní strana zápěstí, kot-

níky, v prohlubních za ušima. Alternativou mohou být loketní či kolenní jamky. A co dělat, když už nějaké to klíště najdete? V první řadě klíště vyndejte co nejrychleji po objevení. Nejlepším způsobem je nosit speciální „háček“ na odstraňování klíšťat (klíště snadno podeberete a jemným pohybem vyndáte do

pár vteřin), ale lze použít i kapesníček a klíště vyviklat. Místo je vhodné vydezinfikovat, pokud nemáte dezinfekci, postačí i voda nebo rozdrcený čerstvý jitrocel.

## Dej mu herdu do zad

... tak přesně takhle nepostupovat, pokud se vaše dítě něčím dusí. Stejně tak mu nenuťte nic k pití ani nestrkejte prst do krku, aby se vyzvracelo. Dechová trubice a ta, kudy vede potrava, jsou dvě různé cesty! Pokud je předmět v dýchacích cestách, obvykle první pomoc zvládne jedinec sám – kašle. Jaké další běžné situace můžeme zvládnout vlastními silami? Pro úplnost: buďte si jisti, že ty vážné si nespletete a váhat s odjezdem nebo telefonátem do nemocnice nebudete.

**1. Pád z větší výšky.** Pád většinou vypadá velmi dramaticky. Místo paniky se však zaměřte na základní kontrolní prvky: omd-

lévá? (prvotní šok je normální, ale po pár minutách by měl přejít), motá se? mluví z cesty? upadá do zvláštního spánku? nebo jej nemůžete probudit? – raději vyrazte na kontrolu k lékaři. Stejně tak je třeba zkontrolovat velikost zornic – pokud je rozdílná, neváhejte a jeďte. V opačném pří-


Prvním krokem k řešení nějaké situace s dítětem je váš klid. Panikaření si nechte na později, a nebo ho odložte na neurčito.

padě stačí vaše náruč, kouzelné pofoukání a váš klid.

**2. Laryngitida.** Kašel, který si pohrává s vašimi nervy, neboť dítě se při něm obvykle dusí a navíc zní jako by klackem přejížděl po plechovém plotu. Prvním krokem je opět klid. Čím víc dítě pláče, tím víc dochází k otoku sliznic a dech se komplikuje. Co dál? Sedněte si s dítětem k otevřenému mrazáku, do sklepa nebo na jiné chladné místo, ať vdechuje ledový vzduch, který sliznice uklidní. Na uvolnění pak pomáhá pár dní popíjet odvar z bobkového listu, oregana a bezového květu. Přidat můžete i pár listů buko (běžně se používá třeba při potížích s močovým měchýřem).

**3. Krev z nosu.** První pomocí je jednoduše nos chytnout, stačí jen prsty, a nechat dítě v předklonu. Pokud se zakloní, poteče mu krev do krku a nejenže se nezastaví, ještě se dítě následně pozvrací. Pomoci může studená lahev, zelenina, hadr za krkem. Dítě může pociťovat tlak v nose, ale vydržte. Nezapomeňte ani na to, že po zastavení krve je po chvíli nutné vysmrknout krevní sraženinu.

**4. Odřenina.** K tomu, aby se dítě odřelo a tekla mu krev, stačí opravdu málo. První pomoc obvykle najdeme na louce, na cestě nebo na lesní pěšince. Je jím jitrocel. List utrhnete, rozžvýkejte a spolu se slinami přiložíte na místo. Zní to jako z pralesního života, ale díky účinným látkám v jitrocelu a slinách se kupodivu místo rychle zklidní a začne hojit.

**5. Když dítě zezelená.** Pokud je dítěti na omdlení, položte ho do stínu na záda a zvedněte mu nohy. Zapomeňte, že zničíte kraťásky nebo tričko, prostě ho položte a buďte u něj. Důležitý je dech, i váš. Jakmile se mu trochu uleví (poznáte, že má zase barvu), posaďte ho a dejte mu napít. 

Markéta Palatín



# Oheň v hrdle

Nepříjemné a palivé prehltnutie, malátnosť, doslova oheň v hrdle. Ukludnite svoje hrdlo vyváženou kúrou z prírodných doplnkov stravy Joalis! Kombinácia tohto tria v sebe spája silu informácie s účinkami bylín a pôsobí blahodárne na imunitný systém, normálnu činnosť srdca a normálnu činnosť nervovej sústavy a psychiky. Všetky prípravky Joalis sú spracované unikátnou informačnou technológiou, ktorá optimalizuje ich účinok.

## Prepojenie sily informácie s účinkami bylín...

### ● CorDren®

s hlohom obyčajným prispieva k normálnej činnosti srdca a transportu kyslíka, ďalej tiež k normálnej funkcii nervovej a obehovej sústavy.

### ● Embase

obsahuje vitamín B1, ktorý prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy a psychiky, pri strachu, fóbiach, či nadmerných obavách.



● **Anagin®** obsahuje skorocel kopijovitý, ktorý pôsobí ako antioxidant a prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a tiež tymián obyčajný, ktorý je vyhľadávanou bylinkou pre svoje antibakteriálne schopnosti.