

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

3/2023
máj – jún

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Starnutie
a výživa**

**Stredné ucho
a jeho detoxikácia**

**Liposlim –
rozpáľte svoj vnútorný
mitochondriálny oheň**



ALERGIA TRÁPI STÁLE VIAC ĽUDÍ

Nepříjemné prejavy alergií sú čím ďalej častejšie. Najviac nás potrápi na jar, kedy je v ovzduší mnoho peľu.

Čo to vlastne je alergia?
Zjednodušene povedané – ide o pobláznenú imunitu, ktorá prehnane reaguje na bežné a pre nás neškodné látky ako je napríklad peľ.

NÁŠ TIP

Trio prírodných výživových doplnkov imunita – jar:
LiverDren® + Anaerg® + Streson®.
Táto kúra je určená k harmonizácii imunitného systému tak, aby reagoval primerane.

- ♦ **Joalis LiverDren®** obsahuje repík lekársky, ktorý prispieva k normálnej činnosti pečene a žlčníka.
- ♦ **Joalis Anaerg®** s kozincem blanitým prispieva k prirodzenej obranyschopnosti a odolnosti organizmu, podporuje tiež vyváženosť imunitného systému. Pôsobí aj ako antioxidant.
- ♦ **Joalis Streson®** s vitamínmi B6 a B1 prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania a taktiež k normálnej činnosti psychiky.

Prepojenie sily
informácii
s účinkami bylín

viac na www.Joalis.sk



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

LipoSlim – rozžehněte svůj vnitřní mitochondriální oheň, zeštíhlete a „omládněte“

13 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Zastavení procesu stárnutí

16 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Sluch – střední ucho a jeho detoxikace
2. část

20 ROZHOVOR

Mgr. Antonín Kunický:
Věci dělám odmala po svém a trochu mimo hlavní proud

24 TOXICKÉ KOVY

Další přírodní radioizotopy

28 KAZUISTIKY

Kazuistiky z vašich poraden

30 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Detoxikace mozku versus nejnovější vědecké objevy

32 BAMBI KLUB

Děti v přírodě města

34 KALENDARIUM

Připravované akce



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

*ačkoliv si jaro se svými teplými dny dává letos
trochu na čas, kvítka všech druhů a barev na nás
postupně vykukují z mnoha míst. Já osobně jaro
miluju, je takovou předzvěstí nových začátků,
dnů plných světla a možností pobytu venku!
Už se na něj opravdu tuze těším!*

*Prozatím se zahřejme třeba kvalitní četbou –
čeká toho na vás v tomto čísle opravdu hodně.
Za podrobné prostudování stojí hlavní téma,
článek Marie Vilánkové: LipoSlim – rozžehněte
svůj vnitřní mitochondriální oheň, zeštíhlete
a „omládněte“. Na něj navazuje rubrika
Tajemství věčného mládí rakouského kolegy
Georga a poté pokračování detoxikace
smyslových orgánů autora Vladimíra Jelínka –
tentokrát se můžeme těšit na druhý díl tématu
sluch.*

*Povídání s naším brněnským poradcem
a lektorem Antonínem Kunickým jsem si
vyloženě užila, moc mu děkuji, že se za mnou
vydal do Prahy a věnoval mi svůj drahocenný čas.*

*Následuje pravidelná rubrika o toxických kovech;
na ni navážou kazuistiky, za které tentokrát moc
děkuji skvělým dámám z olomouckého Centra
informační metody!*

*Glosa Vladimíra Jelínka se podívá detailně na
téma detoxikace mozku a kolegyně Markéta se
zaměřila na možnosti, jak si užít přírodu i ve
městech. Vězte, že i metropole má přírodě
blízkých míst a možností opravdu mnoho.*

*Hezké čtení a vyhlížejme společně teplé slunné
dny, věřím, že než se nové číslo dostane k vám na
stůl, ujme se jaro plně své vlády!*



Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 3/2023

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 Maletinská, 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.



Vyživující energie naší výroby

Kdokoliv navštíví místo, kde se vyrábějí informační přípravky Joalis, nechá se unést kouzlem atrie, kde to doslova bují flórou všeho druhu. Kvetou tam i rostliny, které to s květy běžně nepřehánějí. Jasně, je tam světlo, příjemné klima, ale my jsme přesvědčení, že svou roli v tom hraje i vyživující energie místa. Například větvíčka citrónovníku, kterou sem na jednu akci přivezla Marie Vilánková, nejen zakořenila, ale i kvete a už nasazuje na první citrónový plod... A to je zatím stále jen ve vodě. Pár kousků na ukázkou jsme vybrali i pro vás.



Seminární deň Joalis na Slovensku 2023

Dňa 25. 3. 2023 sa v Bratislave konalo stretnutie terapeutov z celého Slovenska na seminárnom dni s predstaviteľom firmy Joalis - p. Ing. Vladimírom Jelínkom. Tento deň sa niesol v duchu zaujímavých informácií a poznatkov. Program seminárneho dňa bol časovo naplnený.

Účastníci, ktorí pracujú s prípravkami Joalis sa mali možnosť oboznámiť s poznatkami ako detoxikovať vonkajšie, vnútorné a stredné ucho a jeho štruktúry. Ďalšou témou bola borelióza, ktorá sa stáva čoraz akútnejším problémom.

V popoludňajších hodinách p. Ing. Vladimír Jelínek pokračoval prednáškou o rastúcej agresivite a napätí v spoločnosti a ich vplyv na civilizačné choroby. Venoval sa aj pokročilej detoxikácii pečene a jej dcérskych orgánov krok za krokom.

Prednáška bola poučná a zaujímavá, preto sa už tešíme na ďalšie stretnutie, ktoré by sa malo uskutočniť na jeseň 2023 s novými zaujímavými témami.

Sledujte harmonogram kurzov na www.joalis.sk vzdelávanie.



Komplexní přípravky Activ-Col® a Activ-Acid® v novém kabátku

Rozdělení přípravků do barev podle jejich zaměření bylo krokem, který spouště z vás usnadnil práci a zjednodušil orientaci v množství přípravků. Komplexní přípravky **Activ-Col®** a **Activ-Acid®** až donedávna tato barevná rozlišení neměly. Nyní došlo ke sjednocení a oboje kapsle budou už na první pohled patřit mezi komplexní přípravky Joalis.



Po nedávné inovaci a doslova „vymazlení“ složení tak nyní došlo také na nový vzhled – kromě fialové barvy jsou oba přípravky nově ozdobeny také symbolikonem, který charakterizuje jejich účinek. U přípravku **Activ-Col®** je to lupa s bakteriemi (symbol bohatého a zdravého mikrobiomu) a **Activ-Acid®** má symbol rovnováhy pH. Věříme, že tyto změny uvítáte.

Akce, kde nás můžete vidět...

Moc děkujeme všem poradcům, kteří nám pomáhají zviditelnit Joalis a informační metodu na nejrůznějších akcích zdravého životního stylu. Aktuálně nás v květnu můžete vidět na těchto akcích:

- **26.–27. května – Frýdek-Místek** – veletrh Žena a domov – zde se na vás v hale Polárka budou těšit naše kolegyně z ostravského centra.
- **20.–21. května – Litomyšl** – Astrovíkend – zde se o návštěvníky postará náš milý poradce Jan Křivánek.

Děkujeme i za drobné akce – například poradkyni Pavlíně Sokolové, která naši metodu šíří formou letáků v ostravském jógovém studiu, kde působí.

S podobnými akcemi vám moc rádi pomůžeme. Pokud zjistíte, že máte možnost se podobné akce zúčastnit, dejte o ní vědět Martině Bernadové (m.bernadova@joalis.cz). Veliké díky všem!





LipoSlim –

rozžehněte svůj vnitřní mitochondriální oheň, zeštíhlete a „omládněte“

Otázka, kdo vyvodí zodpovědnost, je jen řečnická. Samozřejmě, nikdo z odpovědných míst, kde se o lockdownech, nátlakovém očkování a dalších nařízeních rozhodovalo, bohužel zájem o zavádění opatření, která by byla pro děti a lidi prospěšná, nemá. Musíme se o sebe a své děti postarat sami. Kdo v životě prožívá radost, ten je zdravý. Celé dnešní téma souvisí s naším vnitřním ohněm v mitochondriích, který ovlivňuje nejen metabolismus, ale i imunitu, psychiku a duševní zdraví a proces stárnutí. Skrytý kletot mezi komplexy, **LipoSlim**, je zaměřen na buněčné spalování a využijete ho nejen na podporu metabolismu, ale překvapivě i k podpoře nervové tkáně, v protinádorové imunitě a při hormonálních problémech.

Obezita je závažný zdravotní problém. Je třeba si to upřímně přiznat a neutěšovat se tím, že jsou i výjimky a někteří silní lidé mohou být zdraví. Statistika je neúprosná, metabolický syndrom spojený s obezitou může zkracovat život až o desítky let. V České republice má více než polovina lidí nadváhu nebo trpí obezitou. Narušený metabolismus je úzce provázán s narušením hormonálního a imunitního systému, a to je pro organismus velký problém. Také je zcela jasné, že **metabolický syndrom a obezita jsou v první řadě psychosomatická onemocnění** spojená hlavně se sklony k depresi. Spíše bychom na cukrovku, obezitu měli pohlížet jako na psychická onemocnění, a proto rady „Zhubni, jez zdravě, více se hýbej...“ jsou prakticky zbytečné. Je třeba nejprve léčit duši a výsledky se postupně dostaví. Na

V posledních měsících proběhly médii titulky „Takhle přibraly české děti. Lékaři varují před nedozírnými dopady“. Ano, články mají pravdu, obezitou a nadváhou trpí čtvrtina dětí a ke skokovému nárůstu došlo v posledních několika letech. Ptala jsem se lékařů ve svém okolí: „Kdo vyvodí důsledky z lockdownů, když jejich poškozující následky jsou nejen v našem pozorování, ale i ve statistice jasně viditelné a dokazatelné?“ A není to jen nárůst obezity a poškození metabolismu u dětí i dospělých, ale také zvýšené množství dětí i dospělých vážně nemocných respiračními chorobami kvůli snížené imunitě a velké množství psychických problémů, obzvláště úzkostí a depresí, což spolu úzce souvisí.

druhou stranu z praxe detoxikačních poradců dobře víme, že toxické zátěže se zásadně podílejí na zátěži orgánů a mění a poškozují emoční vzorce. V toxicky zatíženém těle vznikají negativní emoce, a ty jsou zároveň příčinou nezdravého životního stylu. Z pohledu současné medicíny je to začarovaný kruh. **Ale z pohledu Informační medicíny samozřejmě existuje řešení. Krůček po krůčku pracovat s tělem i psychikou a postupně napravovat metabolismus.** K tomu máme řadu velmi účinných přípravků. Co se týče samotného metabolismu, máme k dispozici několik komplexů. Velmi zjednodušeně, podle schématu v obrázku, metabolismus (soubor všech enzymových reakcí takzvaných metabolických drah, při nichž dochází k přeměně látek a energií) můžeme rozdělit podle

typu zpracovávaných živin (chemických sloučenin) na:

- metabolismus sacharidů – **BetaDren**,
- metabolismus lipidů – **Achol**[®],
- metabolismus bílkovin a aminokyselin – **Metabol**.

Všechny živiny se v buňkách ukládají pro pozdější použití nebo se z nich procesem spalování (buněčné dýchání) uvolňuje použitelná energie a při tom také vzniká teplo – **LipoSlim**.

Cesta potravy k buňkám a její přeměně na energii a stavební prvky je poměrně složitá a probíhá v postupných krocích:

- **Příjem živin** – v potravě je řada toxinů (chemické, mikrobiální, antinutriční látky...), které organismus potřebuje neutralizovat, zabránit jejich vstupu a vyloučit je – **Toxigen**[®] (pesticidy, éčka...), **Mykotox**, mikrobiální přípravky (**Enterobac**, **Anaerob**, **Yeast**, **Para-Para**[®], **Antivex**[®]), **Non-grata**...
- **Trávení potravy** – mechanické rozmělnění a chemické rozštěpení potravy enzymy na základní složky, vliv mikrobiomu – **Enternal**, **Digest**, **Activ-Col**[®], **Activ-Acid**[®], **PankreaDren**[®], **LiverDren**[®] a **BiliDren**, **Calon**[®], **ColiDren**[®], **Metabol**...
- **Vstřebávání živin** – přenos potravy přes enterocyty (střevní buňky) – **Calon**[®], **ColiDren**[®], **Metabol**, **Enternal**...
- **Dopravení živin k buňkám** – vše jde krevním oběhem přes játra, tukové částice jsou lymfou dopravovány do krve, důležitost krevního oběhu, prokrvení orgánů – **Cordren**[®], **VenaDren**, **VasoDren**, **Hyper-ton**, **Lymfatex**[®], **ColiDren**[®], **LiverDren**[®]...
- **Vstup materiálu, živin a látek do buněk** – přečerpávání látek přes membrány – řízeno buněčně a i hormony – **Hypotal**[®], **LipoDren**, **ThyreoDren**[®], **Cortex**, **BetaDren**, **PankreaDren**[®], **Achol**[®], **Sup-raren**...
- **Chemické procesy v buňkách** = přeměny molekul
 - **buněčné dýchání, spalování** a uvolnění energie v mitochondriích – **LipoSlim**
 - **tvorba látek pro výstavbu a fungování tkání a orgánů** (bílkoviny, hormony, imunitní sloučeniny, neuromediátory...) – všechny dreny, **BetaDren**, **Achol**[®], **Metabol**...
 - **tvorba zásob** – **LipoDren**, **Veliendren**[®], **LiverDren**[®], **ThyreoDren**[®], **Hypotal**[®]...
 - **degradace toxinů, mikrobů, vlastních tkání...** – všechny dreny a přípravky na toxiny včetně mikrobiálních.

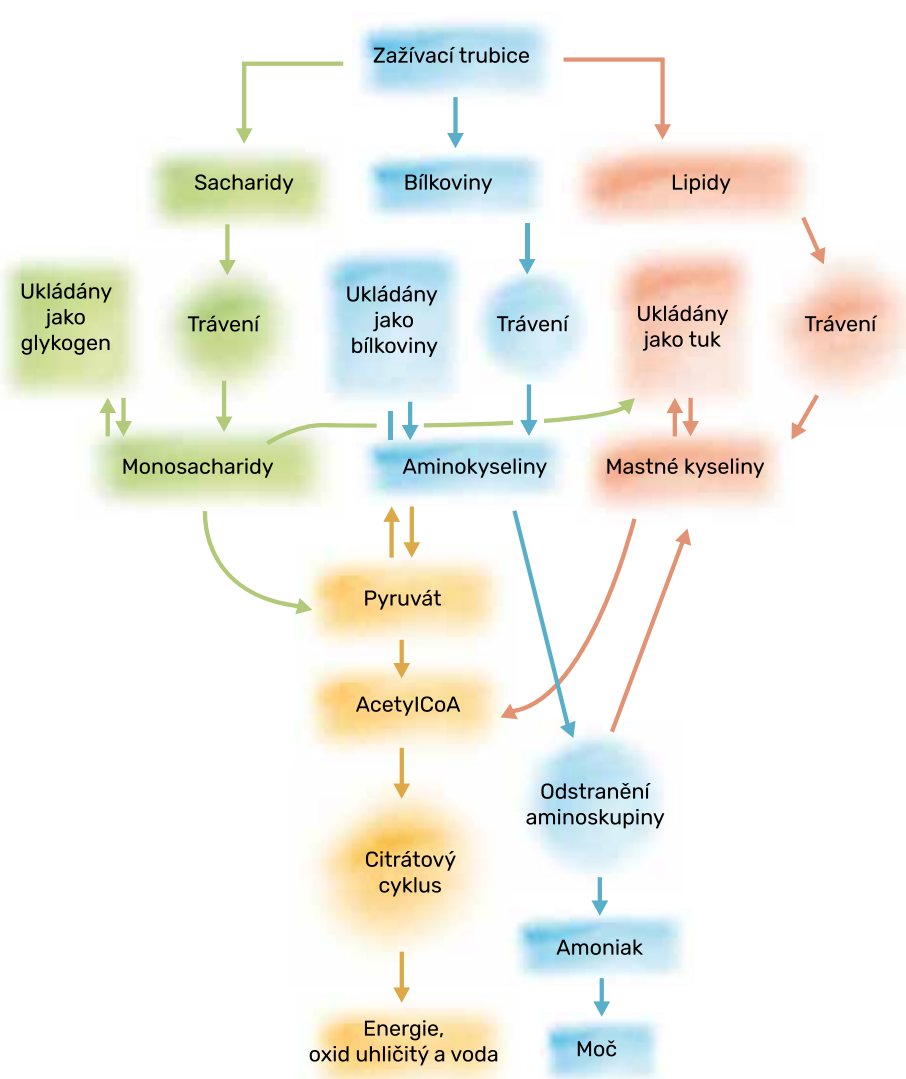
Nejdůležitější přípravky určené přímo k odstranění poruch metabolismu:

- **Achol**[®] – **porucha metabolismu tuků** – nejčastější využití při zvýšeném cholesterolu a vysokých hladinách dalších tuků v krvi, kornatění tepen, vysoký krevní tlak, nedokrvění orgánů včetně srdce, cévní mozkové příhody, obezita a metabolický syndrom (včetně postupného narušení metabolismu cukrů).
- **BetaDren** – **porucha metabolismu cukrů** – nejčastější využití při diabetu, glykemických poruchách, metabolický syndrom, obezita typu jablko, únava, časté močení, suché sliznice, překyselení organismu, problémy s viděním, brněním a citlivostí končetin, otoky, vysoký krevní tlak, pasivita...
- **Metabol** – **proces trávení a porucha metabolismu bílkovin** – nejčastější využití: všechny problémy s přecitlivělostí na

potravinu – reakce na lepek, mléko, různé cukry..., ekzémy, alergie a jiné intolerance, propustné střevo, metabolický syndrom, neurózy, deprese, neplodnost, překyselení organismu, dna, pohybové problémy, poruchy protinádorové imunity, nádory, únava, častá nemocnost.

- **LipoSlim** – **buněčný metabolismus, detoxikace mitochondrií** – spalování energie v mitochondriích v buňkách. Při narušení je proces spalování přiškrten, vzniká tak méně tepla, ale bohužel i větší množství volných radikálů, které pak poškozují buňky a způsobují jejich záněty a degeneraci. Odstraňuje toxiny poškozující hormonální žlázy, které řídí metabolismus. Ovlivňuje i proces ukládání tuků do organismu a zlepšuje leptinorezistenci, která je jednou z příčin obezity. Pozor, tento komplex je důležitý i **pro imunitu, hormonální a nervový systém**.

Metabolické schéma



Zelené schéma – BetaDren, modré – Metabol, červené – Achol[®], žluté – LipoSlim

Pozor, přípravek **Metabex®** je důležitý pro odstranění metabolitů, metabolických toxinů. Jsou to normální (je jich obvykle moc), vedlejší nebo i abnormální **produkty metabolismu** (vstupy i meziprodukty), které **působí na tělo toxicky** a vznikají v každé metabolické dráze. Pokud nejsou zpracovány, ukládají se do tkání a postupně je poškozují. Při detoxikaci je důležité jednak opravit metabolismus a také odstranit metabolity.

Proč tloustneme a metabolismus se zadržává?

O nadváze a obezitě bylo napsáno tisíce článků. Existuje mnoho různých diet, mnohé z nich doporučují naprosto protichůdné věci. Zhubnout není jednoduché a pro každého je vhodný úplně jiný způsob hubnutí. Nakonec i podle toho, kdo byli vaši předkové a co jedli, potřebuje každý z vás úplně jinou stravu. Nicméně, určité věci jsou společné pro všechny.

- **Nevhodná, průmyslová potrava plná toxinů, s vysokým množstvím kalorií, které nejsou spáleny, ale uloženy** – ve skutečnosti je největším problémem soustavně, často i jen mírně přejídání. Nepředstavujeme si, že obézní lidé sní hory jídla. Větším problémem než samotné množství potravy jsou toxiny z průmyslově zpracovávaného jídla, které naruší hormonální systém a negativně ovlivní metabolismus. Nezapomeňte, že se toxiny ukládají hlavně do tukové tkáně, zvýšené množství tuků v tukových buňkách vede k jejich naředění a tloušťnutí je tak logickou reakcí těla na toxiny.
- **Toxicky zatížená tuková tkáň a její hormonální porucha** – tuková tkáň je důležitá pro hormonální a metabolické řízení celého metabolismu, stav cév a srdce, ovlivňuje citlivost na inzulín, leptin a další hormony metabolického řízení.
- **Narušený mikrobiom** – jedna ze zásadních příčin narušeného metabolismu je mikrobiom chudý na druhy, s převahou skupiny gram-pozitivních bakterií (*Firmicutes*), které jsou efektivnější ve vytěžování kalorií ze stravy a sníženým množstvím gram-negativních bakterií (*Bacteroidetes*). S rostoucí hmotností se zvyšuje poměr *Firmicutes/Bacteroidetes*. Chudý mikrobiom je spojený nejen s metabolickým syndromem, ale dochází i k aktivaci genů pro ukládání a zvyšuje se množství karcinogenních látek v organismu.
- **Narušený, snížený bazální metabolismus** – málo spalujeme „na volno“, na tep-

lo a hodně ukládáme, máme úsporný metabolismus. Je to spojeno nejen s tloušťnutím, ale i se zvýšenou tvorbou volných radikálů, reaktivních částic, které mohou poškozovat buňky a vést např. k neurodegeneraci a rychlejšímu stárnutí. Podrobně viz dále.

Obvyklá poučka pro hubnutí, že **Příjem < Výdej** není tak jednoduchá, jak vypadá, protože pod příjmem i výdejem je mnoho proměnných, které není úplně jednoduché ovlivnit. Jak se dál dozvíte, tak právě komplex **LipoSlim** dokáže zásadně ovlivnit proměnné a stranu vzorce výdeje zvýšit.

- **Příjem = to, co sníme = živiny vstřebané stěvnou + živiny zpracované a vstřebané pomocí mikrobiomu**
- **nezpracovaný, vyloučený odpad**
- **Výdej = energie vydaná prací, fyzickou aktivitou + energie spotřebovaná buňkami na jejich provoz + energie vydaná na volno, přeměněná na teplo**

Proč mi v příčinách tloušťnutí chybí něco takového jako nedostatek pohybu? Protože ve skutečnosti v rovnici hubnutí není tou úplně nejdůležitější věcí. To samozřejmě neznamená, že bychom se neměli dostatečně hýbat a fyzicky pracovat. Naopak, je to pro zdraví velmi důležité. **Ale zvýšené množství pohybu neznamená, že nutně musíte zhubnout, obzvláště pokud máte metabolismus úsporný, přiškrčený, málo propalujete „na volno“, tedy přeměňujete málo kalorií na teplo.** Pohyb pomáhá, ale spíše nepřímo. Vybudujete si svaly a zvýšíte svůj bazální, základní metabolismus. V klidu buňky svalů spálí více energie než buňky tukové tkáně. **Pokud je ale metabolismus přiškrčený, „ohýnky“ v mitochondriích jen doutnají a nehoří, tak i svalové buňky spalují a přeměňují málo energie na teplo** a bazální výdej můžete mít velmi nízký. Rozdíly mezi lidmi jsou velké. Když se bude skupina lidí tři měsíce přejídat, tak každý přibere jinak, podle studií v rozmezí 3–13 kg. Zdravý organismus při přejídání „rozpálí pec“ (mitochondrie) a velkou část potravy prostě propálí na teplo. Proč šetřit, když potravy je dost. Úsporný metabolismus i v době hojnosti šetří, ohníčky jen doutnají, aby spálily jen to nejnútější pro provoz, a zbytek se ukládá pro jistotu na horší časy. Zdravé metabolické motory jsou velmi pružné a **tělo udržuje denní výdej ak-**



tivně vydané energie v úzkém rozmezí bez ohledu na životní styl. Jednoduše řečeno, když budete pravidelně sportovat, tělo začne šetřit aktivně vydanou energii třeba tím, že budete méně dělat bezděčné pohyby, třeba poklepávat nohou pod stolem a podobně. Rozdíly ve spalování kalorií fyzickou aktivitou nejsou zas až tak velké, jak by se mohlo zdát, **zásadní rozdíly jsou ve spalování na volno, přeměně živin na teplo.** Naš metabolismus umí reagovat na změny v pohybu a blokuje pokusy zhubnout pravidelným pohybem. Organismy se postupně přizpůsobí a při pravidelném náročném sportování organismus ubere spalování kalorií jinde. Naopak **při velkém příjmu živin a nedostatku pohybu organismus kalorie spotřebovává v zánětlivých procesech** jako jsou alergie a autoimunita.

Kouzlo mitochondrií

Prakticky žádná z látek, která se podílí na výstavbě organismu, nepochází ve své užitečné formě přímo ze stravy. **Buňky neustále čerpají živiny z krve a tkáňového moku, aby je následně přetvořily v jiné molekuly** využité jako stavební bloky. K tvoření (práci) **potřebují energii.** Energie může mít různé formy a přecházet z jedné na druhou podle zákona o zachování energie, při přeměně se

vždy část energie uvolní ve formě tepla. Rostliny, řasy a některé bakterie, například sinice, dokážou **energii přijímat ze slunečního záření a pro sebe, ale i pro další živé organismy ji ukládat do složitých chemických vazeb** (autotrofní organismy). Důležité je, že při tom uvolňují kyslík. My a ostatní živočichové jsme závislí na rostlinách a **energii získáváme spalováním živin** (heterotrofní organismy), tedy jejich řízeným zpětným rozložením na jednoduché chemické molekuly jako CO_2 , H_2O ... Práce s energií, její přeměna jako spalování, tedy uvolňování energie, ale i tvoření organických molekul z CO_2 (fixace uhlíku), je vždy založeno **na rozdílu koncentrací iontů na membráně**. Pro život je podstatná uspořádaná nerovnováha. Může to být například **nerovnováha tepelná**, kdy se elektřina vyrábí pomocí parní turbíny, podobně v jaderných elektrárnách uvolněním vazebné energie z atomových jader vzniká teplo vyrábějící páru a v parní turbíně elektřinu. Pro náš život je důležité slunce, kde probíhají term nukleární reakce a ty jsou zdrojem obrovského množství energie pro okolí. Zdrojem energie pro některé organismy je i planeta Země, kde je výrazný rozdíl mezi teplotou povrchu a vnitřkem. V živých organismech jsou pro **přeměny energie zásadně důležité membrány, které mohou vytvořit váčky, ve kterých jsou různé koncentrace iontů**. Podobně jako teplo pohání turbíny generující elektrický proud, tak průtok iontů membránou díky rozdílným koncentracím nabíjí buněčné baterky energií.



velmi ochotně přijímá elektrony od jiných prvků a chemických sloučenin a tím je narušuje (např. rezivění železa). Živé organismy se tuto jeho až určitým způsobem „agresivitu“ naučily využívat ve svůj prospěch. Ale zpět k metanogenům, ty ke svému metabolismu potřebují zdroj vodíku, který je však v prostředí vzácný, protože ihned reaguje s kyslíkem na vodu. Žijí tedy hluboko v bahně, ale najdeme je v hojném množství i ve střevech přežvýkavců a jsou i důležitou součástí mikrobiomu člověka. Jen pro zajímavost – jejich přemnožení ve střevech vede k zácpám a zvýšenému riziku nádorů, jejich nedostatek naopak k riziku autoimunitních zánětů. V minulosti tato bahňatá archea žila v úzké

výběžku (krist), tím se zvětšuje její metabolicky aktivní plocha.

Buněčné dýchání je složitý děj, rozdělený do několika kroků.

- **Glykolýza – probíhá v cytoplazmě buněk bez účasti kyslíku**, je to sled deseti reakcí katalyzovaných (urychlených, ovlivněných) deseti enzymy, kdy se **glukóza $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ štěpí na tříuhlíkový metabolit pyruvát** (nejjednodušší ketokyselina $\text{C}_3\text{H}_4\text{O}_3$). Vzniká tak malé množství energie. Pyruvát se dostává do mitochondrií, kde je spalován za přítomnosti kyslíku (aerobní dýchání) nebo může být přeměněn bez kyslíku na laktát (kyselina mléčná $\text{C}_3\text{H}_6\text{O}_3$) a vyloučen z buňky jako odpadní produkt (anaerobní dýchání).
- **Krebsův (citrátový) cyklus – probíhá v mitochondriích**, je to složitá soustava osmi cyklických metabolických reakcí. Z pyruvátu vzniká štěpením za uvolnění CO_2 acetylkoenzym A (acetyl-CoA, aktivovaná forma kyseliny octové), vstupuje do cyklu a reaguje s konečným produktem cyklu oxalacetátem a vzniká citrát. Z citrátu se postupně uvolňují uhlíky a na koenzymy (přenašeče NADP, FADH₂) se navazují uvolněné elektrony, odborně řečeno – jsou redukovány a jsou součástí redoxních neboli oxidačně-redukčních reakcí. Kdyby se uvolněné elektrony nenavazovaly na chemické sloučeniny, poškozovaly by okolí a vznikalo by teplo.
- **Dýchací řetězec (elektronový transportní řetězec) – symbolicky si ho můžeme představit jako zdroj elektrického proudu, který dodává energii k tomu, aby se odštěpené protony H^+ pumpovaly za bariéru vnitřní membrány. Je to podobné pře-**

Metabolický syndrom a obezita jsou v první řadě hlavně psychosomatická onemocnění.

V přírodě existují dva typy buněk – jednoduché (prokaryotické), spalování zde probíhá na buněčné membráně kryté buněčnou stěnou, a eukaryotické (jaderné) se spalováním v buněčných organelách mitochondriích. **Eukaryotická buňka vznikla ze spolupráce bakterií a archeí**. Archea jsou prastaré jednobuněčné mikroorganismy, podobné bakteriím, patří mezi ně například metanogeny. Mají zvláštní metabolismus, dokážou si vytvořit potřebné organické molekuly a energii z vodíku (H) a oxidu uhlíčitého CO_2 a vytváří tím metan CH_4 . Metanogeny (v EAM setu jsou pro jednoduchost zařazeny mezi anaerobní bakterie) nesnášejí kyslík, protože s ním neumí pracovat a poškozují je. Kyslík je velmi chemicky reaktivní,

spoluprací s alfaproteobakteriemi, které jsou naopak aerobní. Tyto bakterie spotřebovaly organické zbytky archeí a vytvářely přitom volný vodík H a CO_2 . **Spolupráce byla výhodná, spojením dvou odlišných metabolismů vznikla prokaryotní buňka, která uměla dýchat za pomoci kyslíku a zpracovávat různé druhy živin**. Zjednodušeně řečeno, buňky našeho těla jsou prastará archea a v nich jsou zanořené bakterie, které se evolucí postupně proměnily a dnes jsou z nich buněčné organely nazvané mitochondrie.

Mitochondrie mají dvě membrány. Vnější je částečně propustná a vnitřní je naopak velmi těsná, málo propustná a podobně jako třeba u plic nebo střev je zřasena do

ba jako ve vodní přečerpávací elektrárně, kdy se pomocí energie pumpuje voda za hráz. U elektrárny tak vzniká potenciální gravitační energie, v mitochondriích je energie tvořená rozdílem pH v oddělených mitochondriálních prostorech. **Řízeným propouštěním protonů H⁺ skrze hráz (membránu) pomocí enzymu ATPáza pak dochází k nabíjení buněčných baterek**, tedy molekuly ADP (adenosindifosfát) na ATP (adenosintrifosfát). Dýchací řetězec je ve skutečnosti soustava enzymů (komplex I-IV) zanořených do vnitřní membrány mitochondrií, které přenášejí elektrony a na konci tohoto řetězce jsou elektrony předány plynnému kyslíku a ten reaguje s protony vodíku a vzniká voda.

Pokud je energie průběžně odebírána pro práci a paliva (živin) do mitochondrií vstupuje přiměřeně podle potřeb, vše je ideální. Když má buňka dostatek energie, tak z acetylu-CoA začne vyrábět zásobní tuky. Jenže často se stane, že rozštěpených živin je moc a „elektrické dráty“ ve hrázi jsou pod napětím a nepracují, nepumpují protony H⁺ za hráz, protože ta je přeplněná. **„Stojící“ elektrony se snaží z dýchacího řetězce uniknout, reagují s kyslíkem a vznikají nebezpečné volné radikály.** Mitochondrie jsou hlavním zdrojem reaktivních forem kyslíku (ROS) a jsou velmi důležité pro buněčnou smrt. Mohou tak hrát ústřední roli v mnoha onemocněních jako rakovina, diabetes, obezita, neurodegenerace (parkinson, demence...), ischemické poškození se záněty,

stárnutí... **Blokace dýchacího řetězce může být nejen kvůli malé spotřebě energie buňkou, ale také při nedostatku kyslíku, glukózy nebo acetyl co-A, fosfátu a ADP** (použitelných chemických baterií v buňce). Ideální tedy je, když elektrony jsou zapřaženy a stále pracují. To by ale musely být vodíkové protony H⁺ neustále odčerpávány z vnitřního prostoru. Jak je ale odčerpávat, když buněčné baterky ATP jsou všechny nabité, kam s energií, když úložiště jsou plná a organismus spotřebovává málo? **Naděje existuje zabezpečovací mechanismus, který je dokáže odčerpávat i jiným způsobem** než přes enzym ATPázu nabíjením baterek. Existují proteiny v membráně, které mohou propouštět protony přes hráz a při tom vzniká teplo.

Tato skupina se nazývá odpráhovací, rozpojovací uncoupling proteiny (UCP). Existuje jich několik a mají řadu dalších funkcí:

- **UCP1 neboli termogenin – důležitý pro výrobu tepla „netřesovou“ termogenezi**, tedy teplo není vyráběno napětím a třesem svalů, ale buněčným spalováním – hojně v hnědé tukové tkáni, ale i v klasických adipocytech;
- **UCP2 – zeslabuje mitochondriální produkci volných radikálů, chrání před oxidačním poškozením**, reguluje oxidativní stres a metabolismus buňky, **důležitý pro imunitu**. Chrání dopaminergní neurony v *substantia nigra* před neurotoxickými vlivy. **Hojně je vytvářen ve slezině, β-buňkách slinivky břišní**

a reguluje sekreci inzulínu. Také vzniká v mitochondriích v brzlíku, srdci, plicích, bílé a hnědé tukové tkáni, žaludku, varlatech, makrofázích, monocytech, mikrogliích a menší množství se nachází v mozku, ledvinách, játrech a svalech. Množství proteinu UCP2 je sníženo při Alzheimerově chorobě, u Parkinsonovy choroby a střevních zánětů...

- **UCP3 – termogenní (ve svalech), aktivovaný stresovými hormony, ochranný, důležitý pro metabolismus tuků, snižuje vznik volných radikálů.** Hojně v mitochondriích ve svalech, tukové tkáni bílé i hnědé. Pokud mitochondrie nestíhají zpracovat mastné kyseliny, tak protein transportuje mastné kyseliny z mitochondrií do cytosolu buňky a chrání je tak před toxickými účinky oxidovaných mastných kyselin (velmi poškozující metabolit). Množství těchto proteinů se zvyšuje při půstu, intenzivním pohybu, stravě s vysokým množstvím tuků (hlavně triglyceridy s dlouhým řetězcem (oleje a živočišné tuky).
- **UCP4 a UCP5 neuronální odpráhovací proteiny** – jsou vytvářeny především v centrální nervové soustavě – produkce tepla, přenos iontů přes membrány, buněčná signalizace, rychlost přenosu signálu přes synapse neuronů.

Zjednodušeně řečeno UCP proteiny

- **Zlepšují energetický výdej a snižují účinnost metabolismu**, více propálíme na volno na teplo.
- **Zpomalují stárnutí – zeslabují mitochondriální produkci volných radikálů** a pomáhají chránit tělo před oxidačním poškozením. Volné radikály uniklé z mitochondrií jsou příčinou předčasného stárnutí a různých poškození organismu.
- **Chrání před cukrovkou, obezitou** – zlepšují citlivost na inzulín a tím celkově příznivě ovlivní metabolismus sacharidů.
- **Chrání před aterosklerózou, poškozením buněk** – chrání mitochondrie před metabolity (oxidované mastné kyseliny), zlepšují metabolismus tuků.
- **Důležité pro nervový systém** pro neurony i mikrogliu (imunita pro mozek).
- **Důležité pro imunitu** – hojně v monocytech a makrofázích, imunitních buňkách jater, žírných buňkách (snižuje produkci histaminu, **tlumí alergie a záněty, nezbytné pro protinádorovou imunitu**), dendritických a neutrofilech. Ovlivňují schopnost fagocytózy.

Existují i další proteiny, které pomáhají vyrábět teplo bez třesu svalů. Je to mitochondriální kreatin kináza (mitochondrial



creatine kinase) nebo sarkolipin, který kontrolovaně přepouští vápník ve svalových buňkách. Všechny tyto proteiny jsou informačně zahrnuty v přípravku **LipoSlim** tak, aby je organismus v buňkách a mitochondriích vytvářel v dostatečném množství.

Množství produkce uncoupling (UCP) proteinů je také ovlivňováno hormonálním systémem, stravou a některými léky, přírodními látkami, nepříznivě ale i toxiny.

Příznivě na tvorbu uncoupling proteinů (UCP) působí například tyto faktory:

- **Příznivý vliv hormonů štítné žlázy** -

Ideální je tedy tuky jíst v dostatečném množství, zároveň je spalovat pohybem a akumulované lipidové meziproducty, metabolity nechat spálit v buňkách v období pravidelného půstu.

- **Příznivý vliv vitamínu D** - zde je situace složitější, vitamin D podporuje ukládání tuků a zároveň obézní lidé obvykle trpí jeho nedostatkem, celkový vliv na metabolismus je příznivý
- **Příznivý vliv karnitinu** - derivát aminokyseliny lysinu a methioninu, transportuje mastné kyseliny s dlouhým řetězcem do mitochondrií. Jeho zdrojem je červené

vota. Ideální pro mitochondrie je také přerušovaný půst, kdy mají šanci dopálit a spotřebovat všechny svoje metabolity. Zároveň mitochondrie musíme chránit před toxiny. Jsou pro nás zásadní. Mitochondrie ovlivňují stárnutí, apoptózu (zánik) buněk, což je velmi důležité v protinádorové imunitě, regulují celkový buněčný metabolismus, řídí vývoj buňky a její dělení, jsou důležité pro antivirovou imunitu a pro činnost nervových buněk. **Základem zdravého organismu jsou zdravé buňky, ty ale nemohou existovat bez funkčních, zdravých mitochondrií.** Mitochondrie můžeme vnímat jako hodiny odtikávající délku života. Při jejich poškození vznikají volné radikály, dochází energie, buňky chřadnou, zmenšují se, dochází k zániku buněk. Degenerativní choroby nemusí být součástí stárnutí, dlouhověcí lidé na degeneraci buněk netrpí, umírají na přirozený úbytek sil a svalstva. **Nejvíce postiženy nefunkčními mitochondriemi jsou metabolicky aktivní tkáně, hlavně mozek, játra, srdce...**

Pokud je metabolismus přiškrtený, spalovací „ohýnky“ v mitochondriích jen doutnají a nehoří, vzniká tak velké množství škodlivých volných radikálů.

hormony štítné žlázy je zásadně ovlivňují, zvyšují vytváření především UPC2 a UPC3 proteinů.

- **Příznivý vliv leptinu (hormon sytosti)** - pozor, buňky ale nesmí trpět leptinorezistencí (necitlivostí na leptin). Leptin vytváří buňky tukové tkáně, svaly, hypothalamus..., vysoká hladina signalizuje tělu sytost, dostatek zásob, nízká (hladovění více než 24 hodin) spouští adaptační procesy na hladovění. Je důležitý i pro aktivaci imunitních buněk, beta buněk ve slinivce, má vliv na reprodukční systém, na ovulaci a těhotenství, na růst, kostní metabolismus. Vysoké hladiny leptinu mohou vyvolat předčasnou pubertu. **Nízkou hladinu způsobuje nedostatek spánku, intenzivní trénink, spotřeba fruktózy (glukózo-fruktózový sirup)!!!**
- **Příznivý vliv stravy nenasycených mastných kyselin** - větší množství volných mastných kyselin můžeme dosáhnout buď stravou, kdy strava obsahuje spíše větší množství zdravých tuků než sacharidů. Tuky jsou ale také zdrojem energie při hladovění nebo větším energetickém výdeji, kdy pohybová, nepřerušovaná zátěž trvá přibližně více než dvacet minut. Pozor - větší množství tuků ve stravě, obzvláště nenasycených, bez redukce sacharidů, může vést naopak k poškození mitochondrií. Nespoteřebované tuky se akumulují i do jiných buněk, než jsou tukové, a vzniká tzv. lipotoxicita vedoucí k buněčné dysfunkci a smrti. Lidé s velkým množstvím lipotoxických buněk trpí obvykle inzulin- a leptinorezistencí.



maso, zdravé svaly ho dokáží vyrobit v dostatečném množství.

- **Příznivý vliv pobytu v chladném prostředí, otužování.**

Je nutné si zároveň uvědomit, že buňky nejvíce reagují na náš životní styl. Čím více pohybu, otužování, pobytu v chladném prostředí, tím více zdravých mitochondrií. Také je jednoznačné, že většina z nás jí mnohem více, než by potřebovala. Výzkumy jsou jasné, **nížší počet přijatých kalorií prodlužuje délku ži-**

Poškození mitochondrií se obvykle projevuje chronickou únavou. Zajímavostí je, že mitochondrie mají svůj genom, který se dědí pouze po matce prostřednictvím vajíčka. Matka je z tohoto důvodu v dědičném vlivu důležitější než otec, více ovlivňuje inteligenci, délku života, metabolismus a sklon k degenerativním chorobám a nádorům. Detoxikace mitochondrií je velmi důležitá. Má vliv nejen na tělesné funkce, ale zásadně je propojená s psychikou. Zdravé mitochondrie nám dávají chuť a energii do života.

Poškozené mitochondrie se projevují řadou problémů

- kardiovaskulární onemocnění, ateroskleróza a další onemocnění srdce a cév
- diabetes, metabolický syndrom, obezita
- autoimunitní onemocnění jako je roztroušená skleróza, systémový lupus, diabetes 1. typu
- nervová a psychická onemocnění – poruchy autistického spektra, schizofrenie a bipolární poruchy, poruchy nálady, demence, Parkinsonovo onemocnění a další neurodegenerativní poruchy
- problémy se zažívacím ústrojím
- únavová onemocnění, chronický únavový syndrom
- onemocnění svalové a pohybové soustavy, fibromyalgie, úbytek svalstva
- rakovina
- chronické infekce
- předčasné stárnutí

apoptózu, zánik poškozené buňky. Některé bakterie se naučily skrze vytvářené proteiny, toxiny, měnit činnost mitochondrií a zabránit apoptóze; tím si zajistí svoje přežití. Prak-



ticky všechny intracelulární mikrobiální ložiska mají negativní vliv na mitochondrie. Mikroorganismy uvnitř buňky vytvářejí proteiny, které pronikají do mitochondrií a mění jejich činnost. Velmi toxické pro mitochondrie jsou proteiny z mykobakterií, clostridií, salmonel...

Zásadním toxinem pro mitochondrie je **elektromagnetický smog**. Živá membrána u všech buněk je nabitá a reaguje na elektromagnetické vlnění ve všech spektrech. Vlivem nadměrného elektrosmogu dochází ke změnám toků iontů na membráně, mění se membránová propustnost, je tím narušen metabolismus a vzniká velké množství volných radikálů. Například spermie mají mnoho mitochondrií v bičíku, aby se mohly pohybovat, a je známo, že muži s vysokou zátěží elektrosmogu mohou být z tohoto důvodu neplodní.

Toxiny poškozující mitochondrie a jejich detoxikace

Mitochondrie jsou původem bakterie. Z tohoto důvodu jsou opravdu velmi citlivé a jsou pro ně **zásadně zatěžující toxiny plísní a také všechna antibiotika**, původně produkty plísní. Mykotoxiny bohužel dnes najdeme v mnoha potravinách, protože díky zátěži životního prostředí chemickými látkami, pesticidy, léky, těžkými kovy, radioaktivními látkami a podobně vzrůstá množství různých plísní na potravinách, v prostředí a dochází tak k vysoké kontaminaci plísňovými toxiny. Z neživých toxinů je důležité zmínit častý toxin, a to **pesticidy**. Bohužel se s nimi setkáváme všude a často a obvykle škodí i při nízkých koncentracích. Podle studií vyvolávají

morfologické (strukturální, viditelné) změny v mitochondriích a dochází k narušení jejich funkce. Studie jsou spojeny s výzkumem Parkinsonova onemocnění a jeho souvislosti s pesticidovou zátěží. Poškození a zánik mitochondrií vede k buněčné smrti a v případě nervových buněk i neurodegeneraci.

Dalším **zásadním toxinem jsou pro mitochondrie viry a jejich toxiny – virové proteiny, které narušují mitochondriální membrány**. Typicky jsou to **chřipkové viry, herpetické viry, zejména herpes simplex** způsobující opary a cytomegaloviry. **Enteroviry, polioviry, coxsackie virus, herpespatitidy C, virus horečky dengue, retroviry (protein gp120), coronaviry** a řada dalších. Z bakterií mitochondrie poškozují převážně intracelulární bakterie. Mitochondrie jsou struktury, které mají za úkol spustit

LipoSlim – jeho inovované informační složení

- **WLHerb** – dren zaměřený na detoxikaci hormonálních žláz souvisejících s metabolismem, obsahuje mimo jiné tyto přípravky a informace:
 - **PankreaDren®** – Langerhansovy ostrůvky, slinivka – žláza s vnější (trávicí šťávy) i vnitřní (Langerhansovy ostrůvky – hormony) sekrecí, obsahuje shluky alfa, beta a dalších typů sekrečních buněk, které produkují inzulín, glukagon a další hormony řídící buněčný metabolismus, energetické zásoby, uvolňování a ukládání energie..., enzymy produkované slinivkou mají zásadní vliv na trávení a vstřebávání živin.
 - **ThyreoDren®** – štítná žláza, hormony štítné žlázy jsou zásadní pro tvorbu dostatečného množství UCP proteinů.
 - **Hypotal®** – hypotalamus a hypofýza – část mozku řídící hormonální systém.
 - **Supraren** – nadledvinky – produkce stresových hormonů, které ovlivňují metabolismus a uvolňování tukových zásob z adipocytů.
- **VelienDren®** – okruh sleziny je důležitý pro řízení metabolismu a spalování, pro hormonální systém. Zátěže sleziny a slinivky zásadně ovlivňují metabolismus sacharidů. Inzulínorezistence mění proces spalování v buňkách, poškozují mitochondrie, do okolí buňky uniká větší množství volných radikálů. Proto jsou také lidé s cukrovkou druhého typu ve zvýšené míře ohroženi degenerativními chorobami.
- **LipoDren** – detoxikace tukové tkáně, je důležitým hormonálním orgánem, produkuje hormony důležité pro řízení metabolismu – kortizol, leptin, adiponektin, rezistin, angiotensin... ovlivňují citlivost všech tkání na inzulín, mají vliv na mozek (pocity hladu a nasycení...), toxiny v adipocytech vyvolávají zánětlivý stav, obvykle jsou v nich poškozené mitochondrie.
- ***MuscuDren** – svalové buňky, velmi důležité pro volné spalování energie. Jednak samy mají i v klidu vyšší energetické nároky, ale jejich mitochondrie obsahují větší množství uncoupling proteinů. Jsou velmi citlivé na inzulínorezistenci.

- **ColiDren®** – stav střeva ovlivňuje vstřebávání živin a důležitých látek jako jsou vitaminy, minerály. Nenasycené mastné kyseliny jsou klíčové pro činnost mitochondrií a řízenou propustnost mitochondriální membrány. Ve střevech také rozkládáním vlákniny prospěšnými bakteriemi vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které jsou důležité pro zdravý metabolismus a proces spalování.
- **Hipp** – v krvi a moku proudí živiny, hormony k buňkám. Součástí krve a krevního moku jsou velmi důležité červené krvinky, které do buněk přináší kyslík. Proces spalování v mitochondriích závisí na kyslíku. Detoxikace červených krvinek je pro buněčné spalování také hodně důležitá.
- **Harmon – leptin, rezistin, inzulin, hormony štítné žlázy** – tyto hormony přímo ovlivňují proces spalování v buňkách a metabolismus a vznik odpřahovacích proteinů v mitochondriální membráně. Řídí, kolik energie se uvolňuje z tukových zásob, inzulin je klíčový pro vstřebávání glukózy do buněk. Hormony tak ovlivňují, jaké množství volných radikálů v organismu vzniká.
- ***Mitochondrie** – velmi důležitá buněčná organela, podle typu buňky a množství spotřebované energie se jich v jednotlivých buňkách mohou tvořit stovky až tisíce. Mají vlastní genom zděděný od matky. Jejich zátěž různými toxiny vede k nadměrné únavě, poruchám metabolismu včetně metabolického syndromu, degeneraci buněk a mnoha onemocněním včetně nádorových.
- ***UPC proteiny a další termogenní proteiny** – zásadní pro řízené zvýšení propustnosti mitochondriální membrány. Jejich dostatečné množství nejen ovlivňuje množství tepla vytvořené při spalování, ale také je zásadní pro redukci tvorby volných radikálů, chrání před poškozením a stárnutím buňky.
- ***Vegeton®** – tvoření tepla je regulováno sympatikem, toxiny v sympatickém nervovém systému, který inervuje kosterní svalstvo a hnědou tukovou tkáň, zhoršují regulaci teploty při vystavení se chladu a zvyšují ukládání kalorií.
- ***Embase** – ohýnky v mitochondriích jsou ovlivňovány emocí radosti, když tvoříme, ochotně a plynule hoří, abychom měli dostatek energie. Když děláme věci s nechutí, tak jsou plamínky narušeny, hoří neochotně, dochází ke vzniku volných radikálů a poškození metabolismu.
- ***Depren (epithalamus)** – šišinka je hormonální žláza, která ovlivňuje spánek a bdění, pohlavní funkce, metabolismus. Ovlivňuje pasivitu, motivaci, vůli, schopnost učení a chuť do života.
- ***Virtox** – virové proteiny pronikají do mitochondrií a stávají se součástí mitochondriálních membrán. Tím zásadně narušují buněčné dýchání a vzniká velké množství volných radikálů.
- **ATB** – antibiotika výrazně poškozují mitochondrie (původně samostatné bakterie), což může být příčinou únavy, zánětů, poškození buněk, včetně neurodegenerace.
- ***Mykotox** – mykotoxiny jako například citrinin, aflatoxin, zearalenon, toxin T-2 způsobují mitochondriální dysfunkce. V praxi často mykotoxiny najdeme jako příčinu poruch metabolismu a mají velmi negativní vliv na buněčné dýchání.
- **Geosmog** – působení patogenních zón a elektrosmogu (mobilní telefony, Wi-Fi) má negativní účinek na buněčné membrány mitochondrií a buněk. Dochází ke změně jejich metabolismu, toků iontů, propustnosti a degeneraci.
- **Pesticidy (hlavně organochloridové)** – některé pesticidy poškozují proteiny ve vnitřní mitochondriální membráně, obzvláště komplex I. typu. Také mají negativní vliv na metabolismus tuků, dostatek mastných kyselin je důležitý pro fungování a vznik odpřahujících proteinů. V ovlivněných buňkách bylo jednak sniženo množství mitochondrií a zbývající byly poškozené, docházelo ke změnám v jejich velikosti a funkci. Ke změnám v mitochondriích docházelo i při požití nízkých koncentrací pesticidů.
- **Anaerob** – clostridie a některé další anaerobní bakterie vytváří toxické proteiny, které poškozují mitochondrie.
- **Enterobac – salmonela** – vytváří proteiny, které pronikají do buněk a poškozují mitochondrie, dochází k poškození vnitřní membrány. Buňky obvykle zanikají a uvolňují do okolí volné radikály.
- **Mycobac** – toxiny produkované mycobacteriemi působí na mitochondriální membrány a výrazně ovlivňují energetické a metabolické procesy v napadených buňkách.
- **Herp®** – herpetické viry, zejména herpes simplex a CMV, vytváří toxiny (proteiny), které vnikají do mitochondrií a umožňují průsak vápníku. To vede ke snížení produkce ATP a zvýšené tvorbě volných radikálů.
- **Enteroviry, polioviry, coxsackie, virus hepatitidy C, adenoviry, coronaviry** – negativně ovlivňují mitochondrie.

*Položky označené * byly do přípravku LipoSlim doplněny nově nebo došlo k jejich aktualizaci doplněním nových informací.*

Mitochondrie můžeme vnímat jako malá „buněčná srdíčka“. Aby naše srdce, tělo a mysl byly zdravé, musí být zdravé i buňky, které je tvoří. Čím více vím o toxinech, jejich vlivu, tím více se snažím méně kupovat a více vypěstovat. Víím, že to není rada pro každého. Na druhou stranu znám mnoho pečlivě upravených zahrad, kde by místo na záhony bylo, ale proč si přidělovat práci. Internet, sociální sítě, streamovací služby jsou past. A padají do ní nejen lidé, kteří čtou

mainstreamová média, ale i ti, kteří čtou alternativu a sledují velké množství videí. Naše mitochondrie budou správně hořet, pokud dáíme našemu životu smysl, pokud princip našeho ohně je vyrovnaný, pokud nechceme z přírody jen brát, ale zároveň přírodě vrátíme skrze naši práci a náš um. Možná si to jako terapeuti neuvědomujete, ale tím, že pomáháte skrze 100% přírodní přípravky, složené z alkoholu, bylin a informace, tak používáte ten nejekologičtější způsob uzdravování.

Každý chemický lék za sebou zanechává trvalou, toxickou stopu. Naše kapky ne. Pokud žijete v souladu s přírodou, ohníčky v buňkách rovnoměrně hoří, tvoří tak tok života v radosti. Je naší volbou, jak budeme žít, zda svobodně nebo v podřízenosti. Doufám, že vám a vašim klientům nově inovovaný **LipoSlim** pomůže rozfoukat mitochondriální ohýnky života. 💧

Mgr. Marie Vilánková





Stárnutí a výživa



Jezte střídavě, žijte déle

Dnes se podíváme na různé aspekty stravování a stárnutí. Žádnému jinému tématu nebyla ve výzkumu stárnutí věnována taková pozornost jako výživě. A v souladu s tím existuje mnoho použitelných výsledků. Podle současného stavu poznání, podpořeného výsledky mnoha studií, není nic tak účinné při prodlužování života jako tzv. redukce kalorií. V dobře fungujícím konceptu přežití pro dobu nouze se na tom podílí několik faktorů.

Půst snižuje pravděpodobnost vzniku degenerativních onemocnění

Jedním z takových mechanismů je aktivace takzvaných sirtuinů. Poprvé byl život prodlužující účinek půstu pozorován v souvislosti s odpovědnými „SIR“ enzymy u kvasinových hub. Zatímco nižší formy života mají pouze jeden až čtyři sirtuiny (v případě zmíněných kvasinek), člověk jich má až sedm. Pomocí těchto enzymů lze omezit mnoho degenerativních procesů: Sirtuiny pozitivně ovlivňují (nebo brání jejímu rozvoji) Parkinsonovu chorobu, Alzheimerovu chorobu, mnoho druhů rakoviny, obezitu, cukrovku atd. Samozřejmě zde hovoříme o statistické

pravděpodobnosti. Možnost, že se u někoho, kdo pravidelně hladoví, vyvine Parkinsonova choroba, stále existuje, jen je méně pravděpodobná než u někoho, kdo nikdy nehladoví.

Půst nemusí obrátit život naruby

Velmi módním se stal přerušovaný půst, který lze dodržovat trvale, se všemi výhodami půstu, bez negativních aspektů jako je slabost, únava, hlad, časové omezení (po pětidenní postní kůře člověk půst tak rychle nezopakuje), studené ruce, zápach z úst, společenská omezení...

Časové intervaly lze volit individuálně. Jakmile je žaludek skutečně prázdný, sirtuiny se aktivují. Toto zbytkové vyprazdňování lze rozpoznat podle kručení a dalších podivných zvuků v horní části břicha. Po 14 hodinách hladovění začíná tzv. autofagie, při níž buňky využívají vlastní odpadní produkty jako palivo, což vede k detoxikačnímu procesu. Rád doporučuji interval 16–8. Tedy každých 24 hodin nejíst 16 hodin v kuse. Nejlepší čas na spánek je právě během tohoto intervalu. Například nejezte mezi 19. a 11. hodinou. Nebo od 18 do 10 hodin či od 17 do 9 hodin, podle toho, zda je pro vás důležitější snídaně nebo večeře.

„Na počátku byl zlatý věk, bez soudců a viny, sexuality, nemocí, stáří a potřeby jíst.

S kousnutím do jablka jsme byli z tohoto ráje vyhnáni a od té doby trpíme výčitkami svědomí a místo ráje si užíváme mnoha chutných lahůdek – průmyslového světa.“
Vyhnání z ráje se pozoruhodně podobá mnoha mýtům o stvoření světa. Možná nám tyto analogie říkají více, než bychom při povrchním pohledu tušili.

Ne všechny kalorie jsou stejné

Pojem redukce kalorií vede k rozšířenému omylu, že jedna kalorie se rovná jedné kalorii. Fatální omyl, o němž se nás cukrovarnický průmysl snaží přesvědčit už léta. Proč byste se měli z velké části obejít bez kalorií z cukru, a to nejen během přerušovaného půstu, o tom budu v tomto článku mluvit několikrát, a to z různých úhlů pohledu.

Během půstu může tělo získávat glukózu pro mozek ze zásob cukru v játrech po dobu

„viscerální“ tuky se při výrobě energie z tuků během hladovění odbourávají jako první.

Cukr a rakovina

Rakovinné buňky jsou na glukóze obzvláště závislé, protože tyto nenasytné prevítí přepínají na starý metabolický režim z dob jednobuněčných organismů, který je sice neefektivní, ale stále produkuje energii anaerobním kvašením, nikoliv pomocí kyslíku jako normální buňka v buněčném shluku. Protože se rakovinné buňky množí rychleji než ostatní

pohanku, kapary, kávu, petržel, libeček, kapustu a resveratrol, který se nachází v hroznech. Resveratrol je přírodní protiplísňovou látkou vína. Pokud je však vinná réva chráněna před plísněmi fungicidy, víno již vlastní ochranu neprodukuje. Proto se resveratrol vyskytuje především v ekologických vínech. A to jak v bílém víně, tak i v červeném. Ale i další sekundární rostlinné látky aktivující sirtuin se nacházejí hlavně v ekologických a planě rostoucích rostlinách. V případě měkkého ovoce je rozdíl opravdu markantní. Při porovnání pěstovaných borůvek a lesních borůvek si ty pěstované ani nezaslouží označení borůvka. U jejich divokých příbuzných si naopak musíte dávat pozor, abyste si neušpinili kalhoty, protože tato modrá barva se při praní jen těžko dostává pryč. A právě tato barva je účinnou látkou.

Když trénujete tělo, aby získávalo energii ze zdravých tuků, tělo může okamžitě přejít na odbourávání tuků.

24 hodin, poté se cukr dalších 5–6 dní obnovuje především odbouráváním svalů.

Tuky a cukr nejsou dobří přátelé

Teprve po týdnu se hlavním zdrojem energie stává odbourávání tuků. Místo cukru se pak balzámem pro nervové buňky stávají ketony z tuků, které zásobují mozek energií. Pokud však tělo natrénujete na využívání energie prostřednictvím odbourávání tuků předem, a to pomocí kalorií z tuků (ideálně zdravých), může tělo okamžitě přejít na odbourávání tuků. Zvláště pokud je současně dán impuls k budování svalové hmoty, a to prostřednictvím cíleného tréninku. Pokud konzumujete tuky současně s cukrem nebo rychlými sacharidy, jako jsou brambory nebo rýže, tělo při přítomnosti glukózy v krvi uvolňuje inzulín, který blokuje trávení tuků. Tuky se jednoduše ukládají do zásob. Na oplátku tuky trochu zpomalují uvolňování cukrů do krve, abychom jmenovali jednu malou výhodu. Přestože na fruktózu není potřeba inzulínu, odbourávání tuků je stále potlačeno, a nejen to: fruktóza nemůže být vůbec využita k výrobě energie, ale tělo ji přeměňuje na triglyceridy – formu tuku, která se ukládá jako tzv. viscerální tuk v orgánech a omezuje tak jejich funkce. Ztučnělá játra, cévní ložiska ani ztučnělé srdce nejsou zrovna žádoucí mety. Zvláště nepříznivé jsou v tomto smyslu varianty kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy (isoglukóza, kukuřičný cukr...) z USA s poměrem 55 % fruktózy a 45 % glukózy. Z něj lidé vyknou jako kynuté knedlíky. Fruktóza také potlačuje odbourávání hormonu hladu ghrelinu. Dobrou zprávou je, že

a potřebují více cukru, obvykle opět umírají nebo je zahájena automatická buněčná smrt – apoptóza. K tomu dochází mnohokrát denně. Nejen cukr, ale i inzulín stimuluje růst rakovinných buněk, protože inzulín funguje také jako růstový hormon.

K sirtuinům vede mnoho cest

Pro zintenzivnění přínosů přerušovaného půstu nebo pro jejich dosažení jinými prostředky lze jíst také mnoho potravin, které rovněž aktivují sirtuiny, tzv. *sirt food*, zejména kurkumu, čaj, zelený celer, vlašské ořechy,

Pečené, smažené, fritované – opium lidu

Dalším významným aspektem stravy, který způsobuje, že stárneme rychleji, jsou AGE, *Advanced Glycation Endproducts*, nazývané také melanoidiny. Vznikají buď v těle, nebo exogenně, mimo tělo, především na pánvi nebo ve fritéze. Silné zahřívání není jen fyzikální, ale spíše také chemický proces. To, co se zahřeje, se po ochlazení nestane stejným. Z bochníku chleba se nestane opět těsto – pečením bylo těsto přeměněno. Při tomto procesu, „neenzymatickém hnědnutí“, vznikají z cukrů a tuků nebo cukrů a bílkovin nové sloučeniny, které tělo již nedokáže





v metabolismu rozpustit, nebo jen s velkými obtížemi. V chlebu je nejdůležitější AGE akrylamid. Melanoidiny mají opioidní povahu, tj. na krátkou dobu způsobují radost a závislost, ale jsou také karcinogenní. Kouzlo, kterým na nás tyto AGE působí, můžeme vědomě pocítit, až příště půjdeme kolem čerstvé vepřové pečeně nebo čerstvého ještě teplého pečiva. Zvláště pokud jsme se nedávno rozhodli pustit se do detoxikace. Nahromaděné látky, kterých se tělo už nedokáže zbavit, najdeme například v oku jako šedý zákal, v kloubech jako artritické faktory, v cévách, ale i v mozku jako plaky, jako je tomu u Alzheimerovy choroby, ale i u jiných demencí; v pojivové tkáni jako kalcifikace a mnoho dalšího. U diabetiků se vyskytují i jevy zmrzlého ramene bez mechanické příčiny. Vše, co se lepí na povrchu – cukr, mouka atd., se lepí i uvnitř.

To všechno jsou vlastnosti, které obecně spojujeme s vyšším věkem. Zajímavá je také endogenní produkce AGE, ke které dochází při vyšší hladině cukru v krvi. Nejprve v krvi v krevních buňkách. Tyto glykované hemoglobiny se nazývají HbA1c. Vysoká hodnota HbA1c je proto také důležitým ukazatelem cukrovky a zároveň indikátorem toho, jak se jinak AGE v těle vyskytují. Čím vyšší je glykemický index neboli glykemická zátěž potravin, tím více AGE se v těle vytvoří. Během hladovění může tělo část těchto odpadů ještě využít prostřednictvím autofagie a zcela je spálit.

Co můžete udělat

Na podporu tohoto postupu můžeme použít přípravek **Joalis Metabex®**. Jeho úkolem je poskytnout tělu informace k odbourávání AGE i dalších metabolitů.

Další látkou, která podporuje autofagii a spalování odpadních produktů a prokaza-

telně prodlužuje život, je spermidin. Kromě pšeničných klíčků je jeho obsah velmi vysoký také v sójových bobech, které se také počítají mezi sirt potraviny. Další velmi vysoké množství se nachází ve vyzrálých sýrech, hrachu, kuřecích játrech, ale také brokolice má značný obsah spermidinu.

Přesně opačný účinek než cukr mají mnohé léčivé houby, zejména sibiřská houba čaga. Snižuje hladinu cukru v krvi, posiluje imunitní systém, podporuje odbourávání tuku atd. Také vybrané byliny a jejich složky se znovu a znovu dostávají do titulků článků proti stárnutí a měly by zde být také částečně zmíněny. Účinná složka astragalů neboli tragakantu byla izolována a pojmenována TA 65. Prodlužuje telomery (koncové části chromozomů), a tím i schopnost buňky častěji se dělit. Ve své izolované formě je však

podezřelá z podpory rakoviny. Slibnější je bakalina z přílbice bajkalské, případně v kombinaci s tragakantem. Nejenže aktivuje telomérazu (enzym chránící buňky v těle), ale podporuje také apoptózu, tedy ochranu před rakovinou. Pokud jde o vitaminy, které potřebujeme pro dobré fungování organismu, rád bych upozornil, že u zástupců, kteří pocházejí z chemického průmyslu, jako je vitamin C, získaný chemickou cestou nebo biotechnologickými postupy prostřednictvím genového inženýrství, byly prokázány karcinogenní účinky. Přesně opačné účinky mají vitaminy z biologických zdrojů, jako je na vitaminy bohatá třešeň acerola nebo šípek. Chcete-li svému tělu dodat vitaminy, raději si připlaťte a pak z toho opravdu něco budete mít – delší a zdravější život.

Voda – zdroj veškerého života

V této souvislosti je důležitá také hydratace. Na tuto zemi vstupujeme jako zelený jemný šťavnatý list a pokud neuděláme potřebná opatření, končíme většinou jako uschlý slaměný květ. Pokud jíme hodně obilí a konzumujeme dehydratační tekutiny, jako je alkohol, nadměrné množství kávy apod., jen těžko to můžeme chtít kompenzovat pitím. Lepší je jíst hodně zelených listů a čerstvé syrové zeleniny a můžeme pozorovat, že zůstáváme svěžeji a nemusíme ani tolik pít. Nejlépe je začínat jídlo něčím čerstvým, pak

Velmi módním a účinným se stal přerušovaný půst, já doporučuji interval 16/8.

nenastupuje trávicí leukocytóza – mírný záneť střev, který byl vždy považován za fyziologický, tj. přirozený. Když však jíme syrovou stravu, k této reakci nedochází. I když začneme na začátku jídla pouze listem salátu a později vařeným jídlem, sliznice zůstává klidná a bez zánětu. Nedoporučuji jíst pouze sto procentně syrovou stravu, protože pak by pro nás byla řada potravin toxická.

Skutečnost, že acidobazickou rovnováhu významně ovlivňuje i strava a že tak lze nastavit protizánětlivé a podpůrné i antioxidantní impulsy, zde ponechme stranou s výhledem na pokračování v některém z příštích čísel bulletinu.

Georg Wöginger





Podle anatomického členění klasické medicíny se sluchový aparát dělí na tři hlavní části: vnější, střední a vnitřní ucho. Podle tradiční čínské medicíny spadá sluch do okruhu orgánů ledvin. Pro upřesnění: obecně – zpracování sluchové informace, porozumění a pochopení mluveného obsahu má velkou spojitost s „ledvinovou emocionalitou“. Jinými slovy nejistota, nesoustředěnost, strach či dokonce prožívané úzkosti mohou v některých případech negativně ovlivnit zvukové a sémantické vnímání, rozumění a paměť. V dnešním díle seriálu na téma sluch si posvítíme na střední ucho.

Sluch

střední ucho a jeho detoxikace

Do okruhu ledvin s jistotou zařadíme vnitřní ucho, které je uloženo v kostěném labyrintu (*labyrinth osseus*) ve skalní kosti (*os petrosus*) jako součásti spánkové kosti (*os temporalis*), se kterou skalní kost srůstá. Ostatní části sluchového ústrojí budeme řadit spíše k jiným vrcholům (orgánům) čínského pentagramu. Zde se odborníci poněkud rozcházejí – kde panují nejistoty, označil jsem text kurzívou.

Aparát ucha můžeme přiřadit k těmto hlavním orgánům pentagramu:

- **Ušní boltec** – okruh orgánů srdce – **CorDren[®], CorHerb**
- **Ušní lalůček** – okruh orgánů plic – **RespiDren[®], ReHerb**
- **Zvukovod** – okruh orgánů sleziny – **VelienDren[®], VelienHerb**, okruh orgánů jater – **LiverDren[®], LiHerb**

- **Prostředí středního ucha spolu s drobnými svaly** – okruh orgánů sleziny – **VelienDren[®], VelienHerb**
- **Sluchové kůstky středního ucha** – okruh orgánů ledvin – **UrinoDren[®], UrHerb**
- **Vnitřní ucho** – okruh orgánů ledvin – **UrinoDren[®], UrHerb**

Na detoxikaci všech výše uvedených anatomických struktur použijeme přípravek **Joalis AuriDren**. Ten je určen v první řadě k nasměrování imunitního systému na předpokládaná infekční ložiska, která se v daných strukturách mohou nacházet a způsobovat chronické opakované záněty některých anatomických struktur ucha. Jen pro doplnění – spolu s přípravkem **AuriDren** je vhodné podávat také přípravek na detoxikaci primárního souvisejícího orgánu podle TČM – jak je uvedeno výše. Optimální je detekce pří-

pravků na přístroji Salvia v souvislosti s konkrétní zatíženou anatomickou strukturou. K tomu je určený počítačový program EAM set.

Střední ucho a jeho detoxikace

V tomto článku se budeme věnovat detoxikaci středního ucha. Střední ucho je tvořeno vzduchovou dutinou za bubínkem, je chráněné skalní kostí. Střední ucho, jak tedy ze samotného názvu vyplývá, leží mezi vnějším uchem a vnitřním uchem. Středoušní dutina v sobě ukrývá tři drobné kůstky uspořádané sekvenčně za sebou – kladívko (*malleus*), kovadlinka (*incus*) a třmínek (*stapes*). Kladívko je upnuto kušnému bubínku, od kterého je rozechvíváno a jeho vibrace se přenáší dál na kovadlinku. Kovadlinka je pak spojena s třmínkem. Ploténka třmínku je vazivem

spojená s oválným okénkem kostěného labyrintu (přesněji kochley). Kůstky středního ucha plní úlohu mechanického zesilovače zvuku – pomocí pákového mechanismu přenášejí kůstky mezi sebou přicházející zvuk z většího povrchu ušního bubínku na podstatně menší plochu membrány oválného okénka. Ten pak vibrace předává dále do tekutiny uložené v blanitém hlemýždi (*cochlea*). Tento mechanický převodní aparát středního ucha je schopný zesílit přicházející zvuk cca patnáctkrát až pětadvacetkrát.

Součástí středního ucha jsou dva drobné kosterní svaly – třmínkový sval (*musculus stapedius*) a napínač bubínku (*musculus tensor tympani*). Tyto svaly jsou nejmenšími příčně pruhovanými svaly v celém organismu. Svým tahem mohou měnit napětí bubínku a měnit pohyblivost třmínku. Tyto dva středoušní svaly zajišťují tzv. akustický (stapediální) reflex, který má ochrannou funkci proti příliš silným zvukům. Při velkém hluku se svalová vřeténka těchto dvou svalů smršťují a tlumí tak přicházející hlasité zvuky – brání pohybu sluchových kůstek. Akustický reflex se spouští již při intenzitě zvuku okolo cca 75–85 dB.

Nadměrný hluk ohrožuje sluch

Nadměrný hluk ohrožuje sluchový aparát člověka, při jeho dlouhodobém působení se může dokonce zhoršovat psychický stav i kvalita spánku. Příliš intenzivní nebo dlouhotrvající hluk může být pro člověka nepříjemný, ješ-

aby bylo možné měřit intenzitu zvuků hluku, bylo třeba zavést jednotku intenzity zvuku. Dnes nejnámější a nejpoužívanější jednotkou pro měření hladiny intenzity zvuku je jednotka **decibel** – dB. Jedná se o bezrozměrnou jednotku, která jen udává poměr hlasitosti (intenzity) dvou rozdílných zvuků. Decibel je logaritmická jednotka (dekadický

Nadměrný hluk ohrožuje sluchový aparát, při jeho dlouhodobém působení se může dokonce zhoršovat psychický stav i kvalita spánku.

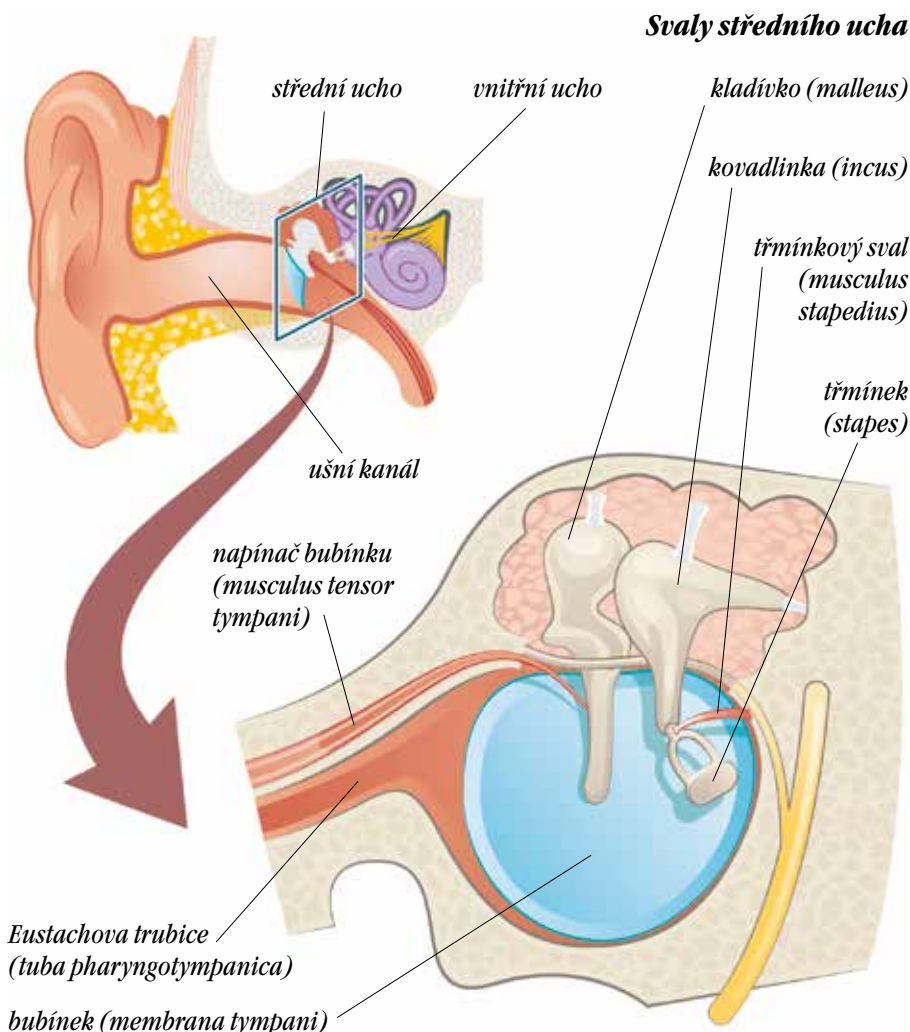
tě hlasitější zvuky pak mohou být pro ucho dokonce bolestivé.

Dnešní svět je charakteristický obrovským množstvím tzv. zvukového smogu. Velice často jsme vystaveni hluku a zvukům, které si nemůžeme vybrat. Většina zvukového (akustického) smogu v sobě nenese žádnou informaci, jenom zatěžuje a doslova stresuje sluchový aparát člověka při jeho vnímání.

logaritmus) a sám název jednotky – *deci* – napovídá, že pracuje s desítkovou soustavou. Pokud tedy máme zvuky s první intenzitou – 10 dB, druhý 20 dB a třetí 30 dB, pak zvuk druhý je desetkrát silnější než zvuk první. Zvuk třetí je pak analogicky desetkrát silnější než zvuk druhý. Zvuk třetí je tedy stokrát silnější než zvuk první. Stejně tak u zvuků například 100 dB a 110 dB se bude jednat o dva zvuky desetkrát intenzivnější.

Zavedení logaritmické jednotky decibel není náhodné, vychází totiž z tzv. Fechner-Weberova zákona, který praví, že lidské smysly (sluch, zrak, chuť, čich i hmat) vnímají logaritmicky. Jinými slovy – i velké změny z okolí přicházejících podnětů způsobují jen malé změny smyslových vjemů. Ještě jinak, a to konkrétně pro sluch: pokud budeme mít dva zvuky, jeden intenzivní (100 dB) a druhý 110 dB, tak se člověku bude zdát, že je zvuk pouze dvakrát silnější, přestože je ve skutečnosti silnější desetkrát.

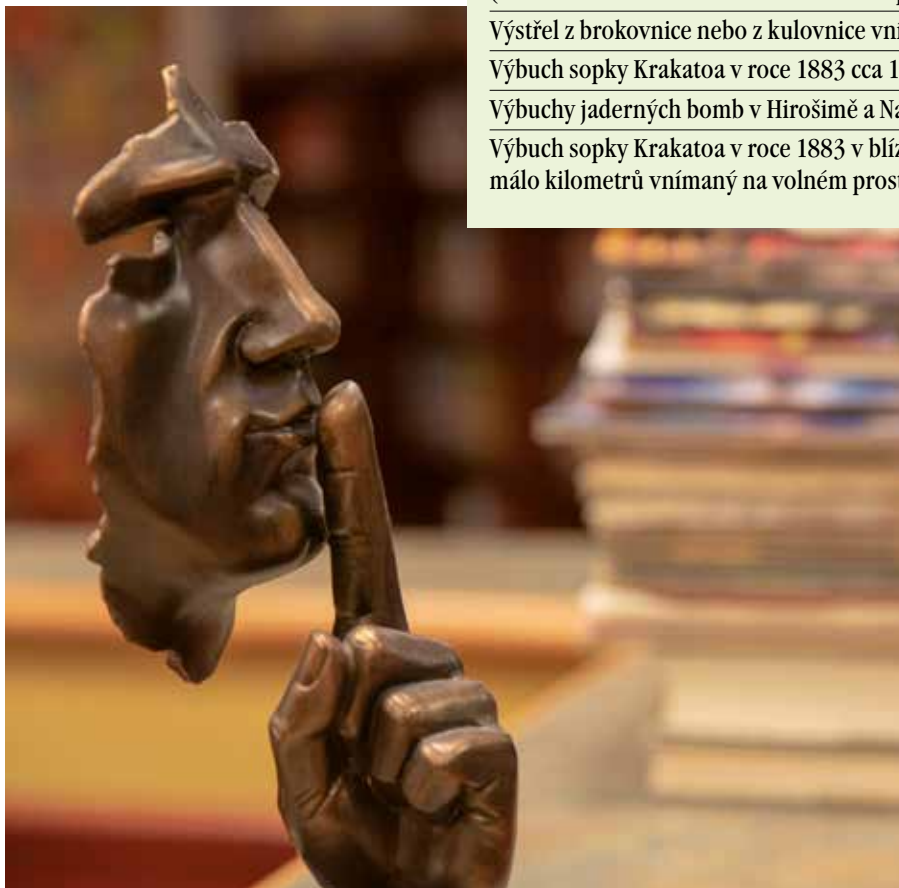
Šum a hluk je všudypřítomný. I pokud se nacházíme v relativně tichém prostředí, ve skutečnosti náš sluch vnímá celou řadu hluků, šumů a ozvěn. A sluchové ústrojí se také jako jiné lidské orgány (či analogicky pracovní nástroje a stroje) mohou přílišným zatížením vyčerpat a poškodit. Určitému riziku poškození sluchu v důsledku působení hluku jsme tak mnozí vystaveni vlastně každý den při zcela běžných činnostech. Například dnes dopoledne jsem dvě hodiny sekal zahradu motorovou sekačkou. Z tabulky intenzit jednotlivých zvuků můžeme vyčíst, že hluk motorové sekačky má intenzitu 90 dB. To je zvuk dostatečný pro spuštění *akustického reflexu* ve středním uchu, tedy drobné svaly tlumící pohyb ušních kůstek obou uší byly dvě hodiny stále v napětí, v určitém stresu. Trávu seču tak jednou za čtrnáct dní, tak hluk sekačky nijak neřeším, protože většinu času trá-



vím spíše v tichu. Avšak člověk, který se živil sekáním trávy několik měsíců v roce, by již pro tlumení hluku měl nosit ochranná sluchátka nebo špunty do uší. Pozorováno z dlouhodobého horizontu má taková ochrana sluchového aparátu smysl. Hladiny hluku od cca 80 dB do 120 dB totiž nevnímáme přímo bolestivě (práh bolestivosti pro ucho je cca 130 dB), avšak riziko tkví v tom, že si napětí v uchu a automatickou ochranu před nadměrným hlukem většinou neuvědomujeme.

Ticho léčí

Na druhé straně můžeme pozorovat celou řadu lidí, kteří nevydrží být v tichu a neustále potřebují nějakou zvukovou kulisu zajišťovanou většinou reprodukovanou hudbou či mluveným slovem. V tichém prostředí si totiž člověk začíná o mnoho více uvědomovat nejen přicházející okolní zvuky, ale začíná také vnímat *vnitřní řeč* v podobě vracejících se vzpomínek, starostí, nevyřešených témat, nesplněných úkolů a povinností. O tom ví svoje lidé, kteří si jako terapii či nástroj sebepoznání zvolili několikadenní pobyt ve tmě a tichu. Aby člověk mohl být sám se sebou a v tichu, k tomu může významně přispět celý psychosomatický program přípravků **Joalis Nodegen®**.



Tabulka některých vybraných zvuků a jejich intenzity

Hodnoty v tabulce jsou orientační a mohou se v reálných situacích mírně či více odlišovat.

<i>Druh prostředí vydávajícího zvuk nebo situace spojená se zvukem</i>	<i>dB – decibely</i>
Práh slyšitelnosti	0
Dopad špendlíku na zem (vnímáno osobou, která ho upustila)	10
Tichý pokoj	27
Zvuk tiché lednice	30
Zvuk hlučné lednice	45
Šepot ze vzdálenosti 10 cm	50
Šelest listů vzrostlého stromu ve větru	60
Běžný hlasitý rozhovor mezi lidmi	60
Potlesk v sále	70
Běžný hluk v pulzujícím velkoměstě s hromadnou dopravou	80
Motorová sekačka vnímaná sluchem člověka, který s ní seče	90
Saxofon ze 40 cm, tedy přímo vnímaný saxofonistou	92
Staveniště v plném provozu	100
Jízda na motorce z pohledu řidiče, který by vnímal zvuk bez přilby	100
Práh nepříjemnosti pro lidské ucho	102
Noční klub s hlasitou hudbou	110
Start tryskového letadla	120
Hluk sbíječky vnímaný obsluhujícím dělníkem bez ochrany uší	120
Práh bolestivosti pro lidské ucho	130
Výstřel z malorážky vnímaný střelcem	140
Intenzita zvuku, při které již hrozí prasknutí bubínku (záleží na intenzitě a délce zvukového impulzu)	150
Výstřel z brokovnice nebo z kulovnice vnímaný střelcem	160
Výbuch sopky Krakatoa v roce 1883 cca 150 km od jejího epicentra	170
Výbuchy jaderných bomb v Hirošimě a Nagasaki v roce 1945	250
Výbuch sopky Krakatoa v roce 1883 v blízkosti několika málo kilometrů vnímaný na volném prostranství	310

V České republice existují směrnice v souladu se směrnice EU z roku 2000. V ČR platí nařízení vlády č. 272/2011 stanovující maximální limity hluku. Základní maximální hladinou hluku pro venkovní prostory je limit 50 dB, v noci 40 dB. V blízkosti silnic a dálnic se limit zvyšuje na 70 dB. Měření hluku však přenechme odborníkům a hygienickým pracovníkům, jejichž úkolem je sledovat maximální limity zvuku ve vnitřních i venkovních prostorách. V tabulce na této straně jsou vzestupně řazeny některé zvuky běžné i méně běžné podle jejich intenzity.

Střední ucho a Eustachova trubice

Středoušní dutina je spojena s nosohltanem pomocí Eustachovy trubice (*tuba auditiva Eustachii*). Ta je dlouhá cca 3,5 až 4,5 cm. Je-



Kdo z vás neměl někdy v životě, tedy zejména v dětství, zánět středního ucha? Uvádí se, že zánět středouší prodělají někdy v životě až tři čtvrtiny všech lidí. Nejčastější výskyt je v raném věku a zánět je obvykle oboustranný. Pokud je zánět středního ucha jednorázovou epizodou v životě člověka, bez recidiv, tak se v podstatě nic neděje a tuto zdravotní komplikaci můžeme považovat za součást imunitního tréninku.

Obecně platí, že akutní záněty, včetně zánětů středního ucha, přenecháváme fungující imunitě někdy za pomoci odborného lé-

Tipy na detoxikaci středouší

Chronický nebo opakovaný zánět středního ucha bakteriálního původu:

- Bakteriální zátěž jakéhokoliv původu
→ **AuriDren + Imun + Nobac® + SinuDren®**
- Stafylokoky, streptokoky... *Stafylokokus aureus*
→ **AuriDren + Imun + Kokplus® + SinuDren®**
- *Proteae, Pseudomonacea, Escherichie, Klebsielleae...*
→ **AuriDren + Imun + Enterobac + SinuDren®**

Chronický nebo opakovaný zánět zvukovodu plísňového původu:

- *Penicillinum, Aspergillus, Mucor*
→ **AuriDren + UrinoDren® + Yeast + SinuDren®**

Chronický nebo opakovaný zánět zvukovodu virového původu:

- Virus chřipky → **AuriDren + VelienDren® + Gripin®**
- *Varicella zoster virus (VZV) - (Herpes zoster oticus)*
→ **AuriDren + VelienDren® + Herp®**
- Virová zátěž obecně
→ **AuriDren + VelienDren® + Antivex®**

jí významnou úlohou, nezbytnou pro čištění (detoxikaci) středoušní dutiny, je vyrovnávání tlaku jedné i druhé strany bubínku tak, aby nedošlo k jeho poškození. Stav nerovnováhy tlaku uvnitř a vně membrány známe například z prudkého klesání v horách při jízdě autem nebo v letadle při přistávání. Účinnou pomocí pro rychlé vyrovnání tlaku je ucpání nosu a polykání. To má za následek otevření a zprůchodnění Eustachovy trubice. Proto malé děti, které tuto dovednost ještě nemají naučenou, v letadle při přistávání často pláčou - tlak na bubínky zvenku jim kvůli nevyrovnanému tlaku ve středouší způsobuje bolest.

Větší změny tlaku mohou nastat při potápění nebo při hloubkových ponorech. Vyrovnávání tlaku ve vedlejších lebečních dutinách je víceméně automatické, problémy však mohou nastat u člověka, který nemá dutiny zcela zdravé nebo již dříve trpěl na sinusitidy. Pak se obtíže mohou objevit při sestupu do hloubky i při výstupu na hladinu. Když při vynoření z hloubky zůstane ve vnitřní dutině lebky vysoký tlak a štěrbina spojující dutinu s nosem se zacpe, nevyrovná se tlak v dutině, což může způsobit velmi nepříjemnou a úpornou bolest. Tato bolest většinou nezmizí, dokud se tlak v dutině nevyrovná s okolním tlakem. Vhodný přípravek na detoxikaci nosních dutin je **SinuDren®**.

Eustachova trubice je ale též významnou přístupovou cestou pro mnohé infekce z no-

sohlтанu. Akutní zánět středního ucha typicky může vzniknout tak, že nejprve z nosohlтанu doputuje Eustachovou trubicí virová zátěž a ta oslabí sliznici středního ucha. V další fázi pak dochází k rozvoji bakteriální infekce a k akutnímu zánětu středního ucha. Při opuchnutí a uzavření Eustachovy trubice se nemá tekutina vzniklá zánětem ve středouší jak dostat ven, hromadí se v něm a obvykle bolestivě tlačí zevnitř na bubínek. Při tomto akutním zánětu bývá řešením kromě obvyklé antibiotické léčby v některých případech také odborná perforace ušního bubínku, lidově píchání uší.

Do dutiny středního ucha se mohou infekce dostat v zásadě třemi způsoby:

1. skrze poškozený ušní bubínek,
2. z prostoru nosohlтанu po Eustachově trubicí,
3. krevním řečištěm (hematogenně) v případě některých virových infekcí.

kařského zákroku nebo vhodně a citlivě podaných antibiotik.

Pokud je zánět středouší recidivující, tak je čas uvažovat o kapkách Joalis, které podle našich dosavadních zkušeností zvláště u dětí účinkují na chronické záněty středouší velmi spolehlivě.

Při chronických zánětech středního ucha dojde obvykle ke zbytnění jeho sliznice, tedy k otoku a překrvení. Jedná se o zdravý projev normálně fungujícího imunitního systému vyvolaný působením převážně mikrobiálních infekcí a jejich toxinů. Stav zbytnění sliznice by však měl být jen dočasný. 💧

Příště: Vnitřní ucho a jeho detoxikace - ústrojí pro vnímání rovnováhy

Ing. Vladimír Jelínek



Sympatický rodák z Hustopečí na mě působil vždy trochu jako zjevení (v dobrém slova smyslu). Poprvé mě zaujal na Letní škole, na kterou přijel obytnákem, podruhé na setkání poradců, kam dorazil po několikadenní pracovní akci téměř beze spánku.

Každý rozhovor s Antonínem je nesmírně inspirativní, hluboký a výjimečný. Jeho bystrost, neuvěřitelná paměť spolu s vysokým IQ, skvělá znalost anatomie a schopnost číst mezi řádky ho přímo předurčují pro informační medicínu Joalis. Také je jejím poradcem i lektorem. Asi málokdo by hádal, že tomuto „klukovi“ s kšiltovkou pomalu táhne na padesát, je zodpovědný otec malého synka a také učitel, fyzioterapeut a výživový poradce.



Mgr. Antonín Kunický: Věci dělám odmala po svém a trochu mimo hlavní proud

Když jsem Ti připravovala medailonek na web Joalis, zaujala mě věta – byl jsem dítě mimo hlavní proud. Co si pod tím mám u dítěte představit?

No, to jsem vlastně pořád. Velmi brzy jsem se naučil mluvit (nebyl mi ještě ani rok), v roce a půl jsem zpíval lidové písně a ve čtyřech letech jsem se naučil sám číst. Víím, že jsem tenkrát na svatbě jako čtyřletý četl program a nikdo mi nevěřil, že umím číst. Tak mi to tedy vyprávěli rodiče. Naučil jsem se to sám svou zvědavostí – ptal jsem se, které písmenko je co, a nějak se mi to v hlavě poskládalo a začal jsem číst. Vždycky jsem se velmi snadno učil a dobře mi to pářilo, to se tedy nechci

chlubit, ale všiml jsem si tohoto daru v okamžiku, kdy jsem zjistil, že to tak nemají všichni. Když mě něco zajímá, rychle se to naučím i dnes, i když teď mám „harddisk“ už poměrně zaplněný.

Tihle chytrí chlapečci jsou někdy krapet nepopulární, jak jsi to měl Ty?

Já jsem měl několik výhod. Byl jsem hodně chytrý, ale nikdy jsem nebyl takový ten klasický šprt, a pak jsem byl fyzicky zdatný, takže mě nikdo nešikanoval, nikdo si na mě nedovolil. Také jsem se nikdy nehrnul do čela, více mi vyhovovalo stát někde stranou a spíše to celé dění pozorovat. Vlastně i podle

osobnostních typů jsem INTJ* (*Introversion, Intuition, Thinking, Judgment*), tedy introvertní, intuitivní typ s extravertním myšlením. Jestli znáš filmy s Clintem Eastwoodem, třeba kultovní snímek *Hodný, zlý a ošklivý*, tak ten doporučuji. Myslím, že Clint je taky INTJ, to mají jen dvě procenta lidí a s těmito jedinci nikdo nedokáže manipulovat. Zajímavostí tohoto prototypu je taky to, že oni se postaví do čela až v okamžiku, kdy jejich vůdci zklamou, když vidí, že se to někam řítí...

„Jiné“ cesty léčení a alternativní směry Tě zajímaly odjakživa, to o Tobě vím z našich povídání, ale zajímala by mě cesta, která Tě přivedla k Joalisu.

Máš pravdu, vždycky jsem k těm jiným, alternativním směrům tíhnul. Už dávno, ještě v době, když to moc „nefrčelo“, jsem se zajímal o zdraví z širšího pohledu. Kupoval jsem si a studoval mnoho knih, zajímalo mě všechno. Začal jsem výživou, tu jsem pak i vystudoval, fascinovalo mě, jak všechno souvisí se vším.

Ale zpátky k Joalisu. Úplně poprvé jsem se s metodou setkal před více než dvaceti lety, kdy jsem vůbec nevěděl, že nějaký Joalis existuje... Vezl jsem tehdy, na doporučení, za Pavlem Jakešem do Prstic svého nemocného tátu. To, že jde o Joalis, jsem zjistil až za dlouho, z kartičky, kam se píše příští návštěva.

Podruhé jsem se s Joalisem setkal před sedmi lety, také vlastně „náhodou“, když jsem hledal všechny možné informace o borelióze a narazil jsem na přednášku, kterou pořádalo Body Centrum. Přednáška Mařenky Vilánkové (toho času v pozeňnaném stavu) byla velmi poutavá, nesmírně logická a připravila mi celou řadu „aha“ momentů. No a na podzim už jsem seděl „v lavici“ a Pavel Jakeš mě školil.

No tak to jsi to vzal docela hopem. Fakt, že budeš chtít být poradcem, jsi také věděl takhle rychle nebo jsi k tomu musel nějak dozrát?

Narodil jsem se ve znamení Panny, ostatně jako velká část firmy, a tam je ta touha pomáhat poměrně velká, to mi jistě můžeš jako Panna potvrdit. Ještě během kurzů jsem si navíc ty nově nabyté znalosti z informační medicíny „šrouboval“ na klasickou medicínu, kterou mě učili na škole – tedy na vědomos-

ti z fyziologie, biochemie a anatomie, a vycházelo mi to. Vlastně dodnes pracuji tak, že ty dva směry propojuji, vyhovuje mi to. Joalis je moje hlavní základna, ale mám i další pomocné směry, po kterých v případě potřeby sáhnu. Na klientech vidím, že to skvěle funguje. Ale jak říkám, informační medicína je moje hlavní základna. Taky se pořád vzdě-

de úplně spokojený a naplněný život, cítění se vytrácí.

Tohle cítění je v dnešní době i trochu náročné, ne? Tedy aspoň já to tak vnímám...

Máš pravdu. Jak teď učím, cítím tak obrovskou nesvobodu, tak neskutečnou cenzuru,

Na jaře jsem byl na první přednášce Mařenky Vilánkové a na podzim jsem už seděl na kurzech Z1 a věděl, že chci Joalis dělat.

lávám, absolvoval jsem nejrůznější kurzy, denně si něco studuju a čtu. Joalis mě nadchnul tím, že funguje. Celé mi to dává smysl, tak jsem u něj zůstal. Vlastně hned od začátku jsem věděl, že to chci dělat, cítil jsem, že je to dobré, a tak to dělám. Taky hodně dám na intuici. To cítění a intuici si člověk musí hýčkat, aby je neztratil. Jakmile člověk neve-

že je mi z toho zle. Ono to tu bylo asi už dávno, ale teď je to nějak více vidět... To ostatně říkal už Leonardo da Vinci, že jsou lidé, kteří vidí, lidé, kteří vidí, když jim to ukážeš, a pak lidé, kteří nikdy nebudou vidět... Dvacet let trvá „vydebilnění“ společnosti, a to se teď děje, toho jsme svědky a dělá se to záměrně... To jsou promakané postupy... Vidím, jak teď



*INTJ (*Introversion, Intuition, Thinking, Judgment*) je jeden z šestnácti osobnostních typů podle MBTI. Architekti, kteří jsou jedním z nejvzácnějších a strategicky nejschopnějších osobnostních typů, jsou na vrcholu osamoceni a umí to opravdu dobře, architekti tvoří pouhých dvě procenta populace. Zejména vzácné jsou ženy s tímto osobnostním typem, které tvoří jen 0,8 % populace – je pro ně často náročné najít podobně smýšlející jedince, kteří jsou schopni držet krok s jejich neúnavným intelektuálním a šachistickým manévrováním. Lidé s osobnostním typem Architekta jsou nápadití, ale přitom rozhodní, ctizádostiví, ale uzavření, úzasně zvidávají, ale neplývají svou energií.

učím, co všechno se žáci zbytečně memorují, učí se nazpaměť kraviny, a pak jim unikají podstatné věci.

Musím se přiznat, že i přesto, že jsem optimistka, mám nyní někdy trochu pocit, že převládají lidé, kteří nevidí a nechtějí...

To je tou výchovou, otravou mozku, prostě jedno s druhým. Jedná se vlastně o takové trochu přenesené Paretovo pravidlo.* To tehdy tuším dělala NASA výzkum a zjistili, že 80 % dětí po základní škole v Americe si není

mnou chtějí i na výlet, učím je funkční věci z mé praxe, sem tam vytáhneme TRX systémy a ptají se mě i na své problémy, svěřují se, prostě je to fajn.

S tou svobodou to funguje, to máš jako když udělali v Austrálii neomezenou rychlost. Lidé taky nejezdili tři sta kilometrů v hodině a nevzrostla nehodovost. Mají volnost, lidé jsou na silnicích spokojeni a je klid...

Jak se Ti dnešní děti jeví? Jsi takhle zcela uvnitř, tak to můžeš posoudit na celkem slušném vzorku několika tříd...

Jak teď i učím, vidím, že dnešní děcka mají velké problémy psychického rázu.

schopno udělat na nic vlastní názor, prostě jenom přijímají. Cca 17 % je schopných si správně vybrat, když jim dáš několik možností. A jenom tři procenta dětí jsou schopná utvořit si vlastní názor. Tohle je tedy studie z USA, ale obávám se, že to platí už i u nás... A pozor, 97 % dětí je schopných tvořit si před nástupem na základní školu vlastní názory... Jako kdyby bylo cílem vyrobit jednotlivá osamělá stvoření, která se nemají čeho chytit. Takový promyšlený psychosociální projekt, mluvil o něm vlastně už Jurij Bezmenov – Umění subverze, na to Ti doporučuji se podívat, já to viděl asi před patnácti lety. Vše je čím dál více poplatné společnosti.

Děkuju za tip, na to se ráda podívám. Ale teď zpátky k Tobě. Víš, že nyní působíš jako učitel tělesné výchovy na základní škole. K tomu ses dostal jak?

Já už dříve vedl klub bojových sportů, takže jsem tak trochu učil už předtím. Tam mi rukama prošlo nějakých 500–600 lidí. A vlastně i když dělám fyzioterapie, tak by se dalo říct, že učím. Teď učím tři dny v týdnu v klasickém školském systému, a musím říct, že je to velmi zajímavá zkušenost. Mám aprobaci na učitelství, tak když mě oslovila kamarádka, jestli nevím o někom, kdo by chtěl učit na částečný úvazek, tak jsem si řekl, proč to nezkusit. Myslím, že děcka mě mají ráda. Učím druhý stupeň na základce a jemně jim poodhaluji svůj pohled na svět. Dávám jim hodně svobody, ale zároveň vědím, že není radno si se mnou úplně zahrávat. Zkrátka mají do určité míry volnost, a najednou funguje i morálka, navíc jsem je naučil zdravě cvičit. Děti se

Dnešní děcka mají zejména velké problémy psychického rázu. To mě velmi překvapilo. Hraje v tom roli mnoho aspektů, otrava mobily, tím toxickým obsahem, který si hustí do hlavy, sladké nápoje, nevhodné jídlo, ale také výchova, očkování, jedno s druhým. Ale zase na druhou stranu ty dnešní děti cítí, když se s nimi bavíš a ukážeš jim nový obzor, oni poznají, že je něco špatně. Proto v nich vlastně vidím naději a za více ztracenou považují generaci lidí, kterým je dnes 25–30 let, ne dnešní čtrnáctileté děti.

Potěšilo mě, když mi tihle pubertáci říkali, jak mě mají rádi, že jsem správný a spravedlivý a ctím pravdu. Je vidět, že je těší má pozornost, to, že mě opravdu zajímají a nejsem tam jen proto, abych si „odklepal“ své hodiny. Mohou být autentičtí, mohou se mnou být sami sebou.

Překvapilo mě, že velká spousta holek má dneska okousané nehty. Nepamatuji si, že by se tohle někdy dělo. Je to problém autoagrese a úzkosti, problém dřeva a vody. Také jsou děti takové méně odolné, změkčilé, křehčí, bojí se o sebe, když třeba chytají míč, přijde mi, že nějak méně vydrží. Setkal jsem se (naštěstí jen ve vyprávění) i s frakturami po chytnutí volejbalového míče, frakturami z přeskakování kozy, kluk se trochu bouchne a hned kňourá, atd. Z toho jsem byl překvapený, to jsem neznal...

Přeskočme ke Tvému vzdělání, už v tom mám trochu hokej. Co jsi tedy vlastně vystudoval?

Začal jsem Střední knihovnickou školu, protože mě bavila literatura, knihy a také na této střední škole nebyla matematika... Pak jsem začal studovat brněnskou Masarykovu univerzitu – Fakultu sportovních studií, obor Regenerace a výživa ve sportu. Tam nás učila i řada lékařů, to bylo fajn, ale bylo to jen bakalářské studium. No a já si říkal, že si teda magistra dodělám jinde. Kamarádka zrovna stu-



* Paretovo pravidlo nebo též pravidlo 80/20 bylo formulováno na základě pozorování italského ekonomy Vilfreda Pareta. Podle Pareta pramení 80 % důsledků z 20 % příčin. Například 80 % zisku pochází jen z 20 % produktů.

Antonín Kunický

Narodil se 27. 8. 1976 v Hustopečích u Brna, žije s partnerkou v Brně, vychovávají spolu skoro pětiletého syna.

Antonín vystudoval brněnskou Masarykovu univerzitu – Fakultu sportovních studií, obor Regenerace a výživa ve sportu. Pak pokračoval Fakultou tělesné výchovy a športu v Bratislavě – obor Šport a zdravie a učitelství tělesné výchovy pro druhý stupeň a střední školy, kde získal nejvyšší trenérskou magisterskou licenci A.



dovala na FTVŠ v Bratislavě, kde otvírali obor Šport a zdravie, tak jsem to zkusil. Bratislava je z Brna 105 kilometrů, tak to šlo, po dálnici jsem byl za hodinku ve škole. Pak jsem zjistil, že v Bratislavě je ještě doplňující pedagogické studium, čtyřsemestrální, tak jsem si přibral ještě tento obor, a pak jsem v jeden rok dělal dvoje státnice... No a díky tomu mám učitelství tělesné a sportovní výchovy pro druhý stupeň a střední školy. Mám celou tu aprobaci, nejvyšší magisterskou licenci A. Vlastně se mi to všechno hodí k informační medicíně. Dohromady se to s Joalisem propojuje v jeden takový fajn celek. Funkční anatomie se mi hodí v poradně Joalis, stejně jako fyzioterapie nebo výživové poradenství.

To je hezký, jak se Ti to spojilo. Vše se Ti to složilo jak puzzle...

No takhle to mám dost často, že se mi věci skládají v zajímavý celek tak nějak samy. Třeba mi občas tyhle „náhody“ přivedou nového klienta. To se takhle jeden můj žák bouchnul do ruky, oteklo mu to a přišel za mnou s asistentkou do kabinetu. Prohlédl jsem mu to a řekl, že to na zlomeninu nevypadá, že to asi bude jen naražené, že jsem fyzioterapeut a myslím si, že bych to poznal. Paní asistentka se vyjevila a vyhrkla na mě: „Cože, vy jste fyzioterapeut? Tak proč mě bolí rameno?“ Kouknul jsem na ni a řekl – problém není rameno, problém jsou ledviny. „Jak to víte? Beru už mnoho let na ledviny skoro nepřetržitě antibiotika!“. No a takhle se mi v poradně objevují klienti. Přišla a samozřejmě – nezdavé vztahy, ledviny, pocity nedoceněnosti, taková ta ledvinová klasika... Ji jsem vlastně asi ani nemusel měřit...

Mám jednu otázku možná trochu mimo, ale všimla jsem si, že někteří lidé spínají na tvé nošení kšiltovky. Je to prostě Tvá image, nebo k tomu máš nějaké důvody? Mně osobně jsou tyhle věci naprosto jedno, ale vnímám to jako bod, který může vyvolávat otazníky.

To je kombinace několika věcí dohromady. Někdy ve třinácti jsem si v období puberty vyholil vlasy a doma mě čekal výprask a po-

vinná kšiltovka... Pak jsem trochu později dostal od souseda pravou americkou kšiltovku a samozřejmě jsem si připadal neskutečně in! No, a tak se to nějak stalo mou součástí, a hlavně se mi to už několikrát vyplatilo. Například když jsme rekonstruovali barák, dělal jsem hodně prací sám a když mi spadl trám na hlavu, jak jsem byl za kšiltovku rád... Postupně se zkrátka stala mou nedílnou součástí. Vlasy si střihám na krátko dál a kšiltovka je takový můj ochránce. No a samozřejmě to má i druhou stránku; ačkoliv jsem byl vychováván poměrně přísně a rigidně (maminka je učitelka v mateřské škole), tak i přesto mě bavilo provokovat. Dělal jsem věci trochu na just... Vadí vám kšiltovka? Prima, tak to ji budu nosit neustále. Jsem zkrátka rád, když mě lidé berou takového, jaký jsem.

Ano, tomu rozumím, já Tě vnímám jako zajímavý a inspirativní celek, upřímně mě nikdy ani nenapadlo se nad Tvou kšiltovkou nějak pozastavovat...

No jo, jenže to jsi Ty! Ale ono to funguje – ostatně kšiltovku mi toleroval pedagogický sbor už na vysoké škole. Zjistili, že nejsem žádný blbec a ničím neškodím, tak mě prostě nechali být. Nosil jsem ji suverénně, a když vyzářuješ, že je to součástí Tvé osobnosti, lidé si toho nevěšimají. Někdy se ještě najde někdo, koho to pohoršuje, ale většina to prostě vezme. I teď ve škole, kde učím, s tím měla jedna starší kolegyně problém, ve školním řádu prý stojí, že se nesmějí nosit čepice v budově školy. Zajímavé je, že mi to neřekla napřímo, ale „vzkázala“ přes dalšího kolegu. Nabídl jsem jí – rovněž přes kolegu – ať se u mě staví v kabinetu, že si o tom můžeme popovídat, na nástěnce visí, kdy mám volné hodiny a jsem k dispozici. Nikdy nepřišla, ale

nakonec mě všichni přijali i s kšiltovkou... asi bych si měl vzít **VelienDren®** a tuhle obsesi lehce potlačit.

Trochu mi to brnká na fakt, že dnes je pro většinu lidí důležitější forma než obsah...

Ano, to je přesně ono. Lidé jsou vizuálně učení přes reklamu a další vjemy, jak má „správný a slušný člověk“ vypadat, jak se má chovat, co má říkat... Je to taková plíživá unifikace společnosti a potlačení individualit a osobností. Také se mi to nelíbí.

Co Tě baví ve volném čase? Teda – moc ho asi nemáš, ale jestli máš nějaký relax, který je jenom Tvůj...

Ježdím na motorce, to je moje hobby. Jen tedy miluju rychlou jízdu, tak se musím trochu krotit... Taký moc rád relaxuji v přírodě – mám rád turistiku spojenou s krásnými výhledy. S radostí se totiž dívám na svět s nadhledem. To mě fascinuje.

No a pak samozřejmě četba, samovzdělávání, baví mě mnoho oborů, vymyslím si vlastní terapeutické cviky, zajímám se o mnoho věd a témat.

Jsem hlavně nadšený, jak to všechno funguje dohromady s Joalisem. Bez kapek bych určitě měl svou věrnou klientelu, ale nemohl bych lidem pomáhat tak komplexně, jako je tomu nyní. Za to jsem informační medicíně nesmírně vděčný.

Tondo, moc Ti děkuji za příjemný rozhovor a přeji Ti, ať se Ti daří ve všech oborech, ve kterých působíš!

Linda Maletínská



Podle názoru vědců pochází většina prvků, ze kterých se utvořila Země, z mezihvězdného prachu. Jak jsme již popsali v minulém článku, celá řada těchto látek vykazuje radiační aktivitu. S přihlédnutím ke zdravotním rizikům a možnému vlivu na život na Zemi nás budou zajímat pouze takové radioaktivní látky, jejichž poločas rozpadu je řádově srovnatelný nebo se liší maximálně o řád od stáří Země* – 4,57 miliardy let. Druhou podmínkou toxicity pro člověka je, aby se v zemské kůře nacházely v hojné míře a měly schopnost akumulovat se v jedinci buď samotné, nebo jako dceřiné prvky.



V minulém článku jsme se zaměřili na radioaktivní látky vzniklé z původních kosmogenních izotopů (pocházejících z kosmu) – uran ^{238}U , uran ^{235}U , thorium ^{235}Th a jejich dceřiné prvky. Dalšími významnými radioizotopy „pocházejícími z hvězd“ jsou radioizotop draslíku ^{40}K s poločasem rozpadu 1,27 miliardy let a radioizotop rubidia ^{87}Rb s poločasem rozpadu 49,2 miliardy let.

Předpokládá se, že energie pocházející z termojaderných reakcí všech výše uvedených radioaktivních prvků (tedy kromě rubidia ^{87}Rb) je tak významná, že se může podílet až na 60 % celkové vzniklé geotermální energie v nitru Země. Země tedy ve svých útrobách ukrývá pomyslný jaderný reaktor, který produkuje značné teplo. Přitom jen na radioizotop draslíku ^{40}K připadá cca 30 % takto vzniklé geotermální energie. Ostatní tepelnou energii v Zemi, cca 70 %, z drtivé většiny vyrábí tři již probrané izotopy: uran ^{238}U , uran ^{235}U a thorium ^{235}Th a jejich dceřiné prvky.

Přírodní radioizotop draslíku ^{40}K

Přírodní radioizotop draslíku ^{40}K je pro lidské tělo zřejmě nejvýraznějším zdrojem radioaktivity. Určitou míru nejistoty sem vkládám proto, že není jisté, kolik má konkrétní jedinec ve svém těle zabudovaných jiných přírodních látek – dceřiných látek radonu nebo látek z umělých zdrojů záření.

Radioaktivní ^{40}K se dostává na povrch země zvětráváním hornin a poté se zapojuje do přírodního potravního řetězce. Podíl ^{40}K na celkovém výskytu stabilního draslíku v přírodě se udává okolo 0,0117 %. Jedná se sice o zcela miniaturní a zanedbatelný podíl, avšak draslík obecně je pro člověka nepostradatelným biogenním prvkem a průměrný člověk o hmotnosti 70 kg ho v sobě nosí okolo 140 gramů (tedy poměrně hodně). Výpočtem lze zjistit, že procentuální podíl 0,0117 % radioizotopu draslíku ^{40}K vytvoří celkový radioaktivní pří-

* Radionuklidy s poločasem rozpadu menším o dva nebo více řádů než je stáří Země jsou již prakticky vyzářeny, tzn. jejich radioaktivita již život na Zemi neovlivňuje v takové míře. Na druhé straně radionuklidy s poločasem rozpadu delším o dva a více řádů než je stáří Země budou mít tak nízkou radiační aktivitu, že budou život na Zemi v daném okamžiku ovlivňovat zanedbatelnou měrou ve vztahu k jiným, podstatnějším zdrojům záření.

spěvek v těle „standardního“ sedmdesátikilového člověka cca 4 500 Bq.

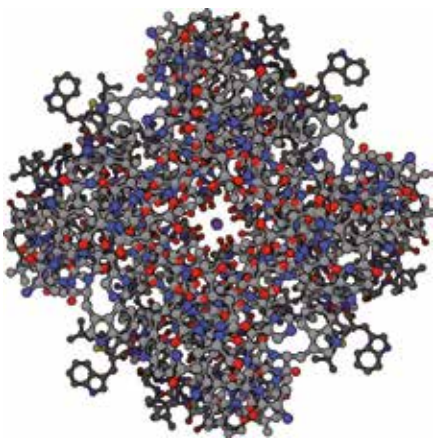
Draslík ^{40}K má dva druhy experimentálně pozorovaných radioaktivních rozpadů. 89 % ^{40}K se přeměňuje na stabilní argon ^{40}Ar při současném odštěpení beta-částice, tedy elektronu. Zbýlých 11 % ^{40}K se přemění na stabilní vápník ^{40}Ca mechanismem elektronového záchytu.*

Nejvíce draslíku, a tím také ^{40}K , se v lidském těle nachází ve svalech, v mozku a v nervovém systému. Vyskytuje se též v ledvinách, játrech, ve sliznicích trávicího traktu a v pokožce. Je významným neurotransmiterem. Vyšší koncentrace draslíku nalezneme uvnitř buněk. Draslík je spolu se sodíkem základním činitelem při přenosu nervového vzruchu pomocí mechanismu sodno-draselné pumpy.

V lidském genomu jsou naprogramované podoby specializovaných součástí pro draslík, tzv. draslíkových kanálů. Pomocí těchto přesných 3D proteinových struktur se řídí pohyb draslíku přes buněčnou membránu. Lidský organismus zcela jistě není schopen chemicky rozeznat radioaktivní izotop ^{40}K od izotopu stabilního draslíku. Radiační aktivita 4 500 Bq (tzn. 4 500 výstřelů za sekundu) zákonitě způsobí určité poškození tkáně v bezprostřední blízkosti výskytu izotopu ^{40}K . Na to je ovšem zdravý organismus připraven a takto poškozené tkáně neustále odstraňuje či opravuje/regeneruje.

Detoxikace od radioizotopu ^{40}K přípravky Joalis nepřipadá do úvahy, protože draslík je nepostradatelným biogenním prvkem. S určitým množstvím přírodních radioaktivních látek zabudovaných ve svém těle žije každý tvor od pradávných dob. Z hlediska detoxikační filozofie Joalis má tedy cenu posilovat vitální síly člověka, aby byl lidský organismus

Draslíkový kanál



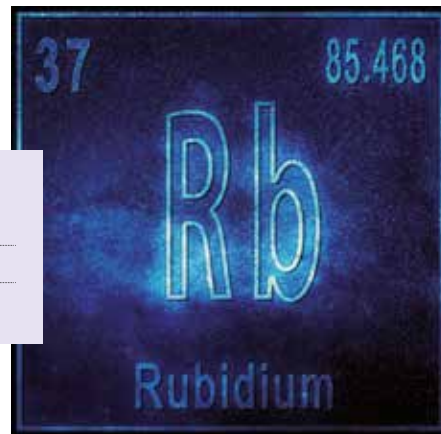
a imunitní systém stále ve střehu, a aby byl tedy připravený a schopný případné deformity způsobené ^{40}K zahladit a opravit do původního stavu.

Přírodní radioizotop rubidia ^{87}Rb

Latinský název:	Rubidium
Anglický název:	Rubidium
Měrná hmotnost:	1,46 g×cm ⁻³

Přírodní radioizotop rubidia ^{87}Rb se z lidského těla vyplatí detoxikovat. K postupnému odstraňování a snižování koncentrace rubidia a jeho sloučenin, včetně radioaktivního izotopu ^{87}Rb , slouží přípravek **Joalis Ionyx® Rb**.

Z hlediska hojnosti výskytu určitého prvku v zemské kůře je rubidiu přiřazeno 23. místo, ocitá se přibližně na úrovni zinku. Vyskytuje se ve větší koncentraci než měď. Předpokládá se, že v zemské kůře se rubidium vyskytuje v koncentraci 78 ppm (*particles per million* –



Díky své mimořádně velké reaktivitě se v průmyslové výrobě používá jen okrajově. Můžeme se s ním setkat v zábavní pyrotechnice – ve vzduchu způsobuje tmavě fialové zbarvení světelného efektu. Dále se používá například ve fotoočlácích, které přímo přeměňují světelnou energii na elektrickou.

Rubidium je kosmogenním prvkem, který existoval dávno před vznikem země. V příro-

Přírodní radioizotop rubidia ^{87}Rb se z lidského těla vyplatí detoxikovat; použijeme speciální přípravek Joalis Ionyx® Rb.

tedy 78 částic rubidia mezi milionem všech známých částic dohromady). V mořské vodě je pak rubidium 18. nejhojnějším prvkem.

Rubidium bylo jako prvek objeveno až v roce 1861, a to německými vědci fyzikem Gustavem R. Kirchhoffem (definoval základní zákony proudu a napětí v elektrotechnice – Kirchhoffovy zákony) a chemikem Robertem W. Bunstenem. Stalo se tak díky vynálezu techniky určování prvků podle světelného spektra, které přirozeně vyzařují – spektroskopie. Jím objevený prvek dostal název z latinského slova *rubidius*, neboť jeho spektrální čáry byly zbarveny do tmavě červené. Tento objev se udal několik let před tím, než Mendělejev sestavil svoji první periodickou tabulku prvků...

Rubidium je velmi měkký stříbrolesklý kov, který se v přírodě díky své vysoké reaktivitě v elementární kovové formě téměř nevyskytuje. Vyskytuje se zde ve sloučeninách v mocenství 1+. Má podobné chemické vlastnosti jako stroncium a draslík, proto má cenu se mu v určité míře v detoxikačních postupech Joalis věnovat.

dě se vyskytují dva jeho izotopy. Tím prvním je stabilní rubidium ^{85}Rb , na zemi zastoupené v 72,2 %. Druhým je radioaktivní izotop ^{87}Rb s poločasem rozpadu 49,2 miliardy let. To je více než třikrát delší doba, než je vypočítané stáří vesmíru – 13,799 miliard let. Rubidium tedy můžeme považovat za primární vesmírný radionuklid.

Rubidium ^{87}Rb je BETA zářičem a přeměňuje se na stabilní izotop stroncia ^{87}Sr . Vzhledem k době jeho poločasu rozpadu, srovnatelné s dobou vzniku vesmíru a země, je tento izotop široce využíván k datování stáří hornin. Technologický postup je podobný jako datování stáří předmětů organického původu pomocí radiokarbonové metody využívající radioaktivní vlastnosti uhlíku ^{14}C (té se budeme věnovat později).

Žádný živý organismus se ani jednomu z izotopů rubidia nemůže vyhnout. Přesto není známo, že by jakýkoliv živý organismus využíval rubidium ve svém vlastním metabolismu.

Rubidium má podobné chemické vlastnosti jako draslík, proto se bude v živých orga-

* Mechanismus radioaktivní přeměny elektronového záchytu (*electron capture*) je spíše ojedinělou skutečností, proto není v článku popisován. Snáze tak pro běžného čtenáře zachováme čtivost, jednoduchost a srozumitelnost tohoto tématu.

nismech infiltrovat do stejných metabolických drah a kumulovat se ve stejných tkáních jako je tomu u draslíku. Průměr atomu rubidia je 470 pikometrů a průměr atomu draslíku je 440 pikometrů. Oba mají stejné chemické vlastnosti. V průměrném 70kg člověku se uvažuje o přítomnosti množství 140 g draslíku a zároveň o přítomnosti 0,680 g rubidia

vě v okamžiku přeměny bude nacházet. Nemůžeme ho tedy zcela zanedbat.

Biologický poločas přeměny rubidia se udává do 50 dní. Znamená to, že zhruba za 50 dní se vymění 50 % rubidia (obou izotopů) a nahradí se jinými izotopy, především ze stravy. Protože předpokládáme, že koncentrace rubidia v přírodě a v těle člověka jsou kvůli široké roz-

schopny ostřelovat lehké prvky obsažené v atmosféře. V důsledku tohoto procesu vznikají radioaktivní izotopy některých biogenních prvků.

Ostřelováním atomů dusíku ^{14}N proudem neutronů v atmosféře, ve výšce přibližně 15 km, vznikají také radioaktivní izotopy uhlíku ^{14}C . Tyto atomy se slučují s atmosférickým kyslíkem na $^{14}\text{CO}_2$, radioaktivní oxid uhličitý, který vstupuje do cyklu fotosyntézy zajišťovaného rostlinami, čímž se uhlík ^{14}C stává běžnou součástí potravy živočichů, člověka nevyjímaje.

Poločas rozpadu uhlíku ^{14}C je 5 730 let. V přírodě je ve srovnání se stabilním izotopem uhlíku ^{12}C velmi vzácný. Uhlík ^{14}C se na výskytu veškerého jinak stabilního uhlíku v přírodě podílí jen cca 0,000 000 000 1 %. Ve stejném procentuálním zastoupení je radioaktivní uhlík ^{14}C zabudovaný v každém živém organismu, ve kterém stále probíhá látková přeměna. V průměrném 70kg člověku je obsaženo zhruba 16 kg atomárního uhlíku – uhlík je po kyslíku nejhojněji zastoupeným prvkem v lidském těle. Podíl radioizotopu ^{14}C je sice velmi malý, avšak i toto nepatrné množství je schopno v lidském těle vyzařovat radiační aktivitou cca 3 700 Bq. Radiouhlík ^{14}C je BETA zářičem a přeměňuje se postupně zpět na izotop dusíku ^{14}N , ze kterého ostřelováním neutrony původně vznikl.

V běžném člověku o váze 70 kg je obsaženo zhruba 16 kg atomárního uhlíku – uhlík je po kyslíku nejhojněji zastoupeným prvkem v lidském těle.

ve stejných charakteristických tkáních. Rubidium může draslík ve svých vazbách snadno nahradit.

S ionty rubidia Rb^+ lidský organismus zachází stejně, jako by se jednalo o ionty draslíku K^+ . Rubidiové ionty procházejí stejnými „draslíkovými kanály“ vnořenými skrze membránu do buňky a stávají se stejně jako draslík běžnou součástí intracelulární tekutiny. Ionty rubidia se neukazují jako toxické, mohou dokonce draslík ve svých biochemických funkcích tu a tam zastupovat. Ani zvýšení koncentrace iontů rubidia v organismu více než 50× se neukazuje jako výrazně toxické.

Jinak je tomu s radioaktivním izotopem rubidia ^{87}Rb . Přestože je jeho poločas radioaktivní přeměny velmi pomalý, jeho poměrně vysoká koncentrace v ilustrativním 70kg těle člověka vytvoří radiační aktivitu ve výši cca 500 Bq. Znamená to, že radioizotop bude cca pět sty výbuchy za vteřinu poškozovat všechno okolo sebe, a to v místě, kde se prá-

šířenosti rubidia přibližně v rovnováze, je možné množství cca 0,680 g rubidia v těle člověka považovat prakticky za neměnné. Tento fakt a také skutečnost, že ho organismus nepotřebuje, nám otevírá možnost pokusit se o jeho detoxikaci a snížení jeho celkové koncentrace (zejména koncentrace radioaktivního izotopu ^{87}Rb). Protože není možné snížit koncentraci rubidia v přírodě, bude rubidium v obou formách do těla člověka stále vstupovat (zejména stravou). Z tohoto důvodu se můžeme pouze pokusit naučit imunitní síly jedince s rubidiem zacházet nově a prioritně ho detoxikovat.

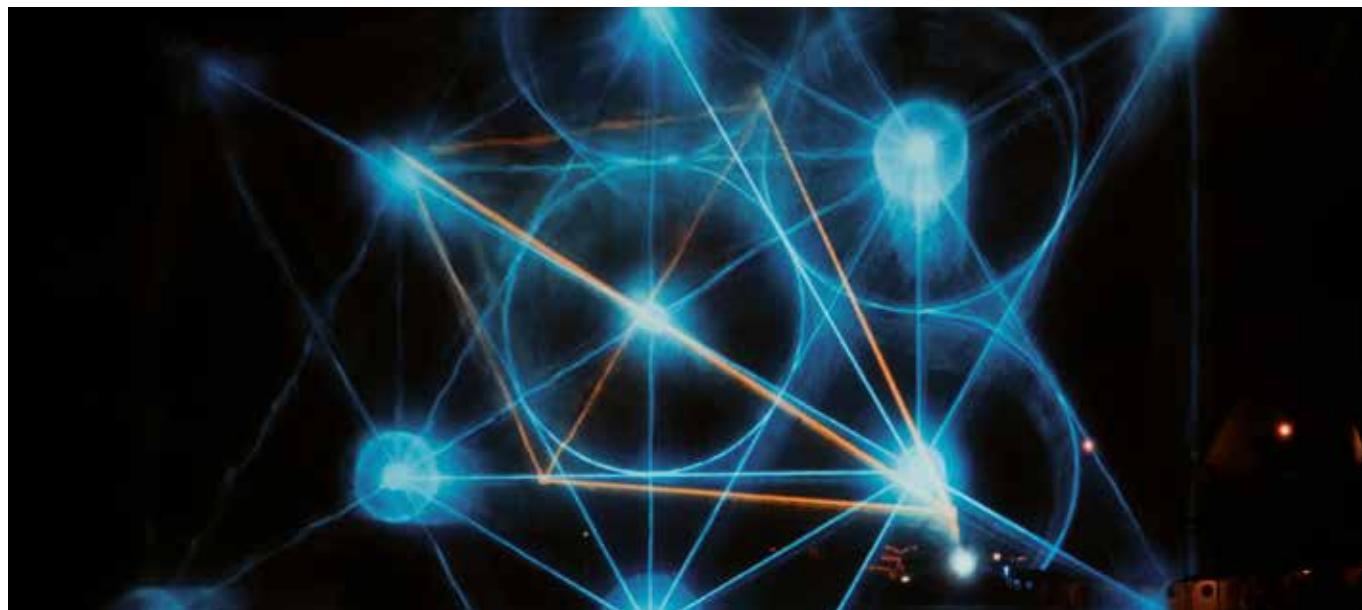
Detoxikace přípravkem **Joalis Ionyx® Rb** má určitě smysl, ale budeme se jí věnovat spíše až po detoxikaci od zásadnějších toxinů.

Přírodní radioizotop uhlíku ^{14}C

V roce 1939 bylo objeveno, že proudy neutronů pocházející z kosmického záření jsou

Radiouhlíková metoda určování stáří látek organického původu

Americký chemik Willard Frank Libby (1908–1980) publikoval v roce 1947 svůj bystrý nápad, jak poměrně přesně určovat stáří původně živých materiálů, tedy mate-





rý si všiml, že Ötzi má s sebou nezvyklou výbavu jakoby z doby bronzové. Jeho stáří odhadl na cca 4 000 let.

Poté byl z Ötziho odebrán zhruba miligram tkáně, která byla v laboratořích v Žürichu a v Oxfordu podrobena měření na obsah radiouhlíku. Na základě výsledku měření se doba úmrtí odhaduje na 3 370–3 100 před Kristem, tedy zhruba do doby konce období neolitu. Rok nálezů 1991 mínus poločas rozpadu ^{14}C (5 730 let) odpovídá roku 3 739 před Kristem. Ötzi měl ve svém těle v okamžiku smrti stále více než 50 % radioaktivního uhlíku ^{14}C z původního množství.

Od radioaktivního uhlíku ^{14}C nelze detoxikovat

S radioaktivním izotopem uhlíku ^{14}C je to z pohledu informační medicíny Joalis podobné jako s radioizotopem draslíku ^{40}K – těchto dvou radioaktivních látek se nemůžeme žádnými smysluplnými prostředky detoxikace za života zbavit. Tyto dva izotopy tak představují významný zdroj radioaktivity v těle, se kterou se musíme naučit žít.

Mechanismy metabolických procesů v lidském těle nejsou schopny od sebe odlišit atomy ^{14}C a stabilního uhlíku ^{12}C – oba mohou vstoupit do stejných chemických vazeb. Tyto izotopy se liší jen nepatrnou změnou v jádře. Oproti draslíku ^{40}K je však radioizotop uhlíku ^{14}C „rozměšán“ v organismu rovnoměrněji. Je tomu tak proto, že uhlík se spolu s vodíkem a dusíkem podílí na skladbě všech významných stavebních organických i anorganických sloučenin.

Nezbývá tedy nic jiného než zopakovat, že jediná možnost eliminace škodlivých účinků

riálů organického původu. Využil k tomu měření obsahu radioaktivního uhlíku ^{14}C .

V živých organismech – strom, rostlina, zvíře či člověk – neustále dochází k výměně látek. V našem případě: chemické látky obsahující ^{14}C jsou z organismu neustále vylučovány a přibližně ekvivalentní množství látky obsahující ^{14}C organismy do sebe zase dostávají dýcháním, stravou či fotosyntézou. V okamžiku zániku živícího systému se látka přeměna zastaví a původně konstantní množství radiouhlíku ^{14}C se v okamžiku smrti (nebo uschnutí rostliny či porážení stromu) začne postupně rozpadat, a to s poločasem rozpadu 5 730 let. V současnosti bude tedy organismus žijící před 5 730 lety obsahovat právě poloviční množství původního ^{14}C ...

Tato metoda má však svá omezení, které se týká stáří vzorků organického původu. Není možné spolehlivě určit stáří vzorků mladších cca 200 let a zároveň stáří vzorků, odhadované na více než 50 000 let. Dalším zkreslujícím faktorem radiouhlíkové metody určování stáří je dočasně zvýšené množství radioaktivního uhlíku ^{14}C v atmosféře ve druhé polovině 20. století, které souvisí s prováděnými atmosférickými jadernými pokusy iniciovanými světovými velmocemi.

Radiouhlíková metoda v praxi: Pravěký muž Ötzi

Dne 19. září 1991 byl v Ötzalských Alpách v blízkosti horského sedla Tisenjoch, v nadmořské výšce cca 3 210 m. n. m., učiněn zcela ojedinělý a mimořádný nález. Dvojice němec-

Přírodní radioizotop draslíku ^{40}K je pro lidské tělo zřejmě nejvýraznějším zdrojem radioaktivity.

kých vysokohorských turistů z Norimberku, Erika a Helmut Simonovi, spatřili mimo cestu drobnou postavu muže až po pás ponořeného do ledové pasti. Tento pravěký „horolezec“ dostal podle místa svého nálezů jméno Ötzi.

První odhad stáří Ötziho učinil světoznámý horolezec Reinhold Messner. Po návštěvě místa v horském průsmyku, bezprostředně po nálezů Ötziho, jej označil pouze za „středověkého horolezce“, starého cca 500 let. Další odhad učinil o několik dní později Konrad Spindler z univerzity z Innsbrucku, kte-

z BETA záření produkovaného rozpadajícími se jádry izotopů uhlíku ^{14}C zabudovanými v lidském těle je pěstování a udržování vitálních sil a imunitních schopností. Ty zahrnují také využití detoxikačních programů pracujících s unikátními informačními přípravky Joalis, které se soustředí na takové druhy toxinů, které lze z lidského těla odstranit, neboť nejsou biogenními prvky.

Ing. Vladimír Jelínek



Za sadu příkladů z praxe do tohoto čísla nesmírně děkuji Centru informační metody Olomouc, kde se pod taktovkou skvělé terapeutky a lektorky Evy Dvořákové rozrůstá tým vynikajících a empatických poradkyň.

Kazuistiky z vašich poraden

Urologické problémy

Muž, 59 let, příliš o sobě nechce mluvit a spíše vyčkává na dotazy. Testováním na Salvii byly zjištěny zátěže v močovém ústrojí a na prostatě. Ptám se ho, jestli nemá nějaký problém v této oblasti. S pomocí více dotazů se klient pomalu rozpovídá a svěřuje se, že každé tři měsíce chodí na urologii a vždy dostane antibiotika na zánět prostaty; tento stav trvá již dva roky. Stěžuje si na práci, má stavební firmu a pořád musí něco řešit, neustále přemýšlí nad prací a je ve velkém stresu a napětí. Moc dobře nespí. Napětí ze sebe dostává sportem, každý týden uběhne jedenáct kilometrů a pravidelně běhá půlmaratony.

Vzhledem k naměřeným zátěžím v močovém ústrojí a dlouhodobým problémům s prostatou je kúra sestavena následovně:

1. kúra: ProstaDren, Mediator, Depren

Na další kontrolu přichází muž po měsíci a půl. Pokračujeme v detoxikaci močového ústrojí. Za měsíc a půl ho čeká opět kontrola na urologii.

2. kúra: UrinoDren®, Yeast, Imun

Klient po kontrole volá a sděluje, že mu výsledky dopadly dobře a lékař mu další antibiotika nepředepsal. V detoxikaci pokračuje, další pokračovací kúra je v tomto složení:

3. kúra: VelienDren®, Calon®, Toxigen®



Chronické gynekologické obtíže

Žena, 33 let, osmiměsíční dítě, na mateřské dovolené. Trápí ji chronické gynekologické potíže (svědění, výtoky, které se obvykle objeví před menstruací – řeší čípky a mastičkami). Chronické záněty močového měchýře. Dlouhodobě brala antibiotika na záněty měchýře a půl roku v kuse čípky na gynekologické potíže. Jak sama říká, gynekologové na ni vyzkoušeli kde co. Neplodnost kvůli endometrióze, která trvá deset let, cysty srůsty – dvě operace. Bolesti páteře. Výkyvy nálad, často špatná nálada, snadno se vystresuje. Problémy s náladovostí měla vždy, ale stav se zhoršil po porodu.

V dětství (v jednom roce) měla nádor ledviny, chemoterapie a odebrání pravé ledviny. Ve čtrnácti letech propadla skleníkem, poranila si nohu a dodnes má nohu při změně počasí citlivou a bolí ji. Ve dvaceti pěti letech autonehoda, nosila límec a měla řadu pohmožděnin.

Nebere pravidelně žádné léky. Od devatenácti let brala antikoncepci, do zahájení léčby na IVF klinice – hormony na podporu

těhotenství, léky na udržení rizikového těhotenství. Po porodu nasazena na cca dva měsíce antikoncepce – prevence cyst a endometriózy. Nyní bez antikoncepce.

Svůj stav, když je ve stresu, popisuje tak, že nemá chuť nic dělat, leží v posteli a sleduje seriály, jen aby nemusela něco dělat nebo nad něčím přemýšlet. Když je ve stresu, mívá záchvaty vzteku a třese se, mívá pocit, že jí v žaludku leží něco studeného, co ji tlačí.

1. kúra: EpitelDren, UrinoDren®, Anxinex®, Kokplus®, Activ-Col®

Po první kúře začala vykašlávat mandlové kameny, má mnohem lepší náladu. Gynekologické problémy přetrvávají, ale už ne v takové míře a dokáže je zvládat s léky dostupnými v lékárně (výplachy, čípky s lactobacily).

2. kúra: RespiDren®, Cranium®, Imun, Enterobac

3. kúra: GynoDren®, Lymfa SOL, Optimon®, Activ-Acid®

Paní v detoxikaci nadále pokračuje.

Opakující se angíny

Žena, 47 let, přichází s problémem stále se opakujících angín a diskomfortu na hlasivkách. Klientka pracuje na manažerské pozici, je hodně pracovníčně vytížená, má často náročná a dlouhá jednání (potřebuje mít hlasivky v pořádku). Celkově je velmi unavená, je toho na ni moc.

1. kúra: **Fatig[®], Gripin[®], UrinoDren[®], Emoce[®]**

Již po první kúře přichází zlepšení, zejména v psychické oblasti, klientka se cítí uvolněnější, více odpočatá, ne jede „nadoraz“ z rezerv.

2. kúra: **Angin, InfoDren[®] čakra 5, Nobac[®]**

3. kúra: **Conectid[®], Kokplus[®], MindDren[®]**

Klientka prozatím dobrala tyto tři kúry, cítí se fajn, angíny se již nevrátily, hlasivky jsou v pořádku, celkově se cítí dobře. Plánuje v detoxikaci pokračovat i nadále.



Bolesti hlavy

Muž, 50 let, do poradny se dostavil na základě doporučení. Stěžuje si na bolest hlavy, která trvá přes deset let, po překonání covidu bolest zesílila, hlava ho pobolívá prakticky denně. Léky mu nepomáhají. Dále ho trápí pálení žáhy a problémy s trávením, bolest na hrudi a únava. Měřením byla zjištěna disharmonie prakticky celého pentagramu, nejvíce zasažený je okruh plic a sleziny. Vyměřena byla také stresová zátěž a anorganické toxiny.

Vysoká byla také mikrobiální zátěž – viry herpetické, adenoviry, encefalitické, chřipkové, coronaviry, helicobacterie, borelie, leptospiry, ehrlichie, ricketti, chlamydie, neisserie, mycobakterie, plasmodia.

1. kúra: **RespiDren[®], Cortex, Spirobor[®], Gripin[®] Scor a Streson[®] (plus doporučení brát vitamin D3, zinek, vitamin C)**

Na kontrole si klient pochvaloval uvolnění bolesti na hrudi, i hlava ho nebolívá denně, psychicky se cítil lépe, takže se těšil na další kúru. Bylo fajn vidět, že se mu výrazně ulevilo, a tak jsme se vrhli do dalšího odhalování původců zdravotních obtíží.

2. kúra: **Deimun Aktiv[®] Cor, VelienDren, Helico a Optimon[®] (plus doporučení brát železo)**

Při další návštěvě klienta hlava ještě občas lehce bolela, hlavně v oblasti krční páteře a čelních dutin, ale řešil ji i cvičením. Nedalo se to porovnat s předcházející intenzivní bolestí. Zlepšilo se i trávení a nepříjemné nadýmání. Ze sleziny se uvolnila chlamydie a bylo zimní období, tak si vyžádaly uvolnění i ledviny, což bylo zakomponováno do další kúry.

3. kúra: **UrinoDren[®], Chlamydi, Cranium[®] a Antidrog**

Bolest hlavy se výrazně zmírnila, už jen občas zabolí v oblasti krční páteře. Klient je nadšený a objednává i manželku.

4. kúra: **LiverDren[®], Herp[®], Vertebra[®] a InfoDren[®] Leptospira (plus doporučení brát B komplex a železo)**

Další kontrola proběhla jen po telefonu, hlava klienta nebolí. Nyní si dopřeje pauzu a pak se opět objedná. Kapky si pochvaluje, je spokojený a určitě chce v detoxikaci pokračovat.




zpracovala
Linda Maletínská

Nespavost a kožní obtíže

Žena, 34 let, dlouhodobá únava, problémy s nespavostí, už chronického rázu. K tomu velké problémy s kůží – pokožka je velmi citlivá na vše, dlouhodobě řeší kortikoidy. Aktuálně klientka řeší i potíže s otěhotněním, již několik měsíců se s partnerem pokoušejí o miminko, zatím bez úspěchu. Klientka je bez energie, není schopna fyzického výkonu, chybí jí radost.

1. kúra: **VelienDren[®], Lymfatex[®], Emoce[®]**

Po první kúře došlo u klientky ke zhoršení pokožky, detoxikačních projevů se však nezalekla a pokračovala dále.

2. kúra: **Hypotal[®], CorDren[®], Depren**

Na kontrole klientka zmiňuje zlepšení psychické pohody, už není tak, jak sama říká, „nijaká“, opouští mód apatie a začíná lépe fungovat.

3. kúra: **Cranium[®], RespiDren[®], Relaxon[®]**

4. kúra: **GynoDren[®], Nobac[®], CutiDren, Hyperton**

Zlepšení klientku překvapilo, má velkou radost, že opět může fyzicky fungovat, pokožka se také lepší a obrovskou úlevu přináší zejména zlepšení spánku.





Bezesporu unikátnímu přípravku Joalis na detoxikaci mozku – MiHerb, dříve MindHelp – je právě dvacet let. Přesně si pamatuji na ten okamžik v únoru roku 2003, kdy mi jako záblesk z jasného nebe přišla silná myšlenka poznání, „jak to udělat“, aby organismus (imunita) z informačního přípravku Joalis pochopil, že má v konkrétním místě v mozku ukryté mikrobiální ložisko. První verze detoxikačního přípravku Joalis na mozek tehdy spatřila světlo světa.



Detoxikace mozku

versus nejnovější vědecké objevy

Ajako vždy v minulosti, každý nový informační detoxikační přípravek, který sestavím, vyzkouším nejprve sám na sobě. Stejně tak jsem bez nadsázky *jako první člověk* na světě vyzkoušel přípravek **MiHerb**.

Zhruba po pěti dnech jeho užívání se mi spustilo masivní vysmrkávání hustých zánehtlivých hlenů z dutin, které trvalo téměř pět týdnů. Tohle přece nemůžeme dávat lidem, pomyslel jsem si tenkrát...

Po pěti týdnech užívání však nastala skutečně obrovská úleva, měl jsem pocit „vyčištěné a lehké hlavy“. Pět týdnů trvající reakce mě však děsila a ještě více pomýšlení, že ji zažije každý člověk, který bude provádět detoxikaci mozku.

Odvaha zvítězila, a tak jsem hned začátkem března začal svým klientům v detoxikační poradně podávat kromě ostatních nově informačně opracovaných přípravků Joalis na detoxikaci základních orgánů také přípravek **MiHerb** na detoxikaci mozku. V květnu a v červnu se mi začali do poradny vracet první moji klienti s čerstvými zkušenostmi ze

své detoxikace mozku. Zjistil jsem, že detoxikační reakce na přípravek **MiHerb** jsou zcela různé a u někoho vůbec nemusí nastat, nebo si je dotyčný neuvědomuje. Nemusí být totiž tak výrazné, aby jim člověk nepohybující se v našem detoxikačním oboru přikládal nějakou váhu.

Hned od začátku bylo jasné, že se klienti po detoxikaci mozku zdravotně zcela pozorovatelně a prokazatelně zlepšili v nejrůznějších směrech. Byl jsem schopen reálně pozorovat, jaké zdravotní efekty má detoxikace konkrétních anatomických struktur v mozku, když se podaří.

Možná si dokážete představit tu naši objevitelskou euforii, že najednou umíme detoxikovat mozek, zatímco klasická medicína nic takového nedělá a nedokáže!

Hutné vysmrkávání jako detoxikační projev

Podobné detoxikační projevy, jako jsem měl já, tedy masivní, déle než měsíc trvající smrkání, jsem za dvacet let používání pří-

pravku **MiHerb** (nebo dnes stejně tak u **Joalis Cranium®**) zaregistroval na některých nových klientech mnohokrát. Tyto detoxikační projevy v podobě vydatného smrkání žlutých hlenů jsou vlastně velmi podobné detoxikačním reakcím po detoxikaci slezinového okruhu (**Joalis VelienHerb** nebo **VelienDren®**), který souvisí s lymfatickým systémem člověka.

Přitom v té době poznatky klasické medicíny popíraly, že by se mozek vůbec byl schopen detoxikovat. Dokonce se na lékařských fakultách v té době neučilo, že v mozku vznikají a jsou přítomné nějaké toxiny, které je třeba odstranit, jestliže má člověk zůstat fyzicky a psychicky zdravý. Přitom na prokazatelnou existenci toxinů v mozku poukazovaly nejrůznější, v té době dostupné toxikologické studie.

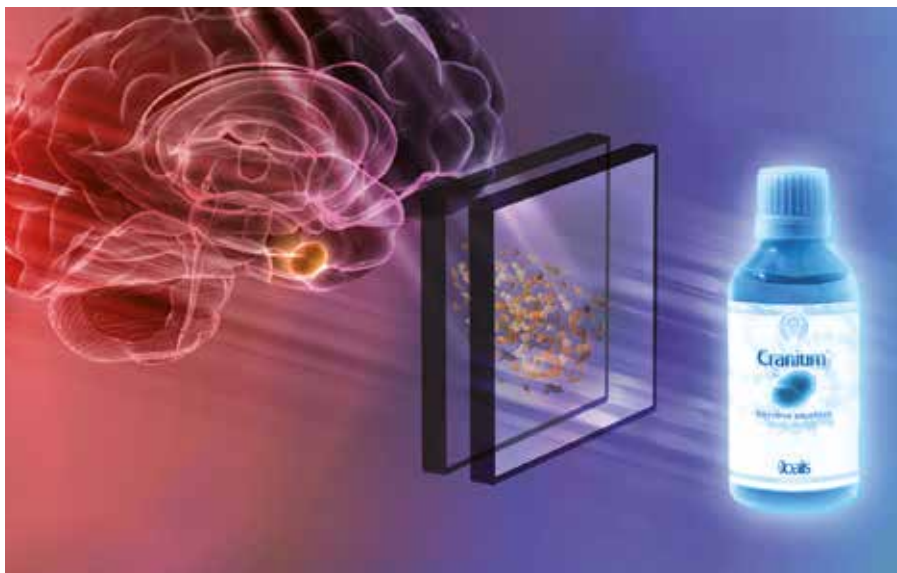
Jak je tedy možné, že je detoxikace mozku v některých případech spojena s masivním smrkáním? Vždyť mozek je přece chráněn hematoencefalickou bariérou, která má zajistit, aby se do něj nebo z něho ven nedostaly žádné velké molekuly. A mozek přece není napojený na lymfatický systém...

Věda v posledních letech učinila převratné objevy v poznání funkcí mozku

Objevy a poznatky, kterými disponují současní světoví neurologové a výzkumníci mozku, jsou vskutku převratné a často zcela v rozporu s tím, co se ve vědeckých kruzích uznávalo jako neměnný fakt ještě před deseti až patnácti lety.

Zásadní objevy jsou spojeny se jménem dánské profesorky působící v oboru neurologie a výzkumu mozku, Maiken Nedergaard. Ta v roce 2013 objevila tzv. glymfatický systém v mozku (*glymphatic system*), kterým se mozek v podstatě každý den detoxikuje. Tento mechanismus funguje především v noci, když spíme hlubokým spánkem. To je až dvacetkrát účinnější než v bdělém stavu. Za objev glymfatického systému dostala profesorka Nedergaard v roce 2014 významnou americkou vědeckou cenu – Newcomb Cleveland Prize.

Glymfatický systém funguje asi následovně: V noci se gliové buňky smršťují a vytvářejí v prostoru mezi sebou značné mezery, které jsou o cca 60 % větší oproti bdělému stavu. Ostatní zajišťuje mozkomíšni mok (*cerebrospinal fluid*), který z mozku doslova vypláchne metabolické a jiné nečistoty vzniklé v uplynulých dnech. To ovšem funguje efektivně pouze v případě, že dotyčný spí hlubokým spánkem a jeho gliový systém je funkční a nezátížený toxiny. * Neporušená schopnost takového „omývání mozku“ mozkomíšním mokem je dávana v současné vědecké literatuře do souvislosti především s detoxikací metabolického odpadu – beta amyloidů.



V případě jejich usazování v mozku totiž vznikají nejrůznější druhy demencí včetně Alzheimerovy choroby.

Profesorka Nedergaard dokonce poukazuje na to, že špatně nebo nedokonale fungující glymfatický systém znemožňuje zpracování emočních traumat, a to jak aktuálních, tak dávno zasunutých do spodních vrstev nevědomí.

A aby toho nebylo málo, hned vzápětí po objevu glymfatického systému byla v roce 2014 prokázána existence meningeálních lymfatických cév (*meningeal lymphatic vessels*).

Historicky se totiž skutečně myslelo, že lymfatický systém celého lidského těla je odpojený od mozku. Na sklonku roku 2014 zjistila skupina vědců na University of Virginia

v USA a poté další skupina vědců na finské University of Helsinki, že toto staré tvrzení vůbec není pravdivé. Badatelé totiž prokázali, že lymfatické cévy v hlavové části jsou propojeny s arteriemi mozkových blan. Tedy – lymfatický systém hlavy je také zodpovědný

Náš tip na detoxikaci mozku:
Cranium® + Para-Para +
Emoce®

za drénování malých molekul toxinů a imunitních buněk či imunokomplexů z mozku. Odvádí se jím z mozku také přebytečný mozkomíšni mok. Lymfatický systém tedy odvádí toxiny z mozku prostřednictvím hlavových a krčních lymfatických uzlin a cév do žilní krve v podklíčkové oblasti.

Tyto současné objevy zcela mění pohledy na detoxikační schopnosti mozku. Lékaři, kteří absolvovali lékařské fakulty před více než cca pěti až osmi lety, se o těchto objevech nikdy neučili. Bude jistě trvat ještě nějakou dobu, než se tyto nové a převratné objevy o mozku dostanou do běžných středoškolských a některých vysokoškolských učebnic (zejména těch vydaných před deseti a více lety).

S jistotou teď však již víme, že jedním z projevů spontánní detoxikace mozku po podání přípravku **Joalis MiHerb** či **Cranium®** skutečně může být právě smrkání z dutin – také při zapojení funkce nosních mandlí. Děje se tak, když hluboký lymfatický systém hlavy a krku nestíhá kromě jiných svých úkolů detoxikovat uvolněné toxiny z mozku *prostřednictvím glymfatického systému a meningeálního lymfatického systému*.

Ing. Vladimír Jelínek



* Na detoxikaci gliového systému používáme přípravek **Joalis Mezeg®**. Ten patří k základním přípravkům Joalis, které by se měly použít pro zdařilou detoxikaci mozku od dalších nejrůznějších toxinů v něm usazených.



Děti v přírodě města

Příroda a fyzický kontakt s ní má na lidský organismus tak blahodárné účinky, že bychom se tohoto vztahu neměli vzdávat ani v případě, kdy žijeme uprostřed města v bytovém domě bez zahrady. Vězte, že i ve městech lze najít a hlavně uplatnit řadu způsobů, jak zůstat s přírodou v úzkém kontaktu a třeba kousky jejích darů využít pro sebe. Má to smysl na mnoha úrovních.

Městské zahradničení

To, že bydlíte uprostřed města, neznamená, že musíte rezignovat na zahradničení. I ve městě je řada možností, jak se této zálibě věnovat. Nejjednodušším způsobem je samozřejmě využití okenního parapetu nebo balkónu. Poohlédnout se však můžete po komunitních zahradách, kde si lze „pronajmout“ různý počet speciálních truhlíků nebo se stát součástí zahrádkářské kolonie, kterých je kolem větších měst stále dostatek. Nezájda také sadaři či menší zemědělci nabízejí část svých pozemků k pronájmu právě měšťanům chtivým zahradničení. Pokud chcete mít zahrádku na balkóně, využijte nejen parapety či zábradlí, ale také stěny nebo dokonce strop, kam lze vedle květin umístit třeba převislý druh jahod. Manuálně zručnější jedinci mohou čas s dětmi strávit výrobou polic či samonosných držáků pro truhlíky nebo květináče. Vděčným materiálem jsou například palety. Z těch lze vytvořit i praktický a zároveň originální nábytek.

Zmíňme jen, že mezi jedlé oblíbené balkónové plodiny patří rajčata, papriky, okurky (zde vsadte na ty polní, nikoli skleníkové), cukety, jahody, ředkvičky, různé druhy salátů, ale také třeba borůvky (zde pozor na jiné složení zeminy). Existuje dokonce balkónové pěstování brambor. Samostatnou kapitolou

jsou pak byliny. Ty lze za určitých podmínek pěstovat celoročně a rozhodně rozšíří pestrost našeho jídelníčku a v řadě případů podpoří organismus i při jeho oslabení stresem či nemocí. Mezi klasiku patří máta, bazalka, tymián, rozmarýn, majoránka, meduňka, koriandr, petržel, pažitka, ale třeba také lichořeřišnice, levandule, šalvěj nebo echinacea.

Vsadte na vermikompostér

Pokud chcete svůj domov opravdu rozšířit o přírodní zážitky, pořídte si i vermikompostér. Nebojte, nezapáchá a kromě speciálního druhu žížal (snadno získáte od hobbyistů) a kuchyňských potravinových zbytků víc nepotřebujete. Vermikompostér je speciální nádoba, ve které žravé kanadské žížaly zpracovávají váš bioodpad (jsou zde jistá pravidla, ale nic, co byste nezvládli vy nebo vaše děti). Nádoby je třeba umístit v teplotně stálém prostředí mimo přímé slunce, obvykle je to chodba, předstíň, sklep. Výsledkem bude perfektní hnojivo, a to jak tekuté (tzv. žížalí čaj), tak v podobě humusu.

Běžné potraviny nově

Vyklíčila vám cibule, česnek nebo dochází řápkatý celer? Vězte, že i s těmito poklady lze

skvěle kouzlit a dětem ukázat, co znamená „zemědělství“. Je paradoxem, že naklíčený česnek i cibule ve většině domácností končí v koši. A to je škoda. Moderní studie naznačují, že podobně jako naklíčená semena, například i naklíčený česnek obsahuje více antioxidantů než ten čerstvý. Někteří dokonce česnek aktivně nechávají naklíčit. Jedni jednoduše počkají na přirozené naklíčení, jiní mu napomohou tím, že do neoloupaného stroužku zapíchnou párátko a ponoří jej částečně do sklenice s vodou. Proces urychlíte tím, že nádobku umístíte ke světlu. Naklíčený česnek pak můžete konzumovat běžným způsobem (obsah účinných látek se naklíčením zmnohonásobí). Naklíčenou cibuli můžete dokonce zasadit do hlíny a postupně nať používat například do polévek, na chleba s tvarohem či do pomazánek. Obsahuje hodně vitamínu C, minerální prvky (křemík, hořčík, měď, zinek...) a antioxidanty. Nesmíme zapomenout ani na tolik prospěšnou síru, která je v zelených výhoncích výrazně příjmenější (tolik neštipé).

Žádný skrojek nazmar

Vedle cibule a česneku nezapomeňte na řapíkatý celer, jarní cibulku, římský salát, mrkev, pórek a zázvor. I tyto „odřezky“ váš jídelníček obohatí. Postup, jak z nich opět vytvořit použitelnou zeleninu, je jednoduchý a dětem rozhodně rozšíří obzory. Potřebujete pouze vhod-



nou nádobu (ideálně sklenička), trochu vody a parapet. Jarní cibulku jednoduše seřízněte ca 3–4 cm od kořínků a odkrojky ponořte do vody. U pórku postupujte stejně, jen nechte cca 5 cm (růst je zde trochu pomalejší). U řapíkatého celeru se používá dolní část, která se umístí do misky s vodou tak, že 2/3 zůstanou nad hladinou. Je třeba světlo. Jakmile lístky, které vyraší ze středu celeru, zesílí, přemístíte celer do květináče, zakryjte spodní část zeminou a můžete se těšit na nový řapíkatý přírůs-

Tip:

Bambi Symbiflor: komplex určený na obnovu střevního mikrobiomu, který je velmi důležitý pro zdravou imunitu a nepropustnost střev.



tek. Podobně postupujte u římského salátu. Samostatnou kapitolou je například mrkev. Kořen ze skrojku nevypěstujete, ale nať ano. Hodí se do salátů nebo polévek (je skvělým zdrojem draslíku a vitamínu K).

Práce se zemí má řadu pozitivních dopadů

Práce se zemí má pro nás přichystáno mnoho blahodárného. Nejenže máme možnost vrátit se z virtuálních světů myšlenek zpátky do něčeho hmotného, výsledky své práce navíc můžeme opravdu pozorovat. Práci se zemí a hlínou bychom při troše představivosti mohli zařadit mezi meditační techniky, protože nám

nitních reakcí. S podporou a obnovou střevního mikrobiomu u dětí vám může být nápomocen i přípravek **Bambi Symbiflor**. Ten je vhodné použít nejen v případě nepropustnosti střev, ale i u všech alergií, problémů s trávením, vyprazdňováním, při bolestech břicha, intoleranci potravin a dalších imunopatologiích. Je důležitý při časté nemocnosti, zánětech močových cest a při všech dětských chronických problémech.

Zaostřete na „plevel“

Jak ještě zůstat v kontaktu s přírodou, i když žijete ve městě? Mezi hlavní zelené plochy měst patří samozřejmě parky a lesoparky. Ač-

Práci se zemí a hlínou bychom mohli zařadit mezi meditační techniky.

tato manuální činnost umožní odpoutat se od věčného plánování, co bude, či zpytování, co by kdyby, a naopak se plně ponořit do přítomnosti. Podobně působí i na děti, které navíc výrazně uklidňuje. Také se učí jemnosti (přeci

koli se to nemusí na první pohled zdát, i zde naleznete řadu úžasných pomocníků pro své zdraví a děti seznámíte s možnostmi, které jsou všude okolo nás, pokud se naučíme vidět je a poznávat. Sběr bylin by však měl probíhat v místech, kde se nekoná intenzivní venčení psů. Mezi byliny, které v parcích a lesoparcích běžně naleznete, patří: pampeliška, sedmikráska, šefík, hluchavka, jitrocel, medvědí česnek, violky (ty ze zahrad už šlechtěním ztratily většinu prospěšných látek a zůstaly jen okrasné), chrpa, čekanka, kontryhel, jetel, vrbovka, bez černý (květ a později plod)... Mezi skvělé počiny pak patří různé weby, které informují o místech, kde lze ve městě volně nasbírat například moruše, třešně, meruňky, jablka, švestky... Budete překvapeni, jak moc těchto pokladů najdete, když hledáte.

Vsadte na samosběr

Skvělou výchovnou lekcí a možností, jak strávit společný čas s dětmi, je vyrazit na samosběr. Když se trošku rozhlednete ve svém okolí, zjistíte, že možnosti jsou opravdu široké. Mezi nejtýpější samosběry patří jahody, třešně, meruňky, hrášek, ale také brambory, řepa, okurky, švestky...

Markéta Palatin



KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

KE	12. 5. 2023	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13.00 – 16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	18. 5. 2023	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (9.00 – 16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	15. 6. 2023	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3 (9.00 – 16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	22. 6. 2023	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13.00 – 16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

Vyššia úroveň: V1-CPK Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov Teraz 1x10 kreditov!!!
V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. **Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.**

Na predĺženie certifikátu AŠD (atestovaného špecialistu detoxikácie) potrebujete získať 20 kreditov za rok!!!

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

BA+KE	11. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová 3 a Vodárenská 23 (10.00,18.00) on-line, poplatok 10 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
BA	19. 5. 2023	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (12.00 – 18.00) poplatok 25+25 eur,
BA	20. 5. 2023	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3 (9.00 – 15.00) poplatok 40 eur, pokračovanie S1+S2
BA+KE	7. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová 3 a Vodárenská 23 (10.00,18.00) on-line poplatok 10 eur, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

Základný stupeň: Seminár Z1+Z2: Z1-úvod do detoxikácie, nosná idea informačnej medicíny, toxíny, základy čínskeho pentagramu. Z2- rozdelenie a skupiny toxínov, základné preparáty Joalis, detoxikácia podľa pentagramu.

Cena: Z1-25 EUR, Z2-25 EUR v tom je registrácia účastníkov.

Seminár Z3+Z4: Z3-ako používať základné preparáty, zostavovať kúry bez merania, používanie určitých preparátových sad, príklady detoxikácie pre rôzne problémy, detské choroby, imunitné problémy, alergie, detoxikácia pred počatím, problémy metabolizmu a iné. Z4- princíp informačných preparátov a podstata detoxikácie, imunológia, mikrobiológia.

Cena: Z3-25 EUR, Z4-25 EUR

Stredná úroveň: Seminár S1+S2+S3 – S1-teória (meranie na prístroji Salvia a Acucomb), S2 -praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM setom, S3- detoxikačná taktika na prístroji Salvia, Acucomb s EAM- set.

Cena: S1-25 EUR, S2-25 EUR, S3-40 EUR

Vyššia úroveň: V1-Celororočný kurz Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

e-mail: jandova@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

Centrum Košice: Vodárenská 23, tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418

Centrum Bratislava: Čečinová 3, tel./fax: 02 / 4342 5939, 0903 311 063

Milí priaznivci Joalis

Spoločnosť MAN- SR, s. r. o. a firma Joalis
Vás pozýva na návštevu do výroby preparátov Joalis.

Návšteva výroby preparátov Joalis v **Starej Huti u Dobříše,**
(Joalis, s. r. o., Krásny život 495,262 02 Stará Huť u Dobříše)
je naplánovaná na **5. 6. 2023** cca o **13.00** hodine.

Odchádza sa 5. 6. 2023 z Čechinovej 3 v Bratislave,
ráno cca 7.00 hodine alebo individuálne.

Doprava z Košíc je zabezpečená 4. 6. 2023
v popoludňajších hodinách.

Táto návšteva je bezplatná,
plánovaná na základe Vášho záujmu
z posledného Seminárneho dňa Joalis.



Prosíme o **záväzné potvrdenie účasti**
a nahlásenie formy prepravy do 25. 5. 2023.
na e-mail: [jandova @ man-sr. sk](mailto:jandova@man-sr.sk)





ROZTANCUJTE SVOJE KÍBY

Problémy pohyblivosti a zatuhnutia kĺbov patrí medzi časté zdravotné ťažkosti. Pritom pohyb je vyjadrením života a prakticky nič bez neho sa nedá vytvoriť. V ľudskom tele je viac ako sto kĺbov a cez dvesto kostí. Vekom začína dochádzať k mechanickému opotrebovaniu chrupaviek, ubúda množstvo kostnej hmoty a znižuje sa jej hustota. Zabúdať nesmieme aj na vplyv emócií – napríklad strach a úzkosť nás má síce chrániť, ale vplyvom dlhodobého vystavenia týmto emóciám doslova „tuhneme“.

NÁŠ TIP

Vyskúšajte **kúru kĺby/kosti** zloženú z troch výživových doplnkov Joalis ArtiDren® + FlexiArt + UrinoDren®. Kúra prispieva k normálnemu stavu kĺbov, kostí a chrupaviek.



Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- Joalis AntiDren® obsahuje lopúch väčší, ktorý prispieva k normálnemu stavu kĺbov a chrupaviek.
- Joalis FlexiArt s prasličkou roľnou prispieva k udržaniu flexibility kĺbov a normálnemu stavu kostí. Lopúch väčší má vplyv na normálny stav kĺbov a chrupaviek.
- Joalis UrinoDren® obsahujúci vrbovku málokvetú podporuje normálnu funkciu močovej sústavy.

viac na www.Joalis.sk

