

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

4/2024
júl – august

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Srdce, emócie
a protiparazitálna
imunita**

**Long covid
a bezradnosť
klasickej liečby**

Problematika aminokyselín

**Ako povzbudiť
vitalitu**

Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho bulletinu,



než jsme se nadáli, je tu léto – čas dovolených, odpočinku a nabírání sil do dalších částí roku. Asi vás to nepřekvapí, ale léto mám také moc ráda, a navíc jsem při úklidu složek zjistila, že toto číslo je takové mé malé výroční. Právě bulletin č. 4/2020 byl totiž prvním, který jsem pro vás tvořila. Celkem jich je už krásných 25 (dohromady šťastná sedmička) a já nepřestanu být vedení vděčná, že mi (tehdy jako „Joalisímu“ nováčkovi) dalo důvěru to „zkusit“.

Myslím, že se v tomto čísle opět máte na co těšit! Marie Vilánková otevře třídičný seriál na téma metabolismu bílkovin článkem o problematice aminokyselin. Neskutečně podrobně zpracované téma, které mi přineslo mnoho „aha“ momentů.

Vladimír Jelínek pokračuje ve svém seriálu o sluchu; dále nám v rubrice Toxické kovy přiblíží toxicitu hliníku a v Glose se podívá na velmi palčivé téma Long covidu (se kterým se jistě hojně setkáváte i ve svých praxích).

Olomoucká poradkyně a lektorka Eva Dvořáková si ve svém článku posvětila na srdce, které je podle pentagramu právě u „vlády“. Rakouský kolega Georg se při hledání věčného mládí zaměřil na mitochondrie a Vladka Málová se s námi podělila o kazuistiku malého chlapce s neobvyklou diagnózou – Perthesova choroba. V rubrice Bambi jsem se zaměřila na absenci vedení (většiny) dnešních dětí k pomoci doma, tedy k něčemu, co bylo za mého dětství ještě naprosto samozřejmé.

Krásné léto, příjemné čtení a nesmírně se na vás těším na Letní škole!


Vaše Linda

3 JOALIS TÉMA

Problematika metabolismu bílkovin
a aminokyselin – problematika aminokyselin

10 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Horovo ucho aneb Horovo oko – spojení
přirozeného zvuku a obrazu

15 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Mitochondrie: Elektrárny a baterie
pro energii z mládí

18 TOXICKÉ KOVY

Hliník a jeho toxicita

21 VZDĚLÁVÁNÍ

Srdce, emoce a protiparazitální imunita

24 KAZUISTIKY

Morbus Perthes u malého chlapce

27 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Long covid a bezradnost klasické léčby

30 BAMBI KLUB

Vynes koš, prosím...

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 4/2024

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

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

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

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

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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

řízení, kvality dle normy ISO 9001.

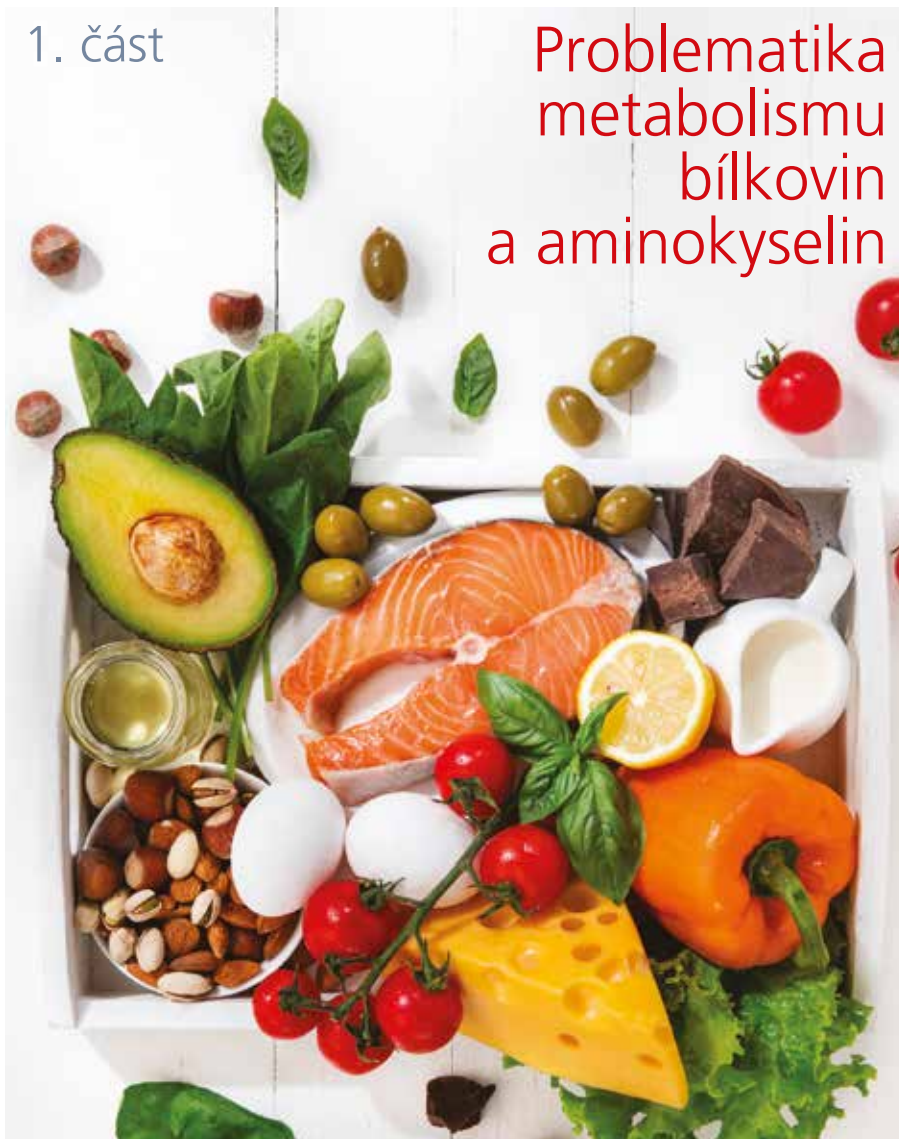




1. část

Problematika metabolismu bílkovin a aminokyselin

Metabolismu jsme se již mnohokrát věnovali a do budoucna ještě mnohokrát věnovat budeme. Je to z důvodu jeho složitosti, a tedy i komplikovanosti detoxikace při nápravě jeho poruch; musíme se zaměřit na řadu orgánů, toxinů, velmi důležitý je i mikrobiom. Cesta sousta od polknutí až po spálení a vytvoření energie v mitochondriích je velmi spleť a může ji negativně ovlivnit řada toxinů. A nejen to, metabolismus nezajišťuje jen dostupnou energii, vytváří i jednotlivé chemické sloučeniny, ze kterých je tělo celé vystavěno. Je to problematika velmi rozsáhlá, proto je článek rozdělen do tří navazujících částí. Dnes se zaměříme na poruchu metabolismu bílkovin a zejména na jejich stavební kameny – aminokyseliny.



Problematika aminokyselin

Při narušeném metabolismu vznikají metabolity, které organismus poškozují. Obzvláště **problematické jsou metabolity, vznikající při poruchách trávení a v metabolismu bílkovin.** Je to proto, že bílkoviny jsou nejen základními stavebními prvky, ale jsou to i **řídící, regulační, imunitní sloučeniny, které zajišťují řízení a ochranu celého metabolismu.** Jsou tvořeny spojením stovek až tisíců aminokyselin a tvoří přibližně 20 % tělesné hmotnosti. Jejich název proteiny vznikl z řeckého *próteios* (prvotní, primární, hlavní) a vystihuje tak jejich důležitost – bez proteinů neexistuje žádný živý organismus. Když to hodně zjednoduším, tak **metabolity cukrů a tuků způsobují hlavně poruchy**

skladování, zásoby se ukládají tam, kam nemají, a tím orgány poškozují. Metabolity bílkovin ale způsobují poruchy v komunikaci, v řízení, dochází k ovlivnění hlavně nervového a imunitního systému. Proto také metabolity bílkovin často způsobují imunopatologie – **alergie, intolerance a autoimunitní onemocnění a souvisí s řadou problémů nervové soustavy včetně psychických poruch.**

Většinou dochází k tvorbě metabolitů díky narušení metabolických drah **nedostatkem nebo poruchou tvorby enzymů, vlivem různých toxinů** (mikrobiální, chemie, léky, elektrosmog), poškozením orgánů (játra, střeva, slinivka...) a **narušeným, chudým střevním mikrobiomem. Řada metabo-**

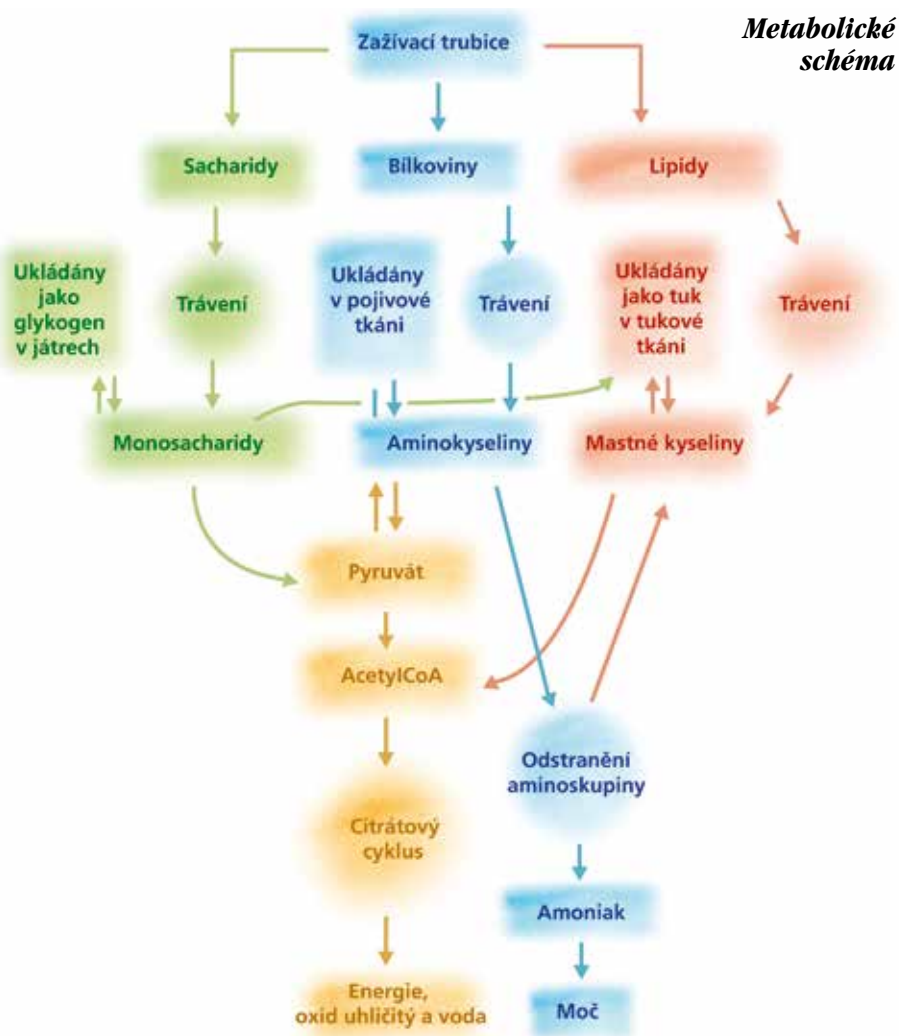
litů se do organismu dostává i z potravy, často skrze propustná střeva. Obvykle jsou všechny příčiny provázané a potencují se, zvyšuje se jejich negativní působení. Toxiny z životního prostředí a stravy poškozují mikrobiom, patogeny produkují další toxiny, zhoršují odbourávání a vylučování toxinů z jater a střev. Dochází k zánětu střevní stěny, zvýšené propustnosti a do organismu se dostává stále větší množství toxinů včetně metabolitů vznikajících při narušeném trávení. Obvykle **na tyto metabolity reaguje imunita a vzniká celá řada imunopatologií, hlavně alergie a autoimunitní nemoci.** Zánět střevních buněk blokuje tvorbu potřebných enzymů a potrava není dobře zpracována. Do těla jí pak proudí poměrně ►

velké množství. A problémy narůstají, organismus reaguje alergiemi a intolerancemi na stále širší skupinu potravin. Všimněte si, jak prudce přibývá psychických onemocnění – jedním z důvodů jsou i zanícená, propustná střeva, protože se jimi do organismu dostává řada metabolitů z potravy, které působí jako aktivní, informační látky a narušují biochemické pochody v nervovém systému. Velká část problémů s mozkem a nervovým systémem nejdříve začíná v trávicím systému a projevuje se právě na problémech s trávením.

Čtyři základní komplexy určené na odstranění poruch metabolismu:

Jenom krátce zopakují, že máme k dispozici čtyři základní komplexy rozdělené podle typu zpracovávaných živin a jejich metabolických drah (soubor všech enzymových reakcí – takzvaných metabolických drah, při nichž dochází k přeměně látek a energií).

- **Achol® – porucha metabolismu tuků** – nejčastější využití při zvýšeném cholesterolu a vysokých hladinách dalších tuků v krvi, kornatění tepen, vysokém krevním tlaku, nedokrvení orgánů včetně srdce, cévně mozkových příhodách, obezitě a metabolickém syndromu (včetně postupného narušení metabolismu cukrů).
- **BetaDren – porucha metabolismu cukrů** – nejčastější využití při diabetu, glykemických poruchách, metabolickém syndromu, obezitě typu jablko, únavě, častém močení, suchých sliznicích, překyselení organismu, problémech s viděním, brnění a necitlivosti končetin, otocích, vysokém krevním tlaku, pasivitě...
- **Metabol – proces trávení a porucha metabolismu bílkovin** – nejčastější využití: všechny problémy s přecitlivělostí na potraviny – reakce na lepek, mléko, různé cukry..., ekzémy, alergie a jiné intolerance, propustné střevo, metabolický syndrom, neurózy, deprese, neplodnost, překyselení



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

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

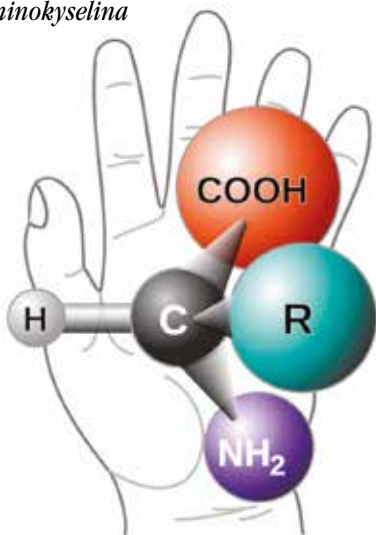
buňky a způsobují jejich záněty a degeneraci. Odstraňuje toxiny poškozující hormonální žlázy, které řídí metabolismus. Ovlivňuje i proces ukládání tuků do organismu a zlepšuje leptinorezistenci, která je jednou z příčin obezity. Pozor, tento komplex je důležitý i **pro imunitu, hormonální a nervový systém**.

Přípravku **Achol®** jsme se věnovali v bulletinu číslo 3/2022, přípravku **LipoSlim** v bulletinu číslo 3/2023. Dnes se zaměříme na komplex **Metabol**. Všimněte si, že na obrázku, zobrazujícím průběh metabolismu, je modře označen metabolismus bílkovin a zahrnuje i zaživací trubici a vylučování dusíku skrze močové ústrojí. **Pro metabolismus bílkovin a vznik metabolitů je zcela zásadní zdravé, nepropustné střevo se zdravým mikrobiomem.** Je to díky tomu, že ve skutečnosti z potravy celé bílkoviny nepřijímáme, v žaludku a ve střevech se postupně štěpí na jednoduché peptidy a aminokyseliny. Střevní buňky (enterocyty) říze-

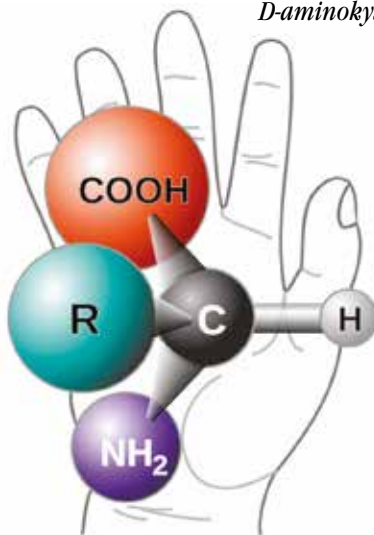


ně vstřebávají malé peptidy a doštěpují je na aminokyseliny, někdy zůstávají spojené v di- a tri-peptidech. Přijaté aminokyseliny pak organismus v jednotlivých buňkách znovu skládá do potřebných bílkovin. Bílkoviny ani peptidy skrze zdravou střevní stěnu mezi buňkami neprocházejí, problém je propustná střevní stěna. V takovém případě se skrze ni do organismu dostávají složitější peptidové řetězce nebo dokonce samotné bílkoviny a pronikají tím do organismu **cizorodé bílkovinné a peptidové částice, které rozvrací řízení imunitního a nervového systému**. Je to rozdílné oproti metabolismu tuků, kdy různé vstřebané tuky organismus rovnou distribuuje po těle a podle potřeby používá. V metabolismu cukrů také dochází ve střevě ke štěpení na jednoduché, vstřebatelné cukry, které organismus využívá k výrobě energie a ukládání zásob ve formě glykogenu. Ve skutečnosti tedy bílkoviny z potravy nepřijímáme ani si nevytváříme jejich větší zásoby, **přijímáme aminokyseliny, stavební prvky bílkovin**.

L-aminokyselina



D-aminokyselina



Problematika aminokyselin

Bílkoviny jsou tvořené spojením aminokyselin peptidovými vazbami; jejich sekvence, pořadí vzniká na základě informací z genetického kódu. Aminokyseliny jsou chemické sloučeniny obsahující dusíkatou (aminovou) (-NH_2) a karboxylovou (-COOH) funkční skupinu. Vznikají syntézou v rostlinách z anorganických sloučenin, potřebný dusík rostliny získávají z půdy díky nitrifikaci (oxidace čpavku) půdních bakterií. Živočichové musí přijímat organické dusíkaté látky vyrobené rostlinami nebo jinými živočichy, obvykle v podobě bílkovin, protože neumí vytvořit aminovou skupinu NH_2 . **V přírodě se vyskytuje přibližně 300 ami-**

nokyselin, ale jen 20 (až 22 – vzácně, nově objevené) buňky používají k tvorbě bílkovin. Ale i volné aminokyseliny nebo ty, spojené do krátkých řetězců, mají velmi důležité funkce v metabolismu. Aminokyselina tyrosin je důležitá pro tvorbu hormonů štítné žlázy. **Některé dokonce nejsou součástí bílkovin, ale pro tělo jsou velmi důležité,** jako třeba zásaditý ornitin a citrulin, které jsou součástí močovinového cyklu, při němž se nadbytečný dusík vylučuje močí. Důležitými nebílkovinnými aminokyselinami jsou třeba i karnitin ve svazech, GABA – kyselina gamma-aminomáselná v mozku. Někdy v bílkovinách dochází k tomu, že dojde **k přeměně určité aminokyseliny na jinou, a tím se i změní vlastnosti bílkoviny.** Například v kolagenu se prolin mění na hydroxyprolin a umožňuje ostré stáčení šroubovice, karboxylace glutamátu umožňuje lepší vazbu vápníku.

Aminokyseliny v přírodě existují v levotočivé (L-) a pravotočivé formě (D-), ta je dána podle prostorové orientace molekul navzájemných na uhlík.

rozně vznikající v mozku a D-kyselinou glutamovou z potravy. Mikroorganismy D-aminokyseliny vytvářejí zejména proto, že využívají jejich **schopnosti vytvářet síťový, pevný materiál.** Používají je pro tvorbu buněčných stěn a zvyšují schopnost přizpůsobit se měnícím se vnějším podmínkám, často jsou využívány při **tvorbě biofilmů.** Můžeme se s nimi proto také setkat jako s materiálem, z něhož jsou tvořena **mikrobiální ložiska.** Jejich zdrojem je buď nekvalitní potrava nebo je přímo vytvářejí jednotlivé mikroorganismy v organismu. Nejčastěji je vytvářen D-alanin a D-glutamát. D-aminokyseliny jsou často součástí antibiotik. Zdravé buňky dokáží menší množství těchto D-aminokyselin pomocí enzymů odbourat, pro tělo jsou prakticky nevyužitelné a považujeme je za toxiny, metabolity. Jejich detoxikace je součástí přípravku **Metabex®**.

Odbourávání a metabolismus aminokyselin

Aminokyseliny v sobě obsahují **dusík, který musí být z těla odstraněn.** Nedá se použít pro produkci energie a některé jeho sloučeniny, hlavně čpavek, jsou pro tělo toxické. Prakticky všichni se z těla vylučuje močovým ústrojím, malé množství i kůží a potem. **Nadbytek bílkovin ve stravě je velmi závažný nejen pro ledviny vylučující ho močí, ale i pro játra,** kde se v jaterních mitochondriích v močovinovém cyklu **vytváří močovina.**

Dusík se z těla vylučuje třemi způsoby, a to jako:

- **Amoniak (čpavek NH_3)** – vylučují ho tak vodní živočichové – je velmi toxický, je třeba ředit ho vodou. Člověk může vylučovat amonný kationt NH_4 . Při alkalóze se amonný kationt přeměňuje na čpavek a vzniká nebezpečný, toxický stav, dochází k poruchám nervové činnosti. V těle se čpavek vytváří neustále, ale okamžitě je převáděn do jiných, netoxických forem. Intoxikace čpavkem je vysoce nebezpečná, čpavek vzniká i ve střevech a dostává se do jater, kde je okamžitě odstraňován. Pokud dojde k narušení portálního oběhu nebo jater, dostává se čpavek do tělního oběhu a působí jako silný toxin.
- **Močovina (urea – $\text{H}_2\text{N-CO-NH}_2$)** – savci – vytváří ji játra, minimálně toxická, při jejím vylučování se spotřebuje málo vody.
- **Kyselina močová (uric acid – $\text{C}_5\text{H}_4\text{N}_4\text{O}_3$)** – plazi, ptáci, hmyz – málo rozpustná, při nadbytku se usazuje, vytváří krystaly a soli, onemocnění dnou, vzniká i jako konečný produkt metabolismu purinů.

Vysoké hladiny močoviny jsou toxické a způsobují poruchy nervového systému, srdce, chudokrevnost, poruchy srážlivosti krve, sníženou hladinu pohlavních hormonů, řídnutí kostí a usazování vápenatých solí. **Činnost ledvin je tak nezbytná pro vylučování dusíkatých metabolitů, které se v nadměrné koncentraci stávají významnými toxiny.** Chemická reakce, která **odtrhuje dusíkatou skupinu (-NH₂), se nazývá deaminace.** Podle konečných me-

mi toxické, způsobují třes, poruchy mozkové činnosti, řeči, vidění až koma. Pozor, velké množství amoniaku může vzniknout i ve střevech působením bakterií při velkém příjmu bílkovin, obzvláště masa, nebo také při krvácení do střev. Aminovou skupinu z glutaminu odštěpuje enzym glutamináza, která se hojně vyskytuje v buňkách ledvin a jater, vstupuje do močovinnového cyklu a odchází močí z těla ven. Částečně je glutamin vylučován ve střevech přeměnou na alanin.

boly – fenylpyruvát, fenyllaktát a fenylacetát. Problémy způsobuje i nedostatek tyrosinu. Fenylalanin se v těle hromadí a působí toxicky. Další poruchou je například hyper-tyrozinémie, hromadí se metabolit sukcinylaceton, který vážně poškozuje játra, ledviny, mozek. Existují poruchy sírných aminokyselin, kam patří například homocystinurie (hromadění homocysteinu), cystinurie větvených aminokyselin s nemocí javorového sírupu (leucinóza), nazvaná podle typického zápachu moči. U těchto poruch je nutné včas je objevit a nasadit velmi přísnou dietu, aby se problematické aminokyseliny do organismu nedostávaly v žádné formě. Zároveň je v dietě nutné dodávat všechny potřebné aminokyseliny. S genetickými poruchami metabolismu aminokyselin se v poradně často nesekáte, protože jsou poměrně vzácné a obvykle jsou pacienti s těmito nemocemi pod lékařským dozorem, dodržují přísná dietní opatření. Problém nezpůsobuje jen hromadění určitých aminokyselin, ale i jejich metabolitů a organických kyselin.

S čím se ale můžete setkat, je **selhávání produkce enzymů v důsledku toxicky zatížených buněk.** Nejdůležitější pro tvorbu aminokyselinových enzymů jsou v první

Nadbytek bílkovin ve stravě je velmi zátěžový nejen pro ledviny, ale i pro játra, kde se vytváří močovina. Vysoké hladiny močoviny jsou toxické a způsobují celou řadu poruch.

tabolitů se aminokyseliny rozdělují na **glukogenní** (fumarát, sukcinyl) a **ketogenní** (acetyl-co-A, acetoacetát), podle toho, zda se jejich metabolity dají využít k tvorbě glukózy nebo z nich vznikají ketolátky. Metabolity jsou obvykle použity jako zdroj energie ve spalovacím cyklu.

Prvním krokem metabolismu aminokyselin je ale enzymatická reakce nazvaná **transaminace**. V ní se za použití ketokyselin (oxokyseliny) **jedna aminokyselina přemění na druhou**, přesněji řečeno první aminokyselina se přemění na ketokyselinu a ze vstupující ketokyseliny vnikne jiná aminokyselina. Velmi důležité pro tento proces jsou **enzymy, které se nazývají aminotransferázy**, a také derivát vitamínu B6. Například při poškození jater se zjišťují hladiny alaninaminotransferázy a aspartátaminotransferázy, jejich zvýšené hladiny indikují poškození jaterních buněk. **Většina aminokyselin je transaminována v játrech**, rozvětvené aminokyseliny (BCAA – lysin, leucin, izoleucin) i **ve svalech**, kde svalové buňky vytvářejí potřebné enzymy. Velmi důležitou látkou metabolických cyklů je alfa-ketoglutarát (2-oxoglutarát), na něj se při transaminaci navazují dusíkaté deriváty a vzniká **kyselina glutamová**. Pomocí enzymu glutamin-syntetáza vzniká z aminokyselin kyseliny glutamové aminokyselina glutamin. **Glutamin je nejdůležitější transportní formou dusíku v krvi** a přenáší nadbytečný dusík z tkání do jater a ledvin. Má vysokou koncentraci dusíku, protože obsahuje dvě aminoskupiny. Je také **důležitým substrátem** pro tvorbu různých potřebných látek. **Glutamin je rovněž obrovsky důležitý pro odstraňování amoniaku z mozku;** vysoké hladiny amoniaku v mozku jsou vel-

Pro metabolismus aminokyselin jsou zcela zásadní enzymy, které dokáží aminokyseliny štěpit a přeměňovat na jiné aminokyseliny a metabolity. Poruchy metabolismu aminokyselin můžeme rozdělit na genetické, vrozené a získané. Pokud potřebné enzymy chybí, je poškozena genetická informace pro jejich tvorbu, tak se pak v orga-



nismu aminokyseliny a další metabolity hromadí a způsobují závažné poruchy, často velmi poškozují nervový systém a způsobují mentální retardaci. Proti některým dědičným poruchám se u novorozenců dělá **genetický screening**. Nejčastěji se vyskytuje **fenylketonurie**, porucha metabolismu fenylalaninu. Není produkován enzym fenylalaninhydroxylasa, který přeměňuje fenylalanin na tyrosin. Toxicky působí nejen fenylalanin, ale i jeho další vznikající meta-

řadě játra, některé se tvoří a odbourávají i ve svalech a střevech. Zde je nutná detoxikace těchto orgánů přípravky – **LiverDren®, MuscuDren, ColiDren®**, ideálně doplněná komplexy **Hepar, Calon®**. Velmi důležitým přípravkem může být **LipoSlim**, případně speciálka **Mitochondrie**. Hlavní tvorba těchto enzymů probíhá na vnější membráně mitochondrií. Doporučuji si připomenout článek o mitochondriích v bulletinu číslo 3/2023, kde se této problematice vě-

nuji podrobně. Toxinem číslo jedna pro mitochondrie jsou **viry, další intracelulární patogeny**, zejména bakterie a jejich toxiny. Velmi poškozující pro ně jsou **plísňové toxiny, zátěž antibiotiky, pesticidy, elektrosmog, difterický toxin (záškrť)**. Játra bývají zpravidla zatížena **toxiny z potravy**, proto určitě při problému metabolismu bílkovin využijete přípravek **Toxigen®** a také **Mykotox**. Problémem jsou játra, ve kterých jsou metabolity tuků, nebo **ztukovatělá játra** (steatóza). Steatóza může mít různé příčiny, jednou z nich je i porucha metabolismu bílkovin, kdy nejsou vytvářeny apoproteiny, bílkoviny, které spolu s tuky tvoří lipoproteinové částice přenášené krví. Zde může pomoci komplex **Achol®**, který mimo jiné řeší problematiku tuků a lipoproteinových částic. Ke steatóze také často dochází **při poruše metabolismu cukrů**, obzvláště při diabetu II. typu, inzulinorezistenci.

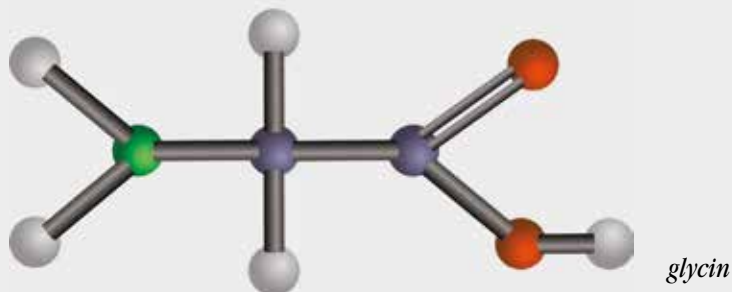
K dispozici máme také **přípravek Digest**, který řeší problematiku enzymů a trávicích šťáv. Nese obrazy funkčních enzymů a může pomoci při nedostatečné nebo nekvalitní produkci určitých enzymů. Je **vhodné zároveň detoxikovat buňky tkáně, ve kterých se enzymy tvoří**. Vhodná je tedy kombinace například **LiverDren® + Digest, ColiDren® + Digest**, ale i **MuscuDren + Digest**. V případě zátěží mozkové tkáně je důležité použít přípravek **Mezeg®** a detoxikovat i jednotlivé části mozku například přípravky **Cranium®**, **Cortex**, vhodné jsou i emoční přípravky detoxikující emoční struktury – **Depren, Emoce®, Anxinex®**... K činnosti mnoha enzymů jsou potřebné vitaminy, proto také jejich nedostatek může souviset s poruchami metabolismu aminokyselin. Obvykle je problém ve vstřebávání vitaminů. Tam je třeba soustředit se opět na střevo a také máme k dispozici přípravek **Infovit**, který řeší problematiku nedostatku vitaminů, stejnou informační složku mají také **Vitavite** a **Vitatone**, které zároveň obsahují důležité vitaminy.

Rozdělení aminokyselin

Aminokyseliny je možné třídit podle mnoha vlastností – na kyselé, zásadité, neutrální nebo podle druhu postranního řetězce, na glykogenní a ketogenní. Jedním z častých rozdělení je **na esenciální (nutno přijímat potravou) a neesenciální (buňky si je umí vytvořit)**. Jenže situace je složitější. Pokud organismus potřebuje větší množství aminokyselin, schází mu substrát, materiál pro výrobu i těch neesenciálních. Proto se aminokyseliny rozdělují do tří skupin.

Tři skupiny aminokyselin:

- **Esenciální** – arginin, fenylalanin, histidin, izoleucin, leucin, lysin, metionin, threonin, tryptofan, valin.
- **Podmíněně esenciální** – cystein, selenocystein, glutamin, tyrosin, taurin (derivát cysteinu), ornitin (není proteinogenní, důležitá v močovinovém cyklu), citrulin (meziprodukt močovinového cyklu).
- **Neesenciální** – alanin, asparagin (amin kyseliny asparagové), kyselina asparagová, glycin, kyselina glutamová, prolin, serin, hydroxyprolin.



V trávicím ústrojí se zpracovávají přijaté bílkoviny, peptidy a aminokyseliny z potravy. Rozdíl mezi peptidem a bílkovinou je v délce řetězce navázaných aminokyselin. Polovina bílkovin v trávicím systému je z přijatých potravin, druhou polovinu tvoří vlastní bílkoviny oloupané z buněk sliznic a také z trávicích šťáv. **Trávení bílkovin začíná v žaludku aktivovaným pepsinem pomocí kyseliny chlorovodíkové**. Některé bílkoviny jako keratiny, elastiny, muciny se hůře tráví, proto vrstva mucinu může chránit žaludeční sliznici. Dále ve střevech probíhá trávení bílkovin pomocí **pankreatických a střevních šťáv**. Působením enzymů se složité bílkoviny štěpí na **jednodušší peptidy**. **Zásadní pro metabolismus bílkovin jsou enterocyty, střevní buňky**. V kartáčovém lemu enterocytů se produkují peptidázy a aminopeptidázy, které štěpí peptidy na jednotlivé aminokyseliny, di- a tri-peptidy. Většina proteinů je tímto procesem rozložena a **enterocyty tyto rozštěpené produkty vychytávají aktivním transportem**, nepřechází volně stěnou. K volnému průchodu dochází u zánětlivé, propustné střevní stěny a pro organismus je to velmi zátěžové, škodlivé a dochází k mnoha imunopatologickým reakcím – alergiím a autoimunitám.

Je velmi důležité si uvědomit, že organismus může velmi jednoduše ukládat tuky. Má na to specializované buňky a většina lidí má tukové zásoby dostatečné. Buňky umí ukládat i sacharidy ve formě glykogenu, obzvláště důležité rezervoáry sacharidových zásob jsou játra a svaly, ale v případě potřeby organismus velmi rychle dokáže ze zásobních tuků vytvořit potřebné cukry. **S bílkovinou a aminokyselinami je to složitější, je-**

jich rychle použitelné zásoby jsou velmi malé. Malá, aktuální zásoba je v krevním oběhu. V případě nutné vyšší potřeby, například při popáleninách, infekčním onemocnění, zánětu, zranění, kdy je najednou potřeba vytvářet velké množství bílkovin, musí organismus začít odbourávat svaly a aminokyseliny čerpat z nich. Přece jen si ale určitou zásobu aminokyselin umí vytvořit, a to ve střevních buňkách. Pokud je v potravě dostatek bílkovin, jsou rozštěpeny na aminokyseliny, tak **zdravé enterocyty nepředávají všechny do krevního oběhu**, protože ty nadbytečné, aktuálně nepoužitelné by byly játry a ledvinami vyloučeny, **ale vytvoří z nich zásobní proteiny**. Střevní buňky tak v případě potřeby postupně tyto bílkoviny štěpí na aminokyseliny a uvolňují do krevního oběhu. Zásoby pohotových aminokyselin jsou v řádu stovek gramů, porovnejte to s desetikilovými tukovými zásobami. Denně dospělý člověk odbourá a znovuvytvoří přibližně 300–600 gramů bílkovin. Jestli dochází k rovnováze mezi odbouráváním a stavbou bílkovin, záleží na mnoha okolnostech. Zásadně to ovlivňuje hormonální systém. Při hladovění, kdy je v těle nedostatek inzulínu, jsou zejména ve svalectech bílkoviny více odbourávány. Podobně na degradaci bílkovin působí stresový hormon kortizol.

Aminokyseliny ve stravě

Organismus neudrží zásobu aminokyselin, všechny nadbytečné jsou v játrech odbourány pomocí močovinového cyklu. Nadbytek bílkovin ve stravě zatěžuje hlavně játra a ledviny. Aminokyseliny jsou tak ukládány pouze ve formě bílkoviny. Z to-



hoto důvodu nemá cenu přijímat nadbytek určitých aminokyselin s vidinou, že se zlepší metabolismus, vytvoří se svalová hmota. Naopak **strava má být pestrá, aby organismus přijímal všechny důležité aminokyseliny a dokázal z nich proteiny vytvořit.** Živočišné bílkoviny jako maso, mléčné výrobky, vejce většinou obsahují všechny potřebné aminokyseliny. U rostlinných bílkovin ale obvykle nejsou zastoupeny všechny, často chybí lyzin, meotin a tryptofan. Proto je **nutné potraviny vhodně kombinovat, aby byl zajištěn přísun všech důležitých.** Jak se zpívá „*Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den, ale buchtý z bílý mouky jenom jednou za týden,*“ odráží to zkušenosti našich předků, že jídla bez masa

koviny. Dobrým zdrojem aminokyselin je cizrna, quinoa i sója. U sóji ale mohou být některé její bílkoviny a další látky problematické, proto se sója tradičně upravovala fermentováním a dalšími postupy, které tyto látky rozkládají. Jak se dozvíme v odstavci o metabolitech, řada bílkovin z potravy může být velmi problematická a způsobovat alergie a intolerance. Proto se v minulosti řada potravin upravovala různými kuchařskými postupy, aby bílkoviny byly rozštěpeny na jednodušší peptidy a byly snáze stravitelné. V Itálii se například kojencům dává tradičně i parmazán. Aby byl ale vhodný, je třeba použít ten velmi dlouhou zrající. Tam je většina bílkovin již rozložena a je velmi snadno stravitelný i pro malé děti. Proto lidem s alergií

tělesné funkce, ale samozřejmě i psychiku. A pozor, nejen tu naši, ale i dalších generací. Je to logické. Emoce vznikají v emočních vzorcích, podvědomých programech, které zpracovávají nejen to, co se děje okolo nás, velmi důležitý je i aktuální fyziologický stav. Náš organismus přesně vnímá, jak jsou jeho svaly silné, kolik má v zásobách rychle použitelné energie, jak je na tom náš metabolismus. A to vše promítá do emočních vzorců. A ty se spolu s **epigenetickým nastavením genů pro metabolismus přenáší do dalších generací.** A nemusíme se spolehnout jen na pozorování okolí, protože existuje mnoho studií na zvířatech, které ukazují, jak strava může emoce ovlivnit. Pokud vědci krmili myši **převážně sacharidovou stravou s nízkým podílem bílkovin, nejen, že taková zvířata byla bojácná, úzkostná, ale i jejich potomci byli ustrašení, neprůbojní,** měli sklony k poruchám metabolismu a obezitě. Vysokosacharidová strava je typická pro lidi, kteří jídlo moc neřeší a spoléhají se na průmyslově zpracované potraviny. Souvisí s velkou lží potravinářského průmyslu, že tuky škodí a je třeba je ze stravy eliminovat. Z důvodu ceny a snadné výroby je mnoho průmyslových potravin plných sacharidů a kvalitní bílkoviny chybí. Někdy to může být i problém vegetariánů a veganů, u kterých je výživový směr spíše módní záležitostí nebo etickým hlediskem, ale **neřeší pestrost a složení potravin a příjem bílkovin je nevyvážený, chybí jim některé aminokyseliny.** Často mají lidé s vysokosacharidovou stravou v těle **mnoho plísní** a mají velké zátěže plísníovými toxiny, což dále velmi narušuje metabolické dráhy. Existují například i **studie u mladých lidí, kde je nízký příjem bílkovin a aminokyselin spojen s psychiatrickými poruchami jako jsou úzkosti a deprese.** Úzce s tím souvisí nedostatek pohybu a nedostatek

Organismus neudrží zásobu aminokyselin, nemá tedy smysl přijímat nadbytek určité aminokyseliny – ideální je pestrá strava, aby organismus přijímal všechny důležité aminokyseliny a dokázal z nich proteiny vytvořit.

mají být z více surovin. Ideální je **spojovat obiloviny a luštěniny.** V našich podmínkách to byl hrách a kroupy, v mnoha zemích Asie a Středozemí čočka s rýží, v Americe zase fazole s kukuřicí. Vzpomínám na školní jídelnu, jak mi chutnala čočka na kyselo s krájem chleba a kyselou okurkou. Nebo jak jsme byli jako studenti „na čundru“ v Sýrii a Egyptě, jak nám po měsíci velmi chudé stravy chutnalo v Káhiře košáří, směs rýže, čočky, těstoviny s rajčatovou omáčkou a osmaženou cibulí, které prodávali za pár korun na každém rohu. V obilovinách je málo lyzinu a v luštěninách zase metioninu. Pokud je zkombinujeme, načerpáme plnohodnotné aminokyseliny, podobně jako z živočišné bíl-

nebo intolerancí na mléčnou bílkovinu velmi kvalitní, dlouho uleželý parmazán v malém množství nemusí způsobovat problémy. Samozřejmě – **aminokyseliny obsahují i semínka, oříšky, výborným zdrojem jsou konopná semínka.** Každý máme jiný metabolismus a co vyhovuje jednomu, může vadit druhému. Neexistuje univerzální jídelníček, naopak, je třeba vytvořit si svůj vlastní. Velmi důležité je u poruchy metabolismu bílkovin pomocí EAM setu nebo ampulí vytestovat, jaké potraviny danému člověku vadí, a alespoň dočasně je vyřadit z jídelníčku. Problematika stravování je opravdu velmi důležitá a **nevyrovnaný, jednostranně zaměřený příjem živin ovlivňuje nejen**

aktivní svalové hmoty. Když máte fyzickou zá-
těž, tělo si „řekne“ o plnohodnotnou potravu,
a dokud mu ji nedáte, tak můžete mít až vlčí
hlad a chuť na pořádnou porci bílkovin. Prob-
lém je, že **tělo u mnoha lidí je až zmatené
a už nedokáže správně nastavit chuť.**
**Místo chuti na správnou potravinu, která
obsahuje chybějící látky, nastoupí jen po-
cít hladu a chuť na cokoli** a pokud ho uko-
jíte průmyslovou stravou, přijmete obrovské
množství prázdných kalorií, ale tělo a jeho po-
žadavky tím neuspokojíte a po strávení porce
jídla máte za chvíli zase hlad. Pokud byste jed-
li málo, drželi přerušované půsty, tak můžete
dobře vysledovat, jak na které potraviny tělo
reaguje a rychleji dostanete opravdový hlad
po neplnohodnotném jídle než po vyváženém
s dostatkem vlákniny, bílkovin i potřebných
tuků.

Pozor, dostatek bílkovin neznamená, že ke
každému jídlu potřebujete maso, sýr nebo vej-
ce. Naopak. **Je třeba zařazovat do jídelníč-
ku i pokrmy bez živočišných potravin.**
Důvodem je, **aby střevní buňky mohly při-**

**jímat dostatek aminokyseliny tryptofa-
nu.** Tryptofan je důležitý nejen pro stavbu bíl-
kovin, ale jsou z něj tvořeny **důležité neuro-
mediátory – serotonin (regulace nálady),
melatonin (cirkadiální rytmy).** Tryptofan
je hojně v sýrech, oříškách, některých masech.
U živočišných produktů ale může být s jeho

tože muži mají více přenašečů aminokyselin
kvůli výstavbě svalů. Klinické studie ukázaly,
že skupina lidí, která jedla rostlinnou stravu,
měla vyšší hladiny tryptofanu a tyrozinu než
skupina lidí, která jedla jídla s vysokým obsa-
hem živočišných bílkovin. Samozřejmě, **na-
rušené, zánětlivé střevo nedokáže ami-**

Pro metabolismus bílkovin a vznik metabolitů
je zcela zásadní zdravé, nepropustné střevo
se zdravým mikrobiomem.

příjmem trochu problém. Aminokyseliny jsou
enterocyty **aktivně vychytávány pomocí
speciálních přenašečů**, tryptofan používá
stejně přenašeče jako další aminokyseliny jako
tyrosin, valin, fenylalanin, leucin a izoleucin.
Ty jsou v hojném množství právě v živočiš-
ných bílkovinách, mohou přenašeče zahltit
a tryptofanu se do organismu dostane malé
množství, což pak vede ke snížení produkce se-
rotoninu. Hrozí to více u žen než u mužů, pro-

**nokyseliny ze sebekvalitnější potraviny
přenést v dostatečném množství do or-
ganismu. Proto téměř u všech psychic-
kých poruch najdete problémy ve stře-
vech**, poruchy trávení, nedostatečný přívod
aminokyselin a poruchy metabolismu bílko-
vin. Problémem jsou i opioidní peptidy, které
vznikají v procesu trávení s poškozeným mik-
robiomem a zánětlivými, nefunkčními střev-
ními buňkami.

Přípravek Metabex® a aminokyseliny

Přípravek **Metabex®** je určený k odstraňování metabolitů, látek vzniklých při procesu zpracování potravy a při různých dalších me-
tabolických procesech. Metabolity **se usazují do tkání a poškozují je.** Přípravek **Metabex®** můžeme rozdělit na tři základní okru-
hy toxinů. Pozor, rozdělení je přibližné, některé skupiny se prolínají.

- **Sacharidové metabolity** → speciálka **Sacharum composi-
tum**
- **Lipidové metabolity** – trans mastné kyseliny, poškozené mast-
né kyseliny (rafinace, tepelná úprava, oxidované, těžce emul-
govatelné), aldehydy, ketony a ketolátky, LDL tukové částice, oxi-
dovaný a nadměrný cholesterol, nadměrné triacylglyceroly,
sfingolipidy...
→ speciálky **Lipidy**
→ speciálka **Triacylglyceridy**
- **Metabolity proteinů, peptidů, aminokyselin** – metabolity
obsahující aminokyseliny, metabolity vznikající při zpracování
bílkovin včetně odpadních produktů
→ speciálka **Aminoacid** – aminokyseliny a jejich metabolity,
D-aminokyseliny a jejich soli, glutamáty
→ speciálka **Homocystein** – zvýšená hladina způsobuje poru-
chy krevního oběhu
→ speciálka **Histint** – biogenní aminy
- **Peptidy a bílkoviny:**
→ speciálka **Kasomorfin** – metabolity mléka
→ přípravek **Gli-Glu** – metabolity a toxiny obilovin
– rostlinné proteiny – ochranné látky rostlin PRP – alergeny
– živočišné proteiny – proteiny z vajec, masa – parvalbuminy,
kreatin, tropomyosin...
– lektiny, aglutiny – proteiny rozpoznávající cukry s vlivem
na imunitu, nervový a hormonální systém
– ACE inhibitory z potravy – blokáce enzymu angiotensin
konvertázy – vliv na homeostázu, tlak
→ přípravek **Biosalz®** – biogenní soli, krystaly, puriny a další
toxiny vzniklé z metabolismu masa, nukleotidů a bílkovin,
produkty vzniklé překyseleným prostředím
→ přípravek **Urcid®** – detoxikace kyseliny močové – dna
→ přípravek **Toxigen®** – střevní toxiny – toxiny z jídla (éčka,
pesticidy...), karcinogeny...

Série navazujících článků o poruše meta-
bolismu bílkovin vysvětluje problematiku
metabolitů; třetí skupina – metabolity pro-
teinů, peptidů, aminokyselin – je, jak sami vi-
díte, velmi široká. Dnes jsme se podrobně za-
bývali aminokyselinami. V EAM setu máte
k dispozici ampuli **Porucha metabolismu
aminokyselin.** Při zjištění této poruchy je
třeba zabývat se detoxikací orgánů, které

produkují důležité enzymy. K detoxikaci na-
příklad D-aminokyselin, zvýšených hladin ur-
čitých aminokyselin a jejich metabolitů, mů-
žete využít i speciálku **Aminoacid.** Máme
k dispozici speciálku **Homocystein**, která je
zaměřená na problematiku aminokyseliny
homocystein, vyšší hladiny jsou spojené se
zvýšeným rizikem kardiovaskulárních prob-
lémů. V mnoha případech si ale vystačíte

s přípravkem **Metabex®**, vhodně doplněným
k detoxikaci jater, střev a ledvin. Problemati-
ka metabolismu vůbec není jednoduchá, ale
v praxi je třeba chápat její
principy, metabolismu a stra-
vě se věnovat, aby se dosáhlo
vyřešení i dlouholetých, vlekl-
ých problémů.

Mgr. Marie Vilánková





Horovo ucho aneb Horovo oko –

spojení přirozeného zvuku a obrazu

Mnozí dnešní lidé, vědeckou veřejnost nevyjímaje, mají tendenci podceňovat, bagatelizovat a někdy až zesměšňovat některé znalosti starých kultur. Tito lidé mají většinou tendenci přeceňovat a glorifikovat pouze vědění dnešní doby. Neporozumění velké části egyptských nauk v podobě dochovaných vyobrazení spočívá v používání lidského jazyka spolu s matematicko-fyzikálními symboly jako jediného uznaného prostředku, kterým se příroda a přírodní zákony popisují a formulují.

Existují však ještě jiné formáty sdělování než ten dnešní vědou používaný. Jedním z nich, a to základním, je řeč Přírody samotné – egyptské hieroglyfy z nejstarší doby egyptských dějin. Jejich používáním mohli podle mého názoru egyptští doktoři přírodních věd přicházet na daleko elegantnější a jednodušší řešení některých složitých úkolů, které dnešní doba řeší příliš komplikovaně, někdy nemotorně, a hlavně energeticky náročně.

Sokol je majestátní dravý pták královského vzhledu

Starověcí egyptští doktoři přírodních věd si sokola právem zvolili za jeden z přirozených vzorů mužské královské síly, a to nejen kvůli jeho vznešenému vzhledu, ale také zejména pro jeho obdivuhodné schopnosti a vlastnosti.

Sokolovitých ptáků existuje celá řada. Prastarí egyptští mudrci však personifikovali s božským Horem pouze jeden druh sokola. Vzhledem k tomu, že tito mudrci byli obdivuhodnými znalci *přírody*, není pochyb, že

přiřazení konkrétního druhu sokola nebylo vůbec náhodné. Dnešní egyptologie za nejpravděpodobnějšího uchazeče o titul královského Hora považuje sokola stěhovavého – *Falco peregrinus*, nebo ještě spíše rairoha jižního – *Falco biarmicus*.

Sokol stěhovavý – *Falco peregrinus*

Celosvětově nejrozšířenějším druhem je sokol stěhovavý. Mezi jinými dravými ptáky vyniká svými vynikajícími loveckými schopnostmi. Zcela výjimečný je rychlostí, kterou je schopen při lovu vyvinout, a dále svojí hbitostí, mrštností a přesností svých pohybů.

Rozpětí křídel má sokol stěhovavý cca od 75 do 120 cm, délka jeho těla se pohybuje mezi 35 a 60 cm. Nejedná se tedy o dravce nijak malého. Samičky tohoto druhu jsou zhruba o 30 % větší a mohutnější, než jsou samci.

Kořistí sokola stěhovavého jsou nejčastěji jiní ptáci, jako například drozdi, kosí, holubi, hrdličky, vlaštovky, pěnkavy či špačci. Dále loví různé druhy koroptví, kachen, racky i ji-

né druhy. Troufne si dokonce i na jiné druhy dravých ptáků jako jsou kánata, poštolky, motáči a další. Umí ulovit také netopýra. Přestože jeho lovištěm je téměř výhradně vzdušný prostor, je schopen ulovit také drobné hlodavce, jako jsou sysli, veverky anebo králíci.

Při lovu ve vzduchu je sokol schopen dosáhnout obrovské rychlosti. V horizontálním letu může zrychlit až na 110 km/h. Při letu střemhlav dolů směrem ke kořisti z velké výšky je schopen vyvinout rychlost i vysoko přes 300 km/h. Podle měření tvůrců přírodovědného pořadu *David Attenborough's Conquest of the Skies* sokol stěhovavý dosahuje rychlosti až 389 km/h. To ho řadí na první místo jakožto nejrychlejšího žijícího tvora na planetě Zemi.

Jeho let je převážně silový, tedy daleko častěji mohutně „máchá křídly“, než že by plachtil. Ve svých pohybech je velice obratným akrobatem. Při útoku na jiné druhy ptáků útočí pařáty na jejich křídlo. Při tak velké rychlosti, kterou je schopen letět, by byl totiž přímý střet s tělem jiného ptáka a následný náraz nebezpečný i pro něho samotného. Ptačí kořist po zásahu křídla obvykle padá k zemi, kde ji sokol udlolá svým mohutným zahnutým zobákem.

Raroh jižní – *Falco biarmicus*

Raroh jižní dosahuje obecně o něco menších rozměrů než sokol stěhovavý, zejména oproti nejmohutnějším jedincům tohoto druhu. Rozpětí křídel má raroh od cca 95 do 105 cm, délka jeho těla je cca od 45 do 50 cm.

Oproti sokolu stěhovavému není raroh jižní tak celosvětově rozšířeným druhem. Vyskytuje se zejména v Africe, v jihovýchodní Evropě a v Asii. Oba tyto druhy, jak raroh jižní, tak sokol stěhovavý, se využívají v sokolnictví, přičemž raroh má určitým způsobem „mírnější povahu“. Raroh se tedy hodí spíše pro začínající sokolníky. Oba druhy jsou schopny se při chovu v zajetí mezi sebou pářit.

Osobně mám své důvody domnívat se, že adeptem na královský titul Hora je právě *raroh jižní*. Tím důvodem není pouze vzhled

buteo) je totiž také dravým ptákem řadícím se do čeledi sokolovitých.

Sluch sokola je ovšem také vynikající. Zvuky svého okolí tedy vnímá velice dobře. Při lovu se zaměřuje na poplašné volání své ptačí kořisti. Kromě zvuku, který vydávají jeho křídla, mohutně máchající ve vzduchu, je sokol jinak spíše tichým ptákem a příliš zvuků nevydává. Tedy až na některé pro něj charakteristické zvuky, které vydává jen v určité situaci, kterou je například bezprostřední ohrožení jiným tvorem, třeba člověkem.

Sokol má vynikající zrak a přesnost „uvažování“. Reprezentuje jednoznačné a přesné směřování úsilí – taková je pravá mužská síla.

tohoto majestátního dravce podobného ně kterým zachovalým egyptským malbám, ale zejména je jím *zvukový projev* tohoto druhu sokola. O tom však až později.

Smyslové schopnosti sokola

Oči sokola jsou výrazné, krásné a zvláště podmanivé. Jeho zrakové schopnosti jsou výjimečné. Svou kořist je schopen spatřit a zrakem bleskově zaměřit na značnou vzdálenost. Člověk se ve vidění do dálky se sokolem nemůže měřit ani při použití dalekohledu s mnohonásobným zvětšením. Ne nadarmo se o někom, kdo vidí výborně na dálku, říká: „*Vidíš jako ostříž*“. Ostříž lesní (*Falco sub-*

Chut' a čich jsou pro sokola méně důležitými smysly. Jazyk sokola má na svém povrchu obsaženo chuťových pohárků spíše méně než více. Snad proto dokáže sokol sežrat i takové druhy ptáků, které už jenom při představě (člověka) musejí chutnat přišněrně.

Sokol stěhovavý samozřejmě cítí také vůně a pachy, ale tento smysl při své technice lovu, kdy zaměřuje svou pozornost především na kořist ve velké vzdálenosti, z logických důvodů neupřednostňuje.

Slyší sokol to, co slyší člověk?

Sluchové ústrojí ptáků se obecně podobá sluchovému ústrojí savců, člověka nevyjímaje. Ptačí ucho má však oproti uchu savců dvě důležité odchylky.

Za prvé ptáci v drtivé většině případů nemají vnější ucho, tedy boltec, který by zesiloval a usměrňoval přicházející zvuky z okolí, s výjimkou některých druhů sov. Většina ptáků má však na hlavě pouze *ušní otvory*, obvykle zakryté peřím, kterými přijímají zvukové vlny šířící se vzduchem.

Za druhé místo tří kůstek jako ve středním uchu člověka mají ptáci jako přenašeč vibrací pouze kůstku jednu. To mají společně s plazy a obojživelníky.

Vnímání zvuku u ptáků probíhá v podstatě stejně jako u savců. Zvukové vlny se přenesou do tekutiny v kochlee (hlemýždi), uložené uvnitř jejich lebky. Kochlea ptáků, tedy také sokola, v sobě obsahuje citlivé vláskové buňky, které vnímají konkrétní frekvence podle toho, v jaké části ptačí kochley jsou umístěné. Vlaskové buňky také, jako u člověka, přenášejí komplexní elektrochemické vzruchy do ptačího mozku. Uvádí se, že vláskové buňky u ptáků jsou schopny se po jejich



zničení hlasitými zvuky (na rozdíl od těch lidských) znovu regenerovat. Předpokládá se tedy, že ptáci si kvalitní sluch zachovávají po celý svůj život.

Rozsah frekvencí, které jednotliví ptáci slyší, se značně liší, ale všechny jejich slyšitelné frekvence lze vepsat do slyšitelného pásma člověka se zdravým sluchem, tedy cca 20 Hz až 20 000 Hz.

Otázkou zůstává, zda sokol a člověk vnímají zvuky přicházející z okolí stejně anebo alespoň podobně. Klíčové tedy je, zda člověk a sokol jsou schopni vnímat svým sluchovým aparátem stejné frekvence, které vydávají objekty v jejich okolí.

Nejdůležitější frekvenční složky, které umožňují člověku rozumět, ale zejména rozpoznávat základní přirozené (přírodní) zvuky, leží v pásmu mezi 1 až 3 kHz. Vyšší frekvence se u člověka podílejí spíše na „zabarvení“ zvukového vjemu, ale pro vnímání základní zvukové informace nejsou podstatné. Sokoli,

Druh	Rozsah frekvencí sluchu vybraných ptáků	
	Dolní slyšitelná frekvence (Hz)	Horní slyšitelná frekvence (Hz)
Skřivan polní	350	7 600
Kanár divoký	1 100	10 000
Kalous ušatý	100	18 000
Vrabec domácí	680	11 500
Sokol	800	8 000

krétního šaolinského mnicha a tak podobně. Předchozí věta je ode mě vyřčena se vší úctou a respektem ke všem jmenovaným.

Budeme-li pozorovat chování a vlastnosti sokola, které jsou ztělesněním mužské síly, pak bychom měli v první řadě jmenovat:

- Sokol je vládce ptačí říše na nebi.
- Je nejrychlejším tvorem a je obdarován velikou výbušnou silou – je schopen neuvěřitelného zrychlení pohybu.

pohybech mohlo být v Egyptě vzorem pro využití jednotlivých částí ideogramu Horova ucha aneb Horova oka pro matematický systém vyjadřování zlomků, tedy přesných a jednoznačných částí jednoho celku. Tedy také ANO nebo NE, nic mezi tím. Reprezentuje jednoznačné, jasné, přesné a pro leckterou ženu možná až příliš přímočaré směřování svého úsilí. Taková je ale pravá mužská síla.

Dodejme, že systém zlomků se používal v první řadě na přesné odvažování míry zrna a mouky, přičemž vědomé šízení na vahách bylo v egyptské knize *Vycházení do světla* (či *Vycházení do dne* (*hrw-prt*), známé též pod nepřesným názvem *egyptská Kniha mrtvých*) považováno mezi jinými 42 modelovými situacemi za zavrženíhodný postoj člověka (při této činnosti v tehdejší hierarchii společnosti si představíme spíše muže), který pak nemohl obstát při vážení srdce na vahách spravedlnosti při negativní zpovědi.

Primární mysl sokola

Sokol stěhovavý i rarah jižní mají tedy vynikající zrak a také velmi dobrý sluch. Jejich vnímání a spojování zvukové a obrazové in-

Každá doba má své idoly a hrdiny. Idoly ve starých egyptských dějinách zastupovala zvířata obdařená jedinečnými schopnostmi a fyzickou nebo vitální silou.

stejně jako všichni ostatní ptáci, tyto frekvence také vnímají, tedy jejich mozek (jejich „ptačí vědomí“) téměř jistě slyší zvuky stejně nebo podobně jako člověk. A je téměř jisté, že si sokoli určitou měrou pamatují zvuky a také si je pravděpodobně vybavují prostřednictvím svého ptačího thalamu (část limbického systému s podobnými funkcemi a vlastnostmi u sokola i u člověka).

Mužská síla – síla Horova

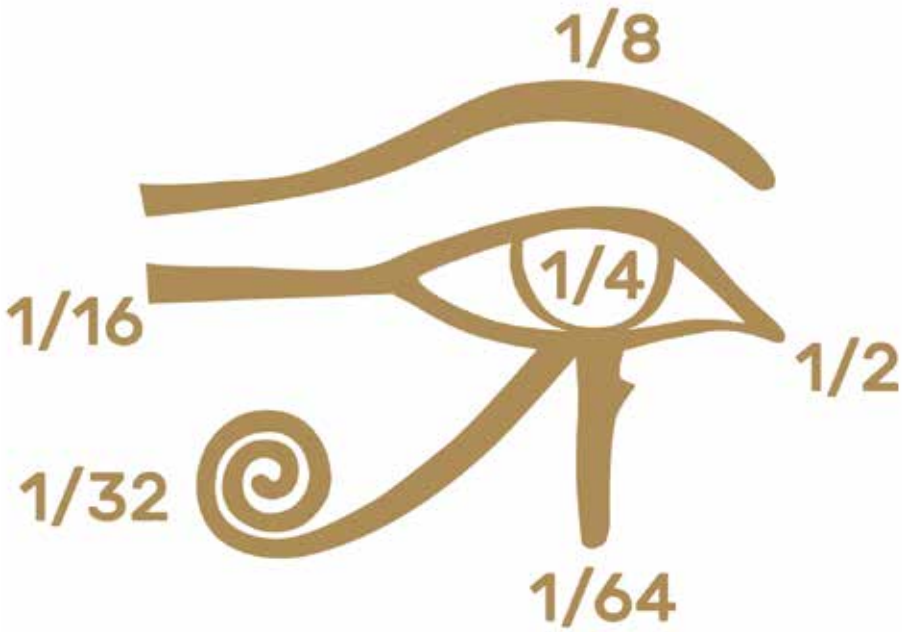
Sokol jako *Vládce nebe* měl však pro egyptské znalce *Přírody* ještě další zásadní význam. Bylo jím ztělesnění sokola jako výsostné královské mužské síly, té, která se bohužel začíná podle mého názoru ve své pravé podobě z moderní západní civilizované společnosti postupně vytrácet.

Každá doba má svoje idoly a hrdiny, které je záhodno napodobovat. Není pochyb o tom, že tyto idoly ve starých egyptských dějinách zastupovala konkrétní zvířata obdařená určitými jedinečnými schopnostmi a jistou fyzickou nebo vitální silou.

Dnes za tyto idoly, které je hodno následovat a napodobovat, považují mnozí například modelku, fotbalistu, herce nebo herečku, Ježíše Krista, Buddhu, dalajlámu nebo kon-

- Je nádherný a majestátní, tedy vskutku královský tvor.
- Při svém útoku je přesný. I přes velikou rychlost letu dokáže zasáhnout svoji kořist na centimetry přesně.

Sokol má vynikající zrak, mnohem lepší než člověk. Přesnost, jednoznačnost a zřetelnost „uvažování“ sokola nejen v jeho zamýšlených



formace se uskutečňuje tak, že sokol si ve své ptačí mysli (symbolicky v podobě Horova ucha aneb Horova oka) spojuje to, co slyší, s objektem, který vidí a který vydává nějaký charakteristický zvuk. Po pravdě řečeno mu nic jiného nezbyvá, protože mu v jeho mysli neprobíhají žádné řečové monology, tak jako člověku. Tento stav myšlenkové spřaženosti toho, co slyším, s tím, co vidím, označuji tedy jako *primární mysl přírody* (*natura/nature* – hieroglyf praporu označovaný jako znak pro boha R8 s přiřazenou fonetickou hodnotou *ntr/nčr* v Gardinerově seznamu).

Horovo ucho

Vžitý pojem Horovo oko jsem si tedy dovolil přejmenovat na Horovo ucho aneb Horovo oko. Nejprve tedy ucho a pak až oko. Tím důvodem, který mě k tomuto pořadí přivádí, je, že zvuk z relativní blízkosti či v řádu desítek až maximálně nižších stovek metrů zvíře i člověk vnímají a uvědomují si rychleji, než je tomu v případě zraku. Toto se děje kvůli tomu, že sluchové dráhy v mozku u zvířat i u člověka jsou kratší a jednodušší, než je tomu u drah zrakových. Člověk i zvíře tedy může reagovat na hrozící nebezpečí v podobě charakteristického varovného zvuku rychleji než na zachycenou alarmující zrakovou informaci. Navíc zvuková informace může přicházet z celého sférického prostoru okolo hlavy, zatímco vnímání zrakové informace vyžaduje určité zaměření pozornosti (zaostření) na blízký nebo vzdálený předmět, a to jen na ten, který se nachází v zorném poli.

Primární mysl přírody zahrnující zvukovou a obrazovou informaci tak mímím pevně asociační spojení (v podobě kotevního kolíku – *mooring post*) mezi pozorovaným předmětem nebo objektem a charakteristickým zvukem (popřípadě několika zvuky), který tento objekt typicky vydává.

Toto je tedy podle mého názoru kód a klíč k pravému pochopení hieroglyfů. Je vysvětlením, proč se vůbec začaly používat hieroglyfy, a to zejména v prastarých dobách v historii starověkého Egypta.

Prvotním impulzem pro ustanovení hieroglyfů bylo k charakteristickým základním zvukům přiřadit jednoznačné obrazové znaky.

ta, kdy toto nejstarší známé „písmo“ lidských dějin vzniklo. Zapomeňme tedy na to, že toto písmo bylo původně zavedeno pro zápis mluveného slova.

Úmyslem prapůvodních autorů prvních hieroglyfických symbolů tedy nebylo k náhodně vybraným obrázkům přiřadit člověkem vyslovované hlásky – fonémy. Prvotním impulzem pro ustanovení tohoto obrázkového písma bylo k vnímaným charakteristickým základním zvukům okolo člověka (podobně jako je slyší sokol) přiřadit jednoznačné charakteristické obrazové znaky – hieroglyfy.

A naopak – pokud se chce v současné době člověk naučit hieroglyfické písmo (nikoliv hieratické nebo démotické, které se z hieroglyfického písma vyvinuly pro účely zapisování mluveného slova), pak by měl na chvíli

zapomenout mluvit a měl by vůbec zapomenout všechna ta lidská slova. Měl by se, podobně jako to dělá dítě v preverbálním období, znovu naučit poslouchat *Přírodu* okolo sebe. Pak může začít přiřazovat a dále si vnitřním sluchem vybavovat primární charakteristické zvuky, které jsou s danou obrazovou (hieroglyfickou) značkou pevně asociačně spojeny.

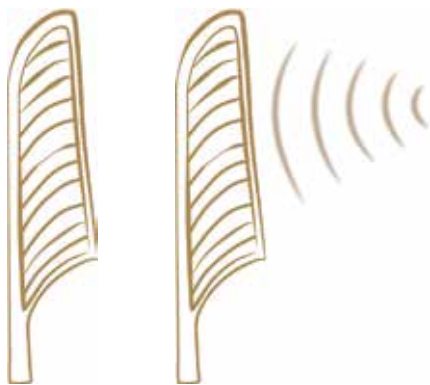
Tento primární princip zvukově-obrazového myšlení se samozřejmě velmi rychle nejenom v egyptských dějinách převrátil, tedy

člověk začal svými mluvidly nejprve napodobovat zvuky *přírody*, aby se z nich postupně vyvinuly v některých případech zvukově podobná, ale daleko častěji lidská slova, vůbec zvukově nepodobná původní zvukové předloze. A pro ty byl vyvinut jiný, jednodušší systém soudobých písem, který ovšem již téměř zcela postrádá zvukovou pestrost a barevnost zvuků přirozených – *přírodních*.

První ilustrativní příklad

Po zadání hesla *the sound of the reed* do vyhledávače uslyšíte zvuk rákosí ve větru. Tento zvuk ovšem můžete slyšet kdekoli v blízkosti řeky, rybníka nebo bažiny, kam půjdete třeba dneska odpoledne na výlet a kde se rákosí nachází a bude alespoň trochu foukat





vítr. Podle hieroglyfické značky se však jedná spíše o vzrostlé rákosí (viz znak zařazený v Gardinerově seznamu pod kódem M17).

Po rozluštění hieroglyfického písma J. F. Champollionem (1790–1832) v roce 1822 a po jeho převedení do lidského jazyka byly symboly rákosy přiřazeny vyslovované fonémě *i* nebo *j*. Možné jsou tedy obě varianty. Původní předloha pro autora (či autory – nevíme jistě) tohoto obrázku rákosy byl ovšem zvuk, který je s rákosím spojený, nikoliv snaha zapisovat lidskou hlásku. To se ale v průběhu dějin zcela obrátilo.

Pokud se znovu a znovu dlouze zaposloucháme do zvuku rákosí (nám k tomu může posloužit i internet, ale staří Egypťané jej vnímali na březích Nilu a v zátokách nebo kanálech s Nilem spojených), pak lze nejlépe to, co slyšíme z nahrávky, zvukově přepsat, jako dlouhé *iii* nebo *jjj*.

Ale pozor! Jakmile se snažíme zvuk rákosy svými mluvidly (a to potichu či nahlas) napodobit, pak již odcházíme z čistě zvukového prostoru zvířete nebo sokola – Hora, který takovou schopnost řečové (zvukové) imitace nemá, tedy se o to ani nesnaží. Čistě poslouchat zvuky předmětů a objektů je pro mozek úplně jiná úloha než snažit se tyto zvuky vyslovit. Zapojují se při tom totiž jiné oblasti mozku a jiné mozkové dráhy.

Ze své pětileté zkušenosti, kdy se snažím tuto tezi o vzniku hieroglyfického písma vysvětlit, vím, že pro většinu lidí je velice těžké si tento jemný, ale podstatný rozdíl vyslovovaného a jen slyšeného uvědomit. Je to zřejmě tím, že drtivá většina lidí je v mysli „uvězněna“ jen ve svém řečovém prostoru, kdy na pozadí v bdělém stavu stále zní nějaká slova nebo řečové promluvy. Mnoho lidí také vůbec nedokáže přepnout na ticho, až za kterým se přirozené přírodní okolní zvuky začnou vynořovat a začnou se z ticha ozývat.

Druhý ilustrativní příklad

Znaku nohy je přiřazený v Gardinerově seznamu foném *b* (a kód D58). Zkuste si však

sundat si boty a ponožky a projít se jen tak po podlaze a zaposlouchat se do zvuku, jemného plesknutí, toho, když bosé chodidlo dopadá na zem. Zkuste toto provést v tichu bez rušení jinými zvuky. Na to internet nepotřebujeme. Zkuste se projít po dlažbě, dřevěné podlaze, po hlíně nebo po kameni. Vždycky uslyšíte trochu jiný zvuk, ale pořád velmi podobný zvukové předloze pro imitaci člověkem vysloveného *b*. Ale pozor, jakmile se tento zvuk vysloví, tak se kouzlo opět ztratí. Primární mysl Horova ucha aneb Horova oka spočívá jen a pouze v poslouchání zvuku a spojení s objektem (předmětem), který tento zvuk vydává.

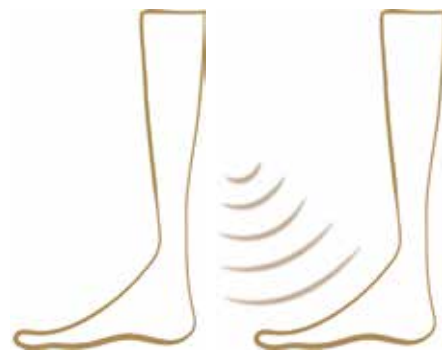
A tak bychom mohli postupovat dál s dalšími a dalšími zvuky nebo hieroglyfickými značkami.



Cesty „luštění“ hieroglyfů

Můžete si tedy vzít (jako jsem to v druhé polovině roku 2018 udělal sám) Gardinerův seznam hieroglyfů, který se dá volně najít na internetu, a začít hledat k jednotlivým značkám reprezentující hlásky (zvuky). Budete tedy k takzvaným fonogramům hledat zvuky přirozené, které daný předmět vydává nebo je s nimi spojený.

Buď můžete začít hledat zvuky na internetu, nebo prostě začnete poslouchat zvuky předmětů, nástrojů nebo částí těla, které jsou hieroglyfickými znaky vyjádřené a jsou všude okolo vás. K tomuto úkolu pro novodobého luštětele starobylého písma máte jednu velikou nápovědu, a sice lidské fonémy, Champollionem přiřazené k jednotlivým znakům. Ze své zkušenosti mohu říci, že úloha přiřadit zvuk k hieroglyfům není v některých případech zcela jednoznačná, a to z mnoha důvodů. Jedním z nich je, že se ani odborná egyptologická veřejnost nemůže přesně shodnout na tom, co zcela přesně a jednoznačně daný hieroglyf reprezentuje za předmět. Když tedy přesně nevíme, o jaký jde předmět, tak také nemůžeme říci, jaký zvuk vydává. V drtivé většině případů však toto graficko-zvukově-fonetické přiřazení zcela jednoznačné je.



Anebo „luštění“ hieroglyfů můžete uchopit zcela opačně. Tedy zkuste se nejprve soustředit na okolní zvuky okolo vás i na zvuky, které vydávají části vašeho těla. Zkuste vnímat zvuky ptáků a jiných zvířat okolo vás. A pak se v Gardinerově seznamu podívejte, zda k těmto zvukům existují již hieroglyfické symboly. Budete zřejmě překvapeni, tak jako kdysi já, jaké množství takových jednoznačných přiřazení najdete. Toto je důvod, proč hieroglyfické písmo nikdy nepodlehlo dialektickému zkreslení, vlastně tak zůstalo stále stejné po celá tisíciletí, a zní tedy stejně až do současné doby. A dokonce si můžete vymyslet hieroglyfy svoje vlastní.

Toto základní zvukové analyticko-syntetické myšlení (třeba v podobě hieroglyfických značek) si je podle mého názoru velmi vhodné osvojit, protože vytváří pevný základ pro vybudování slovní paměti a paměti obecně. Vlastně jsme tuto zvukovou analyticko-syntetickou schopnost jako děti už kdysi měli, znali a ve své dětské mysli používali.



Avšak okamžikem, kdy jsme se naučili první slova ve své mateřštině a začali je používat, začal proces našeho zapomínání na prajazyk Přírody.

*Příště Horovo ucho/oko
potřetí – spojení všech
smyslů dohromady*

Ing. Vladimír Jelínek





Mitochondrie: Elektrárny a baterie pro energii z mládí

*„Když Bůh stvořil člověka, byl už unavený.
To mnohé vysvětluje.“*

Mark Twain

Co jsou to mitochondrie

První mnohobuněčné organismy se vyvinuly přibližně před dvěma miliardami let. To bylo možné jen díky zapojení bakterií, které se ukázaly být velmi užitečnými endosymbionty. Od té doby měla buňka nový zdroj energie a mohla se rozrůst v uspořádání se složitějšími a diferencovanějšími funkcemi. Díky buněčné stěně získaly bakterie větší ochranu před vnějšími hrozbami a staly se buněčnými organelami, které dnes nazýváme mitochondrie neboli elektrárny či baterie buňky. Najdeme je po celém těle. Obzvláště velké množství jich máme v buňkách srdečního svalu, ve svazech obecně a v mozku, tedy ve strukturách, které mají obzvláště vysoké energetické nároky.

V těle neexistuje žádný proces, který by nebyl na této energii závislý. Metabolismus, detoxikace, růst, hormonální rovnováha, hojení ran, regenerace, pohon, nervová činnost, imunitní systém, to jsou jen některé z těchto procesů.

Mitochondrie jako klíč k mládí

Vědecký časopis *Neurobiology of Aging* přímou spojil zdravou funkci mitochondrií s mladistvou dlouhověkostí. Má to svůj důvod, protože bez dokonale fungujících mitochondrií již nelze opravovat různá poškození a zátěže v těle a odstraňovat škodlivé látky. Bez této možnosti regenerace se stáváme „popelnicemi“. A bohužel, přesně na tuto cestu jsme zřejmě naprogramováni, protože mitochondrie jsou navzdory ochraně, kterou v buňce získaly, stále mnohem více vystaveny poškození než buněčné jádro. Ve skutečnosti jsou velmi náchylné ke všem druhům stresu, kterému jsme zejména v dnešní době stále více vystavováni – jsou neustále méně schopné vykonávat svou práci, což znamená, že postupně pociťujeme větší nepohodlí a regenerace trvá déle než obvykle. „Život je stejně jednoduchý jako jízda na kole. Jediný rozdíl je v tom, že hoří kolo, vy hoříte a všechno hoří,“ jak praví staré rčení, které velmi ná-

Přemýšleli jste někdy o tom, proč někteří lidé stárnou tak rychle, zatímco jiní vypadají stále stejně a zůstávají čilí po celá desetiletí? Zdá se, že v některých profesích lidé vyhoří, někdy i za velmi krátkou dobu.

Být prezidentem Spojených států může být dobré pro vaši image, ale ne pro váš vzhled. Letecký dispečer může jít do předčasného důchodu v 52 letech. Astronaut zestárne ve vesmíru za několik týdnů. Proč má stres, ať už chemický, emocionální nebo způsobený zářením, tak ničivý vliv na náš biologický věk? Zajímavou odpověď našla studie Albert Einstein College.

U vzorku pěti set vitálních seniorů ve věku 95–112 let analyzovala podobnosti v krevních hodnotách, genech, životním stylu... Co je udržuje tak mladé? Nakonec se zjistilo, že mitochondrie těchto lidí nevykazují žádné známky opotřebení. Naopak u rychle stárnoucích lidí je stav mitochondrií katastrofální.

zorně popisuje situaci, v níž se nacházejí naše mitochondrie. A tak všichni skončíme ve vyhoření.

Tento postupný úbytek je obvykle pozvolný a nenápadně pomalý, takže většina lidí předpokládá, že začíná až po třicítce. Ve skutečnosti bohužel začíná již v děloze.

Hlavní nepřítel mitochondrií: oxidační stres

Oxidační stres způsobený volnými radikály byl vždy úhlavním nepřítelem těchto malých pomocníků. Zvláště drastický vliv mají mimo jiné následující faktory:

- **Chemické látky** – všechny druhy drog, nikotin, a dokonce i mnohé léky mají bohužel na mitochondrie extrémně destruktivní vliv. Kdo tomu nechce věřit, ať se

zřejmě zcela iluzorní věřit, že můžeme udělat něco pro to, abychom se mikroplastům vyhnuli. Podle vědců z Newcastle University přijímáme každý týden až pět gramů mikroplastů (o velikosti kreditní karty) prostřednictvím vzduchu, potravin, oblečení a kosmetiky.

- **Viry a jejich částice** využívají a ničí naše mitochondrie – to také bývá příčinou dlouhého covidu-19 po očkování nebo nemoci. Nezapomínejte na přípravky **Joalis Antivex®**, **Virtox** a **Deimun-Aktiv®**.
- **Toxicita modrého světla.** Obrazovky a umělé světlo škodí nejen našim očím, ale bylo prokázáno, že škodí i našim mitochondriím. Naproti tomu sluneční světlo má celé barevné spektrum a dokonce aktivuje koenzym Q10 pro lepší ochranu mitochondrií. Vyplatí se aktivovat na svých

sem. To se mimo jiné odráží i na jejich mitochondriích. Kromě zpomalení a omezení stresu pomáhá také přípravek **Joalis Stre-son®**, **StreHerb**, zlatý kořen (rozchodnice růžová), CBD a kvalitní spánek.

- **Zpracované potraviny.** Ztužené nebo vysoce zahráté rostlinné oleje, cukr, alkohol, konzervanty, potravinářská barviva a zvýrazňovače chuti jsou pro naše mitochondrie velmi ničivé. Naše mitochondrie využívá glukózu, bílkoviny nebo tuky jako výchozí materiál při přeměně ADP na ATP, ze kterého následně získáváme energii. Špatný výchozí materiál struskuje mitochondrie stejně jako vlhké dřevo nebo plast struskuje kamna včetně komína. Protože ke spalování potřebujeme také kyslík. A to ve velkém množství. To vede k další zátěži.
- **Znečištění ovzduší.** Zejména těžké (toxické) kovy a všechny moderní toxiny. Tabákový kouř, výfukové plyny z aut, průmyslové zplodiny, otěr z pneumatik a brzd a spalování odpadů znečišťují ovzduší, náš organismus a zejména naše malé elektrárny. Kyslík je také ambivalentní prvek. Na jedné straně ho potřebujeme k přežití a pro naši energetickou bilanci v mitochondriích, na druhé straně představuje pro buňku oxidační zátěž.

Mitochondrie nejen dodávají energii, ale také ji regulují, zejména v srdci a mozku, ale také ve všech orgánech.

zamyslí nad tím, kam se právě propadla jeho energetická hladina během příští kocoviny. Antibiotika nezabíjejí jen špatné bakterie. Kromě střevních bakterií užíváním antibiotik velmi trpí i naše mitochondrie. Zejména aminoglykosidy ničí ribozomy mitochondrií, jak ve svých člancích potvrzuje doktor Alexander Michalzik. Zbytky antibiotik dnes najdeme všude, dokonce i v mase z průmyslových chovů. Přípravky **Joalis Antidrog** a **ATB** je pomáhají eliminovat.

- **Pesticidy** – během korejské a vietnamské války byl u vojáků pozorován zrychlený proces stárnutí. Po letech se lékařská fakultě v Pensylvánii podařilo prokázat, že defoliant „Agent Orange“, používaný ve válce, měl devastující účinek na mitochondrie. Dnes se používá pod názvem „Round-up“ jako prostředek na hubení plevelů v zemědělství, zejména u obilovin, a je také dáván do souvislosti s úbytkem včel. Nachází se dokonce v mase zvířat, jejichž krmivo bylo kontaminováno. Pesticidům bychom se měli co nejvíce vyhýbat a vždy se je snažit eliminovat pomocí speciálního přípravku **Joalis Pesticid**.
- **Plasty, mikroplasty a další petrochemické chemikálie.** To je v současné době pravděpodobně oblast, které se lze nejhůř vyhnout. Již v 70. letech minulého století našli vědci dioxiny z plastů v krokodýlích vejcích, daleko od jakékoli civilizace. Ve velkoměstě o padesát let později je samo-

spotřebičích funkci noční obrazovky a vybírat žárovky podle jejich barevného spektra.

- **Radiace** – mitochondrie nemají různé opravné mechanismy jako DNA buněčného jádra a jsou obzvláště citlivé na všechny druhy záření. To také vysvětluje významný faktor rychlého stárnutí astronautů. Kromě vyhýbání se můžeme geosmogu čelit i pomocí přípravků **Joalis**. Eliminaci radioaktivních látek můžeme podpořit pří-

Oxidační stres způsobený „zlým kyslíkem“ je fenoménem stresovaných, zatížených mitochondrií. Stejně jako baterie stárne a vybíjí se, mohou se vybíjet i naše vnitřní baterie. Teprve pak uniká radikální kyslík z mitochondrií, které se staly neefektivními, a zatěžuje nás.

Příznaky mitochondriální dysfunkce:

- Únava, pocit slabosti, potíže se zvedáním se nebo se vstáváním z postele
- Zvýšená citlivost na bolest, bolesti hlavy
- Problémy s pamětí, problémy se soustředěním
- Ztuhlost, napětí, křeče
- Nadměrné nároky, deprese, ospalost
- Pomalé hojení ran a zdlouhavá rekonvalescence
- Vysoká hladina cholesterolu. Cholesterol je potřebný k produkci steroidních hormonů při mitochondriální činnosti. Pokud to mitochondrie již nedokážou, náš mozek si uvědomí, že hormonů není dostatek, a snaží se přimět játra, aby vytvořila ještě více dostupného cholesterolu
- Slabý imunitní systém, častá nemocnost
- Pocit chladu

pravky **Joalis Ionyx®**, spirulinou, řasou kombu, medicínami houbami atd.

- **Stres.** Dr. Michael Roizen z Clevelandské kliniky dokázal, že prezidenti stárnou dvakrát rychleji. Jsou pod obrovským tlakem a stre-

To může později vést k citelnějším problémům. Mitochondrie jsou potřebné ke spuštění apoptózy, automatické smrti buněk. Pokud tento proces nezvládají, může to vést k přehnaným reakcím a stát se autoimunitními



chorobami; pokud selžou úplně, pokud degenerované buňky nejsou „poslány“ k zániku, je to základ pro vznik rakoviny. Mayo Clinic, jedna z předních nemocnic v USA, upozorňuje, že přibývá osob, které mají problémy se srdcem už ve věku 45 let. Jasný signál brzkého a rozsáhlého nedostatku mitochondriální regulace.

Dr. Joseph Pizzono, vedoucí Institutu funkční medicíny, uvádí: „*Čím lépe dokáže druh chránit své mitochondrie, tím déle žije*“. To potvrzují mimo jiné i studie na zvířatech na Harvardově univerzitě.

Nesmrtelná medúza

Na začátku 90. let 20. století způsobila senzací malá medúza velikosti nehtu s příznačným názvem *Turritopsis dohrnii* neboli „nesmrtelná medúza“. Během terénního výzkumu v 80. letech 20. století si tým mladých studentů spletl tohoto neobvyklého tvora s jiným, velmi podobným hlístounem. Díky tomuto mylnému zachycení byl objeven mechanismus, který této malé medúze umožňuje žít prakticky neomezeně dlouho.

Studie ukazují, že podobnou schopnost zcela se obnovovat mají i mitochondrie – prostřednictvím tří mechanismů působení, které můžeme podpořit:

1. štěpení mitochondrií (poškozená místa jsou odstraněna);
2. mitofagie (poškozené mitochondrie jsou rozpuštěny a využity);
3. mitochondriální biogeneze (tvorba nových mitochondrií).

Ačkoli se tato schopnost s věkem zpomaluje, v zásadě je to vždy možné. Představte si mitochondrie jako dobíjecí baterie. Na jedné straně je musíme neustále dobíjet, abychom mohli používat související zařízení. Jak již by-

také pro imunitní systém, metabolismus, detoxikaci a hormonální systém, a tím také opět v hojné míře všechny hormony, které nás činí mladými, zdravými a šťastnými. Bez této energie se nemůžeme obnovovat ani opravovat, stejně jako naše kůže, svaly, klouby a žlázy. Na mobilním telefonu s vybitou baterií nic nefunguje. Stejně je to i s námi. Mitochondrie nejen dodává energii, ale také ji reguluje, zejména v srdci a mozku, ale také ve všech orgánech.

Obnova mitochondrií prostřednictvím výzev, jako je chlad a intenzivní intervalový tré-

Jak udržet mitochondrie ve formě

Následující plán krok za krokem je prokazatelně přivede zpět na správnou cestu:

- 1. Redukce stresu:** Vše, čemu se nelze zcela vyhnout, by mělo být pravidelně detoxikováno pomocí přípravků Joalis. Měla by být zajištěna dobrá acidobazická rovnováha. Snižte záněty pomocí vhodných bylinek, CBD, omega-3 tuků a chladu. Celkově detoxikujeme mitochondriální prostředí pomocí Joalis speciálky **Mitochondrie** a přípravku **Epigen**.
- 2. Antioxidační program:** Sport stimuluje vlastní produkci antioxidantů v těle podle principu hormeze. Stejně tak intenzivní dýchání. Vitaminy Joalis **Minemax**, **Vitavite** a **Vitatone** obsahují nejen antioxidanty, ale také klíč k jejich lepšímu vstřebávání. Dále výběr rostlin s mitochondriálními ochrannými účinky: Astragalus, Ashwaganda, Reishi a další medicínální houby, Chlorella (astaxanthin, koenzym Q10), acerola, bobulovité ovoce, zejména borůvky, maliny, ale také plody maqui, hořký meloun, tykev, mangostan, plody jaboticaby, perlový prášek a další.
- 3. Odstranění poškozených mitochondrií:** V rámci autofágie dochází k mitofagii automaticky. K autofágii dochází již po 14 hodinách nedostatku potravy. Nejjednodušší způsob na pravidelné bázi bez jo-jo efektu je přerušovaný půst. Jíst smíte maximálně 8 hodin (například od 11–19 hodin). Podpořit můžeme tento proces také zelenými šťávami, jako je šťáva z pšeničné a ječné trávy.
- 4. Podpořte vytváření nových mitochondrií:** Mitochondriální biogeneze je odborný termín pro tvorbu nových zdravých mitochondrií. Tento proces je iniciován proteinem zvaným PGC1 α . Podle Dr. Bruce Spiegelmana, profesora na Harvardově univerzitě, PGC1 α také aktivuje náš vlastní antioxidační systém. PGC1 α můžeme nejúčinněji stimulovat působením chladu. Právě proto jsou možná koupele v ledu stále populárnější. PGC1 α můžeme stimulovat také cvičením a následujícími prostředky: kapsaicinem v chilli papričkách, spirulinou, kurkumou, melatoninem, gotu kolou, rodiolou, bobulemi góji (prostřednictvím účinné látky PQQ), acai (a další zdroje resveratrolu), brusinkami, shisandrou, citronem a kombinací přípravků **Joalis LipoDren**, **Epigen**, **Mediator**, **LipoSlim** a speciálkou **Mitochondrie**.

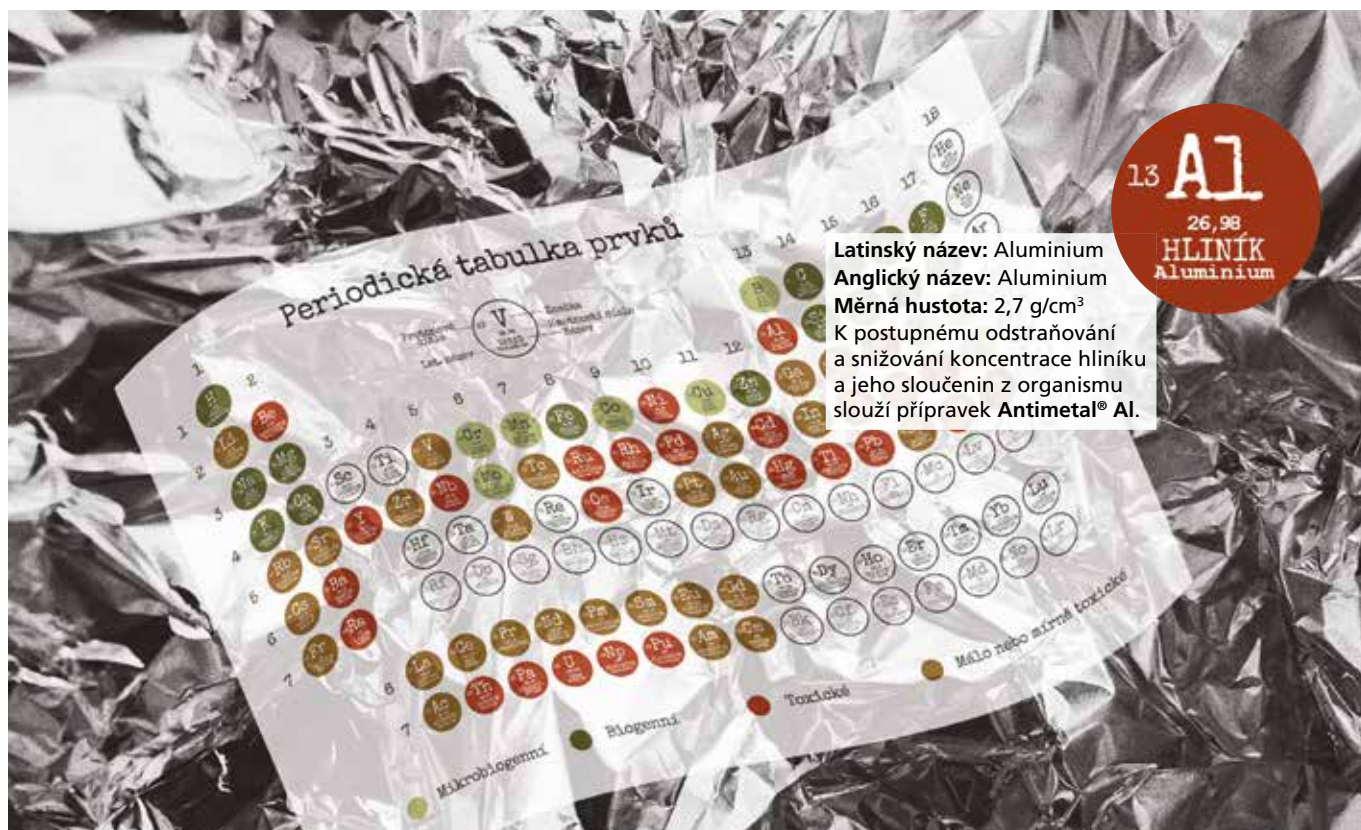
lo zmíněno, funguje to prostřednictvím makronutrientů a kyslíku na ATP (adenosin-trifosfát) se spotřebou kyslíku. Výfukovými plyny jsou v dobrém případě CO₂ a H₂O. Na druhou stranu musíme po několika letech vyměnit baterii, protože se časem opotřebovává a ztrácí schopnost dobíjení. Její dobíjení trvá postupně déle a ztrácí svou maximální kapacitu. Mitochondrie můžeme také nahradit cílenými podněty. S novými bateriemi máme opět k dispozici potřebnou energii pro všechny procesy v těle, nejen pro buňky, ale

nink, je jako krátkodobé zrychlení montážní linky v továrně. Unavené a rozbité pracovníky lze rychleji identifikovat a propustit. Tělo se přizpůsobuje výzvám. Využijte ho, nebo o něj přijďte!

Na závěr jeden trefný citát: „*To, co nás unavuje, je práce, kterou necháváme nedokončenou – ne práce, kterou děláme.*“ (Marie Ebner von Eschenbach).

Georg Wöginger





Hliník a jeho toxicita

Hliník je třetím nejrozšířenějším prvkem v zemské kůře a zároveň nejčastěji se vyskytujícím kovem na Zemi. Jeho nízká měrná hmotnost, $2,7 \text{ g/cm}^3$, způsobuje, že ho nelze exaktně zařadit do skupiny těžkých kovů. Naopak se jedná o kov velmi lehký, což ho předurčuje k použití například v leteckém průmyslu. Pro srovnání, olovo má měrnou hmotnost více než 4x vyšší.

Člověk ke svému životu hliník nepotřebuje, respektive to zatím nebylo prokázáno. Není tedy prvkem, který je pro lidský organismus esenciální. Naopak, považujeme ho za prvek pro organismus toxický, zvláště pokud působí v synergii s dalšími toxiny. Z hlediska detoxikace bychom na něj měli upřít pozornost až po detoxikaci od olova, rtuti a kadmia. Tím ovšem nevylučujeme, že člověk s určitými chronickými potížemi nepotřebuje přednostně detoxikaci právě od hliníku a jeho sloučenin. Týká se to těch jedinců, kteří pobývali v prostředí, jež bylo hliníkem znečištěné.

Hliníku se nelze vyhnout

Hliník se ve formě sloučenin zcela běžně vyskytuje v různých druzích hornin. Není možné jej z životního prostředí vyloučit. Každý den ho i my nevyhnutelně vstřebáváme prostřednictvím potravy a vzduchu. Průměrný člověk do svého těla každodenně vstřebává několik miligramů atomárního hliníku: 2,5–20 mg, a to v nejrůznějších sloučeninách s jinými prvky.

Hliník byl jako elementární prvek poprvé izolován až v roce 1827. Ve starověku a středověku se používaly pouze jeho soli. Oblíbené byly například masti se stahujícími účinky.

Hliník se vyrábí z horniny bauxitu, směsi oxidů hlinitých. Jeho výroba je oproti jiným kovům poměrně energeticky náročná. Hliník své uplatnění nachází v nejrůznějších průmyslových odvětvích. Každý z nás může dožadovat vyjmenovat hned několik výrobků obsahujících hliník; jen pro ilustraci zmíníme alobalové folie běžně používané v domácnostech, plechovky na pivo či nealkoholické nápoje a nejrůznější hliníkové profily používané ve stavebnictví.

Hliník je toxickým kovem se schopností akumulace v organismu. V těle dospělého člověka vážícího cca 70 kg se průměrně nachází okolo 60 mg elementárního hliníku. Tato hodnota není zanedbatelná. Takové množství hliníku rozptýlené v organismu si můžeme představit jako čtverec o velikosti $5 \times 5 \text{ cm}$, který vystříhneme z běžné hliníkové folie (alobalu) na pečení. Jeho tloušťka je asi deset mikrometrů.



Biologický poločas rozpadu hliníku z organismu se odhaduje na cca sedm let. V případě mozku bude doba přirozené eliminace podstatně delší, a to kvůli přítomnosti hematoencefalické bariéry. To, že se z mozku budou toxiny odstraňovat složitěji a déle než z jiných „přístupnějších“ tkání těla, platí obecně pro všechny druhy toxinů.

Vylučování hliníku z těla zajišťují především ledviny – asi 83 % celkového množství. Vysoký obsah hliníku a jeho soli v organismu má negativní vliv zejména na kvalitu kostí. Dále jeho přítomnost může mít vliv na zhoršení paměťových schopností.

Drtivou většinu toxinů vyskytujících se v našem okolí nosíme v určitých množstvích i v sobě. Na tom se v současné době shodují všichni toxikologové bez rozdílu. Hygienické normy jen určují, jaká je maximální denní hodnota/hranice, kterou nesmíme v průměrném denním příjmu přesáhnout. Jiné hodnoty budou u dětí, jiné u dospělého člověka. O postupné akumulaci toxické látky v těle se běžně detailněji neuvažuje. Neexistují ani vědecké studie, které by se zabývaly souběhem, synergickým působením více toxinů v těle. Důvodem je složitost provedení takové studie. Nejinak je tomu u hliníku. Jeho celkové množství v těle se samozřejmě postupně poskládalo z celé řady malých příspěvků, tak jako tomu je u ostatních toxických kovů.

Přírodní zdroje hliníku

Jak jsme mohli s hliníkem přijít do styku a vstřebat jej do těla?

Přibližně 300 druhů existujících přírodních sloučenin s hliníkem se vlivem zvětvávání hornin dostává do půd a kořenovým systémem rostlin do potravního řetězce. Následně se v určitém množství přirozeně vstřebají i v trávicím traktu člověka.

Antropogenní (nepřírodní) zdroje

- Mikročásticemi hliníku může být kontaminován vzduch v blízkosti hutních závodů, které zpracovávají hliník.
- Výrazným zdrojem toxického hliníku se stávají některé vodní zdroje nacházející se v blízkosti míst kontaminovaných hliníkem.
- Hliníkové nápojové plechovky (pivo, kolové limonády apod.) též přispívají k celkovému množství hliníku v těle. Hliník se totiž uvolňuje z vnitřních stěn plechovek, zvláště jsou-li v nich nápoje s kyselým pH.
- Další skupinu možného zdroje kontaminace hliníkem tvoří hliníkové nádoby – hrnce, remosky, „ešusy“. Větší množství hliníku se do pokrmů může uvolnit z vnitřních povrchů zejména v případech, je-li v nich po-

jící antiperspirační soli na bázi alumina zirconia, se mohou vstřebat přes kůži a přispět k celkovému množství hliníku v těle.

- Některé bělicí zubní pasty, rtěnky a opalovací krémy mají ve svém složení také hliník.
- Některé léky na léčbu hemoroidů, průjmů apod. obsahují mimo jiné těž hlinité soli.
- Masti na otoky obsahující octan hlinitý.
- Další přípravky.

Problémy spojované s vyšším obsahem hliníku v tkáních

V odborných toxikologických studiích lze najít následující symptomy spojené s vyššími koncentracemi hliníku v těle:

- encefalopatie – poruchy mozku
- demence
- obtíže spojené s učením a zapamatováním si nových věcí

Hliník není možné z životního prostředí vyloučit – každý den ho vstřebáváme prostřednictvím potravy a vzduchu.

trava tepelně upravovaná a jedná se o kyselé nebo slané pokrmy.

- Zdrojem stopového množství hliníku, který následně vstupuje do těla a orgánů, jsou povrchové vrstvičky alobalových fólií, především pokud se v nich tepelně upravují potraviny kyselé nebo slané.
- I některé kypřicí prášky do pečiva mohou obsahovat stopová množství hlinitých solí.
- Antiperspiranty, přípravky proti pocení aplikované do podpaží, zvláště ty, obsahu-

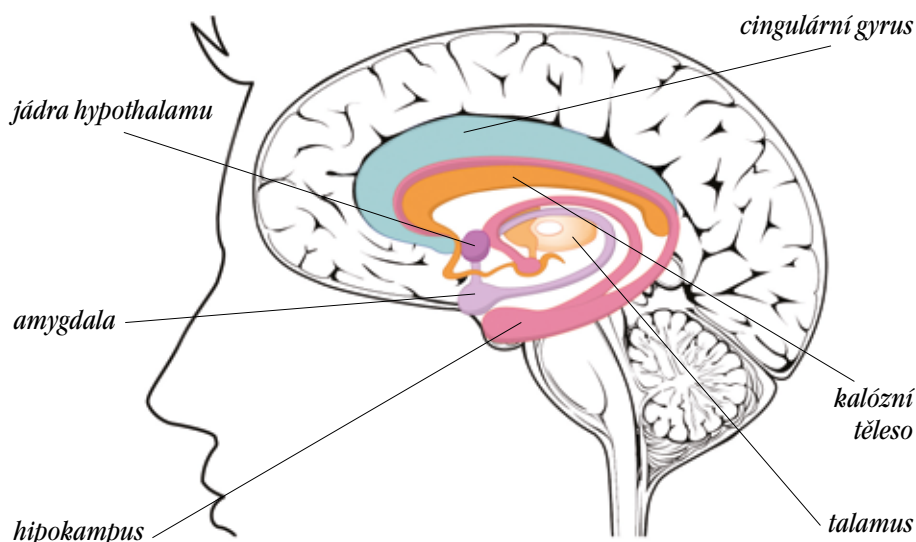
- hyperkalcemie – abnormální množství vápníku v krvi
- osteomalacie – křehnutí a bolesti kostí
- mikrocytická anémie – červené krvinky mají menší velikost než obvykle
- svalová slabost
- oslabování nebo dokonce poškození funkce ledvin
- hliník je genotoxický kov – působí tedy zmatačně na replikaci DNA, přepis DNA na RNA a syntézu proteinů podle mRNA matric.



V některých toxikologických studiích je přítomnost hliníku spojovaná s rozvojem Alzheimerovy choroby. Protože se hliník ve zvýšeném množství nachází v některých typických mozkových strukturách, jež jsou u tohoto typu demence poškozovány (hipokampus – viz *Joalis průvodce 2 – Mozek, nervová soustava a jejich detoxikace*), nabízí se příčinná souvislost Alzheimerovy nemoci a přítomnosti hliníku v těchto strukturách.

Správnější je spíše tvrzení, že v důsledku vývoje degenerativní Alzheimerovy demence dochází ke zvýšené akumulaci hliníku, zvláště v oblasti hipokampu. Děje se tak v prokazatelně vyšší míře než je obvyklé u lidí, kteří tímto druhem demence netrpí. Alzheimerova nemoc má samozřejmě celou řadu jiných příčin. Některé tyto příčiny jsou v dnešní době klasickou medicínou již prokázány a detailně popsány, některé další – psychosomatické – popisuje spíše medicína celostní.

V mozku, ať zdravém nebo postiženém nějakou chorobou, se nachází určité množství hliníku. Uvádí se cca jeden až dva mikrogramy na gram hmotnosti mozku. Pokud se toto množství zvýší, může hliník díky svým



mu a hrají důležitou roli v paměťových procesech a v prostorové orientaci.

Ve vědecké literatuře můžeme nalézt celou řadu odborných diskuzí týkajících se přesné úlohy hipokampu. Vesměs se shodují na tom, že struktura hipokampu je zásadní pro tvorbu paměťových vtsků (engramů) při aktuálně prožívaných událostech / získávání

nuálním činnostem (uvedme jako příklad hru na hudební nástroj). To naznačuje, že tyto dovednosti závisí na jiném typu paměti (procedurální) a na jiných částech mozku.

Ukazuje se také, že se hipokampus významně podílí na ukládání a zpracovávání prostorových informací. Bez plně funkčního hipokampu by si člověk patrně nebyl schopen uvědomit, kde je a jak se dostat do potřebného místa. Vědci se domnívají, že hipokampus plní zvlášť důležitou roli při hledání zkratk a nových cest mezi dvěma známými body. Někteří lidé vykazují v tomto ohledu větší dovednost než jiní a také snímky jejich mozku ukazují, že mají hipokampus během navigace mnohem aktivnější.

Hliník se nejvíce kumuluje v hipokampu, části limbického systému, která hraje důležitou roli v paměťových procesech a prostorové orientaci.

neurotoxickým vlastnostem začít způsobovat nervové potíže, a to jak přímým toxickým působením, tak synergickým působením s celou řadou nejrůznějších neurotoxinů.

Jednou z nejčastěji uváděných tkání, ve které se hliník kumuluje, je právě hipokampus. Jedná se o párovou anatomickou strukturu mozku nacházející se zhruba ve střední části spánkového laloku. Člověk má, stejně jako ostatní savci, dva hipokampy, na každé straně mozku jeden. Tvoří část limbického systé-

zkušeností. Člověku tedy zajišťuje tzv. pracovní paměť. Poškození hipokampu obvykle přináší nepřekonatelné problémy v tvorbě nových vzpomínek a nezřídka komplikuje vybavování si vzpomínek z doby před poškozením mozku, ať už k němu došlo biochemickými procesy při postupující demenci nebo úrazem.

Některé aspekty paměti ovšem nejsou poškozením hipokampu téměř ovlivněny. Jedná se např. o schopnost učit se novým ma-

Detoxikace od hliníku

Detoxikace od toxických kovů, včetně hliníku, se může stát nanejvýš dobrodružnou a populárně naučnou záležitostí. Budeme-li se na detoxikaci skutečně soustředit, můžeme sami na sobě pozorovat, jak detoxikace probíhá a jaké má projevy. Po určité době dokonce budou mnozí schopni pozorovat pozitivní změny svých kognitivních funkcí. V případě hliníku se bude jednat o paměť spojenou s výše zmíněným hipokampem.

Pokud je detoxikace vedena smysluplně a správně, začne být člověk vnímavější k projevům a jemným změnám svého organismu a obvykle se zlepší také mentální schopnosti mozku. Cílenou a řízenou detoxikací mozku se mentální schopnosti mohou v řadě případů značně vylepšit.

Díky jeho působení lze i **An-timetal® Al** zařadit do zlatého fondu detoxikačních přípravků Joalis.

Ing. Vladimír Jelínek



Srdce bylo symbolem již v dávných civilizacích, tvar srdce byl zaznamenán už v paleolitu – (prehistorická kresba mamuta se srdcem) na stěně španělské jeskyně Pindal. Většina vyspělých civilizací považovala srdce za sídlo životního principu, za orgán rozumu a pocitů, za hnací sílu snahy o nesmrtelnost. Pojdme se na tento orgán podívat i očima informační medicíny! Mějme svá srdce nejen otevřená, ale především zdravá...



Srdce,

emoce a protiparazitární imunita

Patrně nejstarší zobrazení srdce představuje olmécká nádoba v podobě figuríny pocházející z Mexika kolem roku 1000 před Kristem.

V Egyptě bylo srdce uctíváno jako sídlo osobnosti a intelligence, Egypťané věřili, že člověk skrze něj poznává boží vůli a řád světa. Srdce byla proto ponechávána uvnitř mumifikovaných těl, později ukládána odděleně do speciálních nádob (kanop). Egypťané věřili, že v srdci se během života zaznamenávají dobré i zlé činy, a proto je právě srdce při posmrtném soudu váženo.

Ve staročínské kultuře mělo srdce ústřední roli a závisely na něm všechny životní po-

chody. Přes uši a oči bylo spojeno s mozkem a mělo sedm smyslových otvorů, tzv. srdečních očí. Úkolem lékařů bylo udržovat tyto oči otevřené, aby mohly šťávy volně proudit mezi srdcem, očima a mozkem.

Srdce jako sídlo citů

Staří Číňané, Egypťané či Indové poznali podle charakteristických změn srdečního tepu, že srdce reaguje na zvýšenou námahu, na každou emoci a hnutí mysli, na duševní zátěž, protože je mnoha složitými vazbami napojeno na neurohumorální regulační mechanismy. A protože skutečné vztahy a mechanismy těch-

to ozvěn byly lidem dlouho utajeny, považovali srdce za sídlo duše a promítali do něho řadu schopností, vlastností a citů. Ostatně ájurvéda dodnes provádí tepovou diagnostiku s nebývalou přesností...

Emoční svět dnes

Vyjadřování nejniternejších citů a emocí je v naší společnosti někdy považováno za projev slabosti. Přestože je toto téma stále více diskutováno, zejména přecitlivělost a další složité emoce zůstávají pro mnohé z nás záhadným terénem. Jak jim čelit a jak je zvládnout? Proč reagujeme tak, jak reagujeme? Je

Srdce v metaforách

Srdce bylo vždy inspirací pro celou řadu metafor a přirovnání. Jmenujme alespoň některé z nich:

- Někdo má srdce na dlani, jiný ze zlata, někdo na pravém místě; jsou srdce kamenná a ledová a někdo jako by srdce ani neměl.
- Protikladem srdce chladného a netečného je srdce vroucí a horoucí.
- Bolest srdce svírá, stahuje, trhá, hněv ho dokáže rozbouřit.
- Srdce žalem puká a zastavuje se hrůzou, bije na poplach.
- Strachem se srdce svírá, stahuje, trhá, chvěje, je jako v kleštích, padá do kalhot či stoupá do krku.
- Radostí srdce poskakuje a skáče.
- Vášní srdce jásá a hoří, smutkem je zlomené, bolí a pláče.
- Do srdce se dá vetřít, vloudit či vloupat, lze se k němu přivinout či k němu připoutat srdce druhého.
- Starostí srdce těžkne, úlevou z něj padá kámen.
- Přes srdce něco přenést lze, něco nikoli, protože si to k srdci příliš bereme.
- Od srdce přejeme to nejlepší těm, jež máme rádi, a to nejhorší těm, které ze srdce nenávidíme.
- Srdce lze i dělit – například mezi vlast a rodinu, přátele. Lze ho rozdat, ale nelze ho koupit.
- Proti srdci zbabělému, zaječícímu či babskému stavíme srdce odvážné, chlapské či lví.
- Hlasem srdce se můžeme nechat vést i za láskou.
- Srdce dáme druhému, nosíme ho v srdci, máme ho z celého srdce rádi a toužíme po milované osobě celým srdcem.

špatně cítit takové emoce? To jsou otázky, které si klademe od dětství až do dospělosti.

Cítit emoce není známkou slabosti

Emoce jsou nedílnou součástí lidského bytí. Všichni jsme naprogramováni cítit hněv, znechucení, radost, lásku, štěstí, vzrušení... I když je zdravou sociální dovedností umět se chovat profesionálně, přestože se necítíte zrovna dobře, projevit své skutečné vnitřní emoce, i když nejsou vždy pozitivní ve společensky vhodných časech, není známkou slabosti. Uvědomit si své emoce a učinit vědomé rozhodnutí sdílet je s ostatními, když je to společensky vhodné, může být ve skutečnosti známkou síly. Rozvíjení emoční inteligence a sebeuvědomění a porozumění vlastním emocím může být komplikované, když nejste zvyklí přemýšlet o tom, jak se cítíte.

Stejně jako většina dovedností v životě se praxí zlepšuje, tak se praxí zlepšuje i vaše schopnost rozpoznávat, tolerovat a regulovat své emoce. Zvýšené emocionální sebeuvědomění je klíčem k dosažení úspěchu v osobním i pracovním životě.

Emoce nám pomáhají cítit se naživu

Naše myšlenky jsou ploché, zatímco naše emoce jsou vyjádřením našeho vnitřního života. Jsou tím, co barví naše životní zkušenosti a díky čemu se cítíme plně žít. Emoce jsou v podstatě „energetické zážitky“. Dávají našemu životu barevnost, pestrost, pomáhají nám učit se ze svých vlastních chyb a zkušeností za základě sebereflexe. Vždyť negativní emoce a pocity nás motivují dělat věci jinak, hlouběji se zamyslet, proč se cítíme tímto způsobem a jak to můžeme změnit. Negativní emoce jsou jakýmsi odrazovým můstkem ke změně a růstu.

Společnost nás povzbuzuje, abychom ignorovali své emoce

Dnešní společnost je velice špatně nastavena, protože nás doslova učí a otevřeně vybízí k tomu, abychom své emoce ignorovali, potlačovali a pohřbívali kdesi hluboko uvnitř sebe – to je extrémně škodlivé pro naše duševní i fyzické zdraví. Odpojení se od emocí a prožívání života pouze prostřednictvím racionální mysli – právě to nás odřízlo od naší vitální energie, která je nezbytná pro naše blaho a naplnění. Duševní poruchy a poruchy osobnosti, jako je úzkost, deprese nebo posttraumatická stresová porucha jsou vět-

Adaptace je základem žití v radosti – jak na to:

- Obklopujte se lidmi, kteří vám neberou energii.
- Pozitivně myslte a zastavte tok negativních myšlenek a slov.
- Dávejte pozor na to, co jíte.
- Více se hýbejte; stačí procházka a chůze v lese, v parku.
- Tancujte a zpívejte si.
- Zhluboka dýchejte.
- Odpojte se od negativních zpráv v televizi, novinách, na internetu. Uklidní vás to.
- Věnujte se rodině, mluvte s dětmi.
- Naučte se techniky práce se svou myslí a podvědomím.
- Využívejte více dary přírody, byliny, plody rostlin i stromů. Detoxikujte se.



šinou způsobeny zablokovanými (potlačenými) emocemi.

Naše hlava a naše tělo používají mnoho triků ke skrytí a potlačení emocí, které jsou příliš těžké na to, aby je náš vnitřní systém zvládl. Je to nevědomý mechanismus, který používají lidé, kteří byli v dětství například sexuálně zneužíváni, šikanováni nebo utrpěli trauma.

Utrpení v důsledku těchto traumat zůstává velmi reálné a výsledkem je chronická tělesná bolest, psychické a duševní poruchy.

Emoce jsou našimi spojenci pro lepší život

Někdy jsou emoce zdrojem velkého utrpení a je pro nás těžké je zvládat, protože nevíme, co s nimi. Přesto zůstávají vzácnými životními spojenci. Namísto toho, abychom se je snažili maskovat nebo v horším případě utápět v závislostech, musíme se je naučit rozpoznávat a správně zvládat a řídit. Naše emoce jsou tu proto, aby nám o nás něco řekly. Když tedy cítíme, že „na nás někdo tlačí“, náš hněv nám říká, že je čas být asertivní a rozpoznat své potřeby. Chronická úzkost často skrývá jednu nebo více našich primárních emocí,



časné léto, konkrétně období od půlky května do poloviny července.

Srdce má na starosti protiparazitární imunitu

Parazit neboli cizopasník je organismus, který žije na úkor jiného organismu (hostitele). V širším slova smyslu lze za parazita považovat i viry a bakterie způsobující onemocnění. Chlamydie a borelie mají parazitující vlastnosti, dostávají se do imunitní buňky a žijí na její úkor. Oslabují imunitní systém. Většinou však pojem „parazit“ označuje složitější formu života – prvoky, škrkavky, tasemnice, blechy atd.

Odvozené sloveso od parazita je parazitovat a přidavná jména jsou:

- **Parazitický** – mající vlastnosti parazita, například parazitický způsob života;
- **Parazitární** – způsobený parazitem, například parazitární infekce.

Parazit

Organismus, který cizopasí na hostiteli (člověk, zvíře). Dostane se do těla stravou, vodou, od zvířat a komárů, přenosem vajíček. Parazity získáváme i na cestách mezi kontinenty, organismus nemá obranné látky. Žijí uvnitř těla, nejen ve střevech, mohou být v játrech, žlučovodech, plicích, hltanu, lymfatických uzlinách, ledvinách, děložce, kloubech, srdci, krvi, svalech, kostní dřeni, kůži, mozku, očích atd.

Využívají naši energii, buňky a naši potravu, žijí v symbióze s bakteriemi, viry i plísněmi. Mohou způsobovat poruchy psychiky, paměti, spánku, růst novotvarů (cysty, myomy). Existují jich stovky, dle lékařských stu-

dií, které jsou popírané a špatné (nebo vůbec) řízené. Proto je zájem o naše duševní zdraví, abychom se naučili zvládat své emoce a plně je prožít, klíčový pro zdravý a plnohodnotný život.

Adaptace je základem žití v radosti

Doba se zdá být čím dál tím náročnější. Mysleli jsme si, že „pandemie“ odezní a život se uklidní, ale opak je pravdou. Světové události gradují a vše se odráží na naší psychice. Ordinance psychologů a psychiatrů jsou přeplněné. Zvýšil se počet lidí užívajících antidepresiva. Psychická zátěž a neschopnost vyrovnat se se změnami se nejvíce dotýká mladé generace, která nezažila nedostatek a životní krize. Naš život byl celkem pohodový, bez velkých překážek. To snížilo ostražitost a schopnost přirozené adaptace na nové podmínky. Už nám je jasné, že se nikdy nevrátíme do starých časů. Lidem selhává imunitní systém, častěji trpí autoimunitními nemocemi a rakovinou, trávicími obtížemi, nespavostí a únavou. S tím je spojený velký stres, který blokuje přirozené fungování imunitního systému.

Emoce a stres z pohledu informační medicíny

Zdraví je rovnováha a harmonie organismu. Nemoc je narušení či absence rovnováhy a disharmonie organismu. Naše emoční pro-

žívání má vliv na imunitu. Emoce a stres jsou psychické toxiny, které ovlivňují chod organismu, stresovaný orgán ztrácí schopnost se očistit. Negativní emoce vznikají v toxicky zatíženém těle. Vznik příslušných emocí ovlivňuje toxická zátěž mateřských a podřízených orgánů.

Ohnivé srdce podle pentagramu

Srdce je mateřský orgán prvku ohně. Oheň, slunce, duch řídí naši psychiku, celkový vzhled, vyjadřovací schopnosti, řeč, celou naši osobnost. Z celostního pohledu nemyslíme

Většina vyspělých civilizací považovala srdce za sídlo životního principu, za orgán rozumu a pocitů.

jen sval, který nám pravidelně tluč za hrudní kostí, ale celý systém, kam patří i tepny, krev, osrdečník, jazyk, tvář, ale i emoce, radost a zvědavost. Nevyrovnaný duševní život nejvíce postihuje právě tento orgán. Srdce rozhání krev po celém těle pravidelným pulzováním, a tak se výživa v krvi obsažená dostane do všech potřebných míst. Srdce je zodpovědné za kvalitu celého kardiovaskulárního systému.

Dceřiným orgánem srdce je tenké střevo. Krví se dostávají do srdce živiny, které předtím vstřebalo tenké střevo. Nejvhodnější dobou k detoxikaci a regeneraci orgánů je

díí má přibližně 85 % populace alespoň jednoho. Někteří skrývají nebezpečí, které se může projevit až za několik let. Je mylné domnívat se, že jsou problémem jen v rozvojových zemích! Nemají rádi dobrou imunitu, zásaditý organismus a zdravou psychiku.

Vhodná je také pomoc z přírody. Na parazity platí tyto přírodní poklady: ořešák, pelyněk pravý, tymián, anýz, fenykl, zeměžluč, hřebíček, oreganový olej, černý kmín, skořice, kurkuma, zázvor, dýňová semínka, křen, kokos, ananas.

Eva Dvořáková



Za dnešní rozsáhlou kazuistiku moc děkujeme naší poradkyni a lektorce z pražského centra informační medicíny – Vladce Málové. Ukazuje nám, že i u méně obvyklých a vážných diagnóz se dá vhodně zvolenými kúrami výrazně pomoci. Děkujeme za sdílení!

Morbus Perthes u malého chlapce

1. návštěva
24. října 2022

Hlavní důvod návštěvy je **Morbus Perthes**.

Sedmiletý chlapec si od mala stěžuje na občasné bolesti nohou po námaze. Většinou ho nohy bolely druhý den ráno, chvíli kulhal, ale pak již potíže neměl. Zhruba od šesti let začal kulhat každé ráno a stěžoval si na bolest levé nohy. Došlápnutí je bolestivé do té míry, že první kroky musí učinit tak, že se při tom opírá o zeď. Bolest přetrvává i část dne.

Rodiče navštívili ortopedii, na rentgenu se ukázalo podezření na diagnózu **Morbus Perthes**. Proto byli posláni na další vyšetření na Ortopedickou kliniku ve Fakultní nemocnici Bulovka.

Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 27. července 2022

DG: *M. Perthes I. sin.*

A: *asi rok pokulhává, cca 2–3× za týden, poté bez obtíží.*

Obj: *chlapec nekulhá, pohyby v kyčlích t.č. volně symetrická, roll test negat. Délka končetin sym. Bez svalové atrofie.*



RTG: na hlavici vlevo nerovnosti, ale bez snížení laterálního pilíře, centrace norm. Sonografie kyčlí: bez výpotku.

Dop: zatím jen observace, bez omezení pohybu, cvičení s končetinami, kontrola s RTG AP + axiál kyčlí za tři měsíce.

Rozhovor s matkou

Těhotenství probíhalo normálně, porod císařským řezem (stejně tak i starší sestra), byl kojený. Chlapec nebývá často nemocný, jen má téměř celoroční zadní rýmu. Klasická rýma bývá spojena spíše jen s nemocí. Očková-

ní pouze povinná, na hexavakcínu reagoval zvýšenou teplotou, jinak bez reakcí. Léky žádné neužívá.

Od narození má na levé straně hlavy kolečko bez vlasů. Občas zácpa, bolesti hlavy někdy v neděli večer – zřejmě stres ze školky, do které však chodí rád.

Testování (testovala jsem s ohledem na věk částečně přes přípravky)

Kromě jiného jsem vytestovala:

- **infekční ložiska:** okostice, ledviny, plíce, slezina, vazivo;

- **imunitní buňky:** natural killers buňky, dendritické buňky, makrofágy;
- **imunokomplexy:** chemických látek, virové, bakteriální;
- **mikrobiologie:** mycobacterie – *mycobacterium fortuitum*.

Popis z EAM setu – *mycobacterium fortuitum*

- Na rozdíl od ostatních mykobakterií roste poměrně rychle, a proto způsobuje problémy v místě průniku.
- Je běžně v přírodě, hlavně v odpadních a špinavých vodách, nejčastěji způsobuje místní kožní infekce, někdy **osteomyelitidy**

Rodina nemá žádné zkušenosti s detoxikací ani Joalisem. Za dva dny jeli na kontrolu na kliniku a domluvili jsme se na následném telefonátu.

1. Kúra: Imun + RespiDren® + VelienDren®. Kontrola domluvena za měsíc.

Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 26. října 2022

DG: M. Perthes I. sin.

RTG: na hlavici bez snížení laterálního píle, centrace norm., **ale subchondrální zlomenina 3/4.**

Dop: observace, bez omezení pohybu, cvičení s končetinami, rodičům vysvětlena si-

tuace, **kontrola za dva měsíce s RTG AP + axiál kyčlí a dle nálezu event OP.**

2. návštěva 8. listopadu 2022

Detoxikační projev – silné odhlehování, první týden občas řídká stolice a bolesti hlavy – spánková oblast, pravá strana.

Telefonický kontakt – po deseti dnech viróza, sestra a matka také, nejednalo se o detoxikační projev.

Kontrola na klinice – výsledky horší – další kontrola domluvena za dva měsíce dle výsledků, popřípadě operace.

Něco málo o diagnóze Morbus Perthes

Jedná se o nejčastější a nejzávažnější avaskulární kostní nekrózu. Jde o idiopatické onemocnění kyčelního kloubu dané poruchou prokrvení proximální epifýzy femuru. Mohou nastat různé deformity, vedoucí k vývoji časné artrózy. Postihuje převážně chlapce (4× častěji než dívky) ve věku 3–8 let, v 10 % bývá oboustranná.

Epifýza a metafýza

- **Epifýza** je koncová část dlouhé kosti, na kterou naléhá metafýza se svou metafyzární chrupavkou (pokud kost roste) nebo bez ní (po zástavě růstu kosti). Může být na obou koncích dlouhých kostí nebo pouze na jednom konci kosti.
- **Metafýza** je část dlouhé kosti na přechodu její okrajové části epifýzy a diafýzy (střední část dlouhé kosti mezi metafýzami). V dětském období se v této oblasti nachází chrupavka – tzv. růstová chrupavka či růstová šterbina, díky níž dochází k růstu kosti.

Zdroj wikiskripta.eu

Léčba Morbus Perthes

Léčba je buď operační nebo konzervativní. Při operaci jde o zásah na kosti pánevní a stehenní, fixace nového postavení kostí pomocí kovového materiálu, který se následně cca po roce vyjme. Po operaci následuje ještě rehabilitace.

Při konzervativní léčbě se odlehčuje postižený kyčelní kloub, cvičením se uvolňuje rozsah pohybu v postiženém kloubu. Zpočátku je přísný zákaz zátěže, to znamená žádný stoj ani chůze.

(záněty kostí), **záněty kloubů a pohybového aparátu, záněty spojivek a očních struktur** (zvláště při poraněních oka).

- Často jsou také nosokomiální (nemocniční) nákazou buď z vody nebo implantovaných pomůcek, např. silikonových implantátů apod., kde dochází k průniku do krevního oběhu a vzniku celkové infekce a bakterie napadají např. srdce, mozkové obaly, kostní dřeň...

Mycobakterie tohoto typu mě překvapily, dříve jsem se s nimi nesetkala. Vzhledem k pro mě neznámé bakterii a také diagnóze jsem zvolila kúru na zlepšení imunitního systému a rýmy. Důvod byl také zjistit, jak bude organismus reagovat směrem k *Perthes*, i reakce rodičů na případné detoxikační projevy.

Testování – přes přípravky + kontrola výše uvedeného

Výsledky podobné jako při první návštěvě – prodělaná viróza. Bolesti a kulhání se zlepšily, spíše naopak. Přisuzuji také prodělané viróze. Stále mi vycházejí *mycobacterie*.

Kúra sestavená s ohledem na plánovanou operaci v krátkém čase:

2. kúra: do 24. 12. – **OsDren**, speciálka **Infovít** – kyčel, **UrinoDren®**, **Nobac®** – detoxikace postižených tkání, spolu s mateřským orgánem pro kosti.

3. kúra: od 24. 12. – **OsDren**, speciálka **Infovít** – kyčel, **Pranon®**, **Imun** – prevence, ochrana před infekcemi před operací. Telefonický kontakt – po kontrole na klinice – velké zlepšení stavu, další kontrola až v červnu, operace není v tuto chvíli nutná, nadále sledování. Následně ještě na týden lázně, časté plavání...





Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 4. ledna 2023

DG: M. Perthes I. sin.

RTG: na hlavici bez snížení laterálního pířře, centrace norm., **ale subchondrální zlomenina 3/4, bez progrese nálezu.**

Dop: observace, bez omezení pohybu, cvičení s končetinami, s RTG AP + axiál kyčlí. **Kontrola za šest měsíců, při zhoršení stavu dříve. Nácvik správného stereotypu chůze.**

3. návštěva 2. března 2023

Přípravky nedobral, po kontrole v Praze přestal pravidelně užívat. Od začátku roku opakovaně nemocný, kulhání opět zhoršené.

V testování opakovaně vychází imunokomplexy, stav podobný jako při první návštěvě. Vysvětlila jsem rodičům, proč je potřeba dlouhodobá systematická detoxikace.

4. kúra: IK Mix (4 týdny), Imun, Pranon[®], po dvou týdnech přidat speciálku Infovit – kyčel.

4. návštěva 13. dubna 2023

Chlapec už nemocný nebyl, dnes bolest hlavy, jinak ne, pokulhávání ráno je, během dne bez potíží.

5. kúra – střídat po dvou týdnech: LiverDren[®], VelienDren[®], Elemde, ArtiDren[®] – kyčel (jsem si vědoma kúry pouze z drenů, což běžně není doporučeno)

no) a Imun, OsDren, Conectid, Mycobac.

Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 21. června 2023

DG: M. Perthes I. sin. Cystis colli femoris I. sin.

RTG: na hlavici drobná deformita mediálně, **ale v krčku v axiální projekci projasnění, centrace norm. Bez progrese nálezu.**

Dop: observace, bez omezení pohybu, **objednám MRI kyčlí vzhledem k nálezu v krčku femoru. Kontrola poté.**

5. návštěva 27. června 2023

Na klinice podezření na cystu v krčku.

Mimo jiné vytestováno:

Bakteriální infekce – Nobac[®], Imunodeficiencie – imunitní slabost – Imun.

Zvýšená hladina zánětlivých mediátorů, infekční ložisko v mezenchymu, *Bursae & V. coxae*...

6. kúra: Imun, OsDren, Nobac[®], speciálky Infovit Coxae, ArtiDren[®] Coxae (kúra sestavená z přípravků doma + doplněno). Kontrola za měsíc.

Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 12. července 2023

DG: M. Perthes I. sin.

A. pokulhává jen ráno, poté bez obtíží. **Obj: chlapec nekulhá, pohyby v kyčlích t.č.**

volné, roll test negat, délka končetin sym. Bez svalové atrofie.

MRI – bez nálezu, sym. s druhou kyčlí
Dop: observace, bez omezení pohybu, **kontrola s RTG za 6 měsíců.**

MR negat nic nenašli, pokud nevstává hned, pak nekulhá, dnes brzy hned a nebolela noha, jinak dobré.

6. návštěva 24. července 2023

Magnetická rezonance cystu nepotvrdila. Pokud ráno hned po probuzení nevstane a chvíli si poleží, vstane bez kulhání.

7. kúra: Imun, Conectid, Mediator.

7. návštěva 14. září 2023 – konzultace telefonicky

Během prázdnin užíval kúry s přestávkami dle doporučení, v době hovoru suchý kašel, po ránu občas kulhá a po chvíli dobré.

8. kúra: Maminka nasadila Imun a RespiDren[®], doplnila jsem Pranon[®] a Mediator.

8. návštěva 17. října 2023

Rýma přetrvává, stejně tak ranní pokulhávání na schodech, poté dobré. U diagnózy *Perthes* jde o prokrvení kosti, testováno přes dvojdotazy.

9. kúra: VelienDren[®], OsDren, VasoDren, Nobac[®].

Lékařská zpráva – ortopedická klinika LF UK – 6. prosince 2023

DG: M. Perthes I. sin.

A. pokulhává jen ráno, poté bez obtíží.

Obj: chlapec nekulhá, pohyby v kyčlích t.č. volné, roll test negat, délka končetin sym. Bez svalové atrofie.

RTG bez nálezu, sym. s druhou kyčlí.

Dop: observace, bez omezení pohybu, kontrola s RTG za 12 měsíců.

S rodiči jsem stále v kontaktu, připomínám jim potřebu systematické detoxikace. Velká radost všech, že se podařilo stav natolik zlepšit, že další kontrola je až po roce.

Organismus chlapce má své slabiny a je vidět, že v případě oslabené imunity dojde ke zhoršení ranního pokulhávání. Pravidelné kontrolní testování a podávání cílených přípravků pomáhá předcházet zhoršování stavu.

Vladka Málková





Long covid a bezradnost klasické léčby

Zdá se to už docela dávno, co světem prolétlo několik vln různě zákeřných mutací koronaviru SARS-CoV-2.

Pro většinu lidí to znamenalo především strach z nákazy a také mnohá opatření, která se měla pod rouškou ochrany obyvatel před virem dodržovat. Dodržování epidemiologických opatření bylo také hlídáno státními autoritami. Řada z těchto omezení byla smysluplná, ovšem našla se i opatření spíše bizarní než prospěšná.

O tom se však může psát otevřeně až dnes, když už je, zdá se, po všem...
Avšak ne tak docela...

Do globálního mediálního světa internetu bylo během této doby také vypuštěno enormní množství dezinformací, nesmyslů až úplných „ulítlostí“, spojených s onemocněním covid-19 a s očkováním proti covidu. Čím nižší vzdělání čtenář/posluchač měl, tím náchylnější byl k tomu, těmto dezinformacím až hoaxům věřit a šířit je dál. Tyto dezinformace tak v mnohých případech snižovaly závažnost skutečných zdravotních komplikací, které se s očkováním nebo s onemocněním covid-19 mohly objektivně pojit.

Dnes se může zdát, že je covid-19 zcela za námi, ale není tomu tak. Do našich poraden stále přicházejí a ještě dlouhou dobu budou přicházet lidé s nejrůznějšími symptomy, které se u nich objevily po prodělání akutní formy covidu. A těchto lidí vůbec není málo!

Pro nejrůznější problémy, které se u pacientů objevily po onemocnění covid-19, se v současné době vžil označení *postcovidový syndrom* nebo také *long covid* (dlouhý či dlouhotrvající covid).

Centrum postcovidové péče Fakultní nemocnice v Hradci Králové definuje postcovidový syndrom takto: *Postcovidový syndrom je soubor příznaků, které přetrvávají nebo se vyvíjejí po dvanácti a více týdnech od vzniku onemocnění covid-19 a které zároveň nejsou vysvětlitelné jinou příčinou. Ter-*

minologicky se v zahraničí někdy používá také označení long covid (zahrnující širší časové období od pátého týdne dále).

Postcovidový syndrom může pravděpodobně postihnout jakýkoliv orgánový systém v lidském těle. Mezi nejčastější příznaky mimo jiné patří: extrémní únava, dlouhotrvající kašel, svalová slabost, zvýšená teplota, výpadky paměti, změny nálady někdy doprovázené depresí a dalšími duševními problémy, potíže se spánkem, bolesti hlavy, kloubů, zažívací obtíže či ztráta chuti a čichu.

Postcovid umí potrápit

Uvádí se, že postcovidovým syndromem může v současné době dlouhodobě trpět až 10 % všech lidí, kteří prodělali covid. Některé zdroje uvádějí dokonce vyšší čísla, především co se týká nárůstu následných dlouhodobě se vyskytujících neurologických a psychických poruch spojených s prodělaným onemocněním.

U dalších lidí se pak objevily zvláštní zdravotní potíže, které si tito lidé s prodělaným covidem vůbec nespojovali nebo o svém prodělání covidu-19 ani nevěděli, ačkoli na základě zjištěných protilátek se s koronavirem SARS-CoV-2 prokazatelně setkali.

Mnohým z těchto pacientů postcovidový syndrom způsobil velmi vážné zdravotní potíže. A to tak vážné, že je zcela omezil v normálním fungování a každodenních činnostech. Lidé s těžkým postcovidem popisují stavy naprosté vyčerpanosti, bolesti celého těla, světloplachost či zvukoplachost. Dále celkovou nezvladatelnou svalovou ochablost, tělo jako bez energie, potíže se srdcem či neschopnost pořádně se nadechnout. Objevují se také dlouhodobě zvýšené teploty, nepříjemné bolesti kloubů. Mohou se však vyskytnout také stavy nespavosti spojené se zhoršenými kognitivními funkcemi, vznik tinnitu (neovladatelné šumění či pískání v uších).

A tím výčet prazvláštních postcovidových syndromů zdaleka nekončí.

U jiných pacientů se na základě prodělaného covidu (a někdy také při souběhu očkování proti covidu) vyvinulo autoimunitní onemocnění postihující jejich slabý a z nejrušnějších příčin zatížený orgán (tak, jak to popisujeme v informační medicíně Joalis).

Léčba long covidu je také „long“

Problém je, že na dlouhý covid neexistuje žádný smysluplný lék, infuze, injekce či nějaká jiná terapie. Lékaři jsou tedy u této diagnózy bezradní. V případech autoimunitního onemocnění vyvolaného covidem nebo očkováním nebo souběhem obojího se podávají kortikoidy. Je na místě říci, že většina lidí snášela očkování převážně dobře a problémy neměli. Není však pravda, že očkování proběhlo bez následných komplikací úplně u všech lidí.

Dnes se může zdát, že je covid-19 zcela za námi, ale není tomu tak. Do poraden stále přicházejí lidé s postcovidovými obtížemi.

Pacienti postižení dlouhým covidem přitom projdou klasickým kolečkem standardních medicínských vyšetření, aby se zjistilo, že jim vlastně nic není. A to v mnohých případech absolvuji i magnetickou rezonanci. Až po nějaké době se po všech vyšetřeních stanoví diagnóza – *postcovidový syndrom*. Ale co s tím, když klasická medicína přiznává, že si s tím neví rady a léčba neexistuje?

Méně aktivní lidé postižení postcovidovým syndromem tak propadnou skepsi a často i úzkosti nebo depresi. Ostatně – také psychiatři přiznávají, že se prostě „něco stalo“ a za poslední tři, čtyři roky dramaticky vzrostl počet lidí s psychickými problémy.



U dětí je situace v České republice ještě vážnější. Navíc chybí dostatek kvalifikovaných odborníků v podobě psychologů, kteří by tento nárůst duševních poruch a dysbalanci u dětí mohli pomoci řešit.

chytře přimět – „poradit“ mu, navést ho. Umění je však vhodné sestavit detoxikační kúru. Na to je vždy nejlepší vyhledat zkušeného poradce Joalis.

Případů dlouhého covidu mám ve své ordinaci velmi mnoho již více než tři roky. Uvedu zde jeden příklad mého známého. Křestní jméno jsem změnil, jeho příběh mohla prožít celá řada jiných lidí.

Kazuistika – Dušan, vášnivý cyklista

Na začátku roku 2023 se Dušanovi po covidu (Dušan ví, že to bylo po covidu) značně zhoršil sportovní výkon. Při jízdě na kole do kopce se zadýchal takovým způsobem, že se na kopci nebo již během stoupání na něj musel zastavit. Absolvoval vyšetření včetně vyšetření srdce, ale lékaři mu sdělili, že je všechno v normě, až na vyšší krevní tlak. Na tlak dostal léky, které při své svědomitosti poctivě užívá. Všechno alternativní do té doby neuznával, a možná snad ani neví, čím se zabývá a na co všechno jsou vhodné přípravky Joalis.

Naučil jsem se lidem nic z Joalisu nevnucovat, ale v tomto případě jsem svému známému, když jsem viděl, jak se trápí, doporučil

Jistě, prodělaný covid nebyl a není tou jedinou příčinou zhoršené psychiky, ale mohl se v souběhu s ostatními vlivy na vzniku závažných psychických obtíží významně podílet.

Naštěstí existuje Joalis a jeho unikátní přípravky

Naštěstí je tu informační medicína Joalis se svými přípravky. To na stránkách bulletinu informační medicíny opakují již poněkolikáté. Přípravky Joalis si totiž za pomoci imunitního systému dokáží obvykle s virovými ložisky schovanými uvnitř buněk vybraných orgánů poradit. Stačí k tomu imunitní systém

užívat přípravek **CorHerb**. Jenom samotný **CorHerb**, protože vím, že by při prvním seznámení s Joalisem více přípravků neužíval.

Dušan mi volal celý nadšený již po deseti dnech užívání přípravku, „že to asi zabralo“, protože už může jezdit normálně do kopce. Původně si vlastně myslel (tak jako mnozí lidé v podobných případech), že jeho obtíže jsou způsobeny plícemi a nedostatečným dechem.

„To ti ale nevydrží napořád,“ trochu ho zrazuji.

„Až se ti zase pojede blbě do kopce a nebuděš to moc udýchat, tak si znovu dojdí pro **CorHerb** a využívej ho,“ poradil jsem mu.

Znám totiž ze své poradny podobné stavy po úspěšné detoxikaci a tyto efekty prostě netrvají věčně, zvláště pokud neproběhla důkladná detoxikace přípravky Joalis, nejlépe rozdělená do několika po sobě jdoucích kúr.

Rok se s rokem sešel a Dušanovi se problémy dle očekávání vrátily. Stalo se to ze dvou důvodů:

1. Dušan má rodové dispozice pro kardiovaskulární problémy. Navíc dosáhl věku 45 let, kdy se u něj tyto dědičné sklony (tak jako obvykle u každého z nás) začínají projevovaly. Navíc je soutěživý typ a rád závodí. Je to doslova srdcař, který, „když mu bouchnou saze“, zrychlí na maximum, co to jen jde.

A tak si nadměrnou námahou srdce po čase opět způsobí to, že se mu „smetí“ v podobě právě probíhajícího akutního onemocnění (o kterém nemusel ani vědět nebo jezdil s mírnou virózou) dostane virus do nějaké konkrétní anatomické struktury srdce nebo se srdcem související. Tam vytvoří infekční ložisko a přitíží se mu.

Koronaviry obecně toto moc dobře umí a vytváří si tak uvnitř buněk v srdci svá infekční ložiska, pokud to „nepozorná“ nebo nevykonná imunita jedince v kritický okamžik dovolí. Tato ložiska jsou pak běžnými lékařskými metodami zcela nedetekovatelná, EKG také obvykle vykazuje celkem normální činnost srdce. Přesto však něco není v pořádku, protože se člověk cítí zle...

2. Dušan dobral pouze jeden přípravek Joalis, a to **CorHerb**. To však obvykle na dlou-

hodobou a důkladnou eliminaci ložisek koronavirů nemusí stačit a zpravidla také nestačí. Protože vím, že už má Dušan důvěru v přípravky Joalis (a vlastně mu nic jiného nezbývá, protože pro něj jiná pomoc není nebo o ní alespoň nevím), tak již

Může vám (většinou ve snech) odblokovat dokonce dávno zapomenuté situace z naší dřívější totalitní minulosti, kdy se celá řada věcí nesměla dělat, byli jsme omezovali ve svobodě pohybu a nesměli jsme celou řadu myšlenek říkat nahlas.

Přípravky Joalis mohou pomoci i při long covidu – dokáží si poradit s virovými ložisky schovanými uvnitř buněk. Základem je dobře sestavená kúra.

bude ochotný napodruhé využívat celou detoxikační kúru. Mám pro něho v hlavě přichystanou tuto kúru z přípravků Joalis: **Imun + Gripin® SCOR + Vegeton® + CorHerb**. Konkrétně se však rozhodnu až po měření.

Nezapomínejme stále na odblokování psychocyst spojených s pandemií

Na odblokování psychocyst nejrůznějšího rázu, vzniklých v době pandemie, slouží speciální přípravek **Joalis Nodegen® PAND** (viz článek *Pomoc v pandemii: Nodegen® Pan-*

Děti potřebují **Joalis Nodegen® PAND** ještě mnohem více než dospělí. Dítěti totiž logicky nevysvětlíte, že nesmí do školky, kam se tak těšilo, nebo že nesmí na plánovanou oslavu narozenin své kamarádky, protože tím doma ochraňuje svou babičku a dědečka. A může být stokrát pravda, že tím z oslavy nebo ze školky nepřinese virus. Malé předškolní dítě nedokáže totiž v tomto případě pochopit příčinu a následek, a tak mu zůstanou pouze negativní emoce spojené s nenaplněnou událostí, na kterou se tak moc těšilo.

V každém případě má Joalis na postcovidový syndrom ze svého repertoáru vyladěných přípravků Joalis co nabídnout. Provokací



demic z bulletinu č. 2/2022). Může se zdát, že období pandemie je už dávnou minulostí, ale nepříjemné prožitky se mohly z nejrůznějších důvodů negativně vryt do vašeho podvědomí. Pokud jste tento přípravek, milí čtenáři, ještě nevyužívali, tak vám ho vřele doporučuji, je opravdu nesmírně prospěšný.

imunitního systému na vzniklá koronavirová ložiska totiž vhodně zvolené přípravky Joalis významně přispívají k dosažení **normální činnosti** těch orgánů, na které jsou zaměřeny. (Tím jsem použil dovolená tvrzení, které můžeme pro naše přípravky Joalis v mediálním prostoru zcela otevřeně používat).

A o to vlastně jde. Aby činnost všech hlavních orgánů (včetně mozku) byla zase **normální**. Aby tedy všechno zase bylo jako dřív. Všechno opět při starém. Aby svět byl znovu takový klidnější, jako před deseti nebo dvaceti lety.

Ing. Vladimír Jelínek



Více se o tématu postcovidových obtíží můžete dočíst například v těchto článcích:





Vynes koš, prosím...

Naše děti chceme hýčkat, umetat jim cestičku, ušetřit je nepříjemností a předávat jim to nejlepší z nás. Ukazujeme jim hezké dnešky a slibujeme ještě lepší zítřky. Tato naše ochranná křídla však někdy mohou působit zcela opačně, než jsme zamýšleli.

Mnohdy je mnohem lepší ukazovat dětem svět takový, jaký skutečně je, a neidealizovat ho. A také děti zapojovat do každodenních činností, včetně nepopulárního úklidu. Děláte to tak? Mají vaše děti doma nějaké povinnosti? Vést děti k samostatnosti se totiž opravdu vyplácí.

Dětské psychologové a pedagogové se shodují na tom, že domácí povinnosti jsou pro dítě nejen vhodné, ale přímo důležité. A to už dokonce od věku kolem dvou, tří let. Realita však bývá velmi odlišná – děti, mnohdy i v pubertálním věku, se povalují s mobilem

na gauči a v postelích a doma nemusejí nic. Prostě vůbec nic.

Jo, to za našich let...

Když jsem já byla dítě, byla pomoc rodičům či prarodičům samozřejmá. Nikdo se nad tím nepozastavoval, prostě to tak bylo. Doma jsem vynášela odpadky, starala se o pejska včetně venčení, když bylo třeba, pověsila jsem prádlo a vyžehlila. O víkendech jsem na chalupě pomáhala rodičům se zahrádkou, česala ovoce, loupala ořechy. Měli to tak také všichni mí spolužáci, bylo to prostě normální. Kdo měl tendenci (zejména kolem puberty, kdy úklid nebyl dostatečně „cool“) si stěžovat, tomu rodiče připomněli, co všechno museli dělat oni. Rázem bylo utírání prachu v porovnání třeba se stahováním kůže z králíka báječné a příjemné odreagování.

Netřeba ani zmiňovat, jaké domácí práce byly standardem našich prarodičů. Babička například vychovávala své mladší sourozence, pomáhala s velkým prádlem či zastávala těžké práce na poli a v ovocném sadu.

Se zapojováním dětí do domácích prací je dobré začít brzy, klidně ve dvou nebo třech letech. Zprv je tyto děti ještě ze všech aktivit, které mohou dělat s dospělými, nadše-

né a za druhé si na pomáhání zvyknou a stane se přirozenou součástí jejich života. V tomto věku, kdy děti ještě samy pomáhat chtějí, maminky často selhávají a své ratolesti odhánějí (s nimi to zkrátka trvá déle). Chce s vámi malý pomocník vařit? Kousněte se a vydržte to. Ano, bude kolem větší nepořádek a zřejmě to i déle potrvá, ale společně vykonávaná činnost vás s dětmi sblíží a uvidíte, jak budou malí kuchaři nadšení. To samé platí i pro ostatní činnosti, malé děti se dají zapojit do řady domácích prací – mohou podávat kolíky při věšení prádla, pomáhat tatínkovi s drobnými opravami atd.

Malé děti mohou také dostat své první „jen jejich“ povinnosti – například péči o domácího mazlíčka, mohou po sobě uklízet hračky či dávat prádlo do prádelního koše. Budou se cítit důležití a hlavně – získají u nich správné návyky, samostatnost a cit pro pořádek.

Máma není služka

Můj patnáctiletý syn musí doma pomáhat od malička. Samozřejmě, „chuť“ do akce se s nástupem puberty lehce snížila, ale má prostě dané své povinnosti (uklízí myčku, věší prádlo, pere, nakupuje, utírá prach atd.), které musí vykonávat. Argumentuji tím, že jsem je-

Náš tip:

Přípravek **Joalis Streson®** – bude vhodný jak pro rodiče, kteří se snaží přimět děti do akce (aby vytrvali), tak i pro samotné pomocníky, aby se k aktivitě dokázali přinutit.



vých činností. Zkrátka si vypsát hlavní činnosti, které se opakují každý týden – umýt nádobí / vyklidit myčku, vyvenčit domácího mazlíčka, sklízet ze stolu či stůl prostírat, vyndat odpadky, prát a věšet prádlo atd., a ty pak spravedlivě rozdělit mezi všechny členy domácnosti. Děti se pak necítí ukřivdění, že zrovna na ně připadl ten nejméně populární kus práce, neboť činnosti kolují a dostane se na každého. Samozřejmě, do úklidového plánu zahrňte i sebe a partnera. Také je na takovém rozpisu krásně vidět, co všechno často maminky samy vykonávají a nikdo si toho vlastně ani pořádně nevšimne, neb je to bráno za normální. Ale stůl se po večeri sám prostě neuklidí, nádobí se také samo neumyje.

ho maminka a nikoliv služka či uklízečka. Respektuje to a funguje nám to. Jaké ovšem bylo moje překvapení, když si syn udělal ve škole, ve své třídě anketu, kdo doma také pomáhá, a zjistil, že kromě tří dětí nemusí doma dělat nikdo nic? Dokonce ani slečny, které (alespoň v mých představách), mají pomoc maminkám přirozeně zakoupenou.

Jinde to prý funguje tak, že se dítě zavolá k hotovému jídlu, nají se, nic po sobě neuklidí a jde si zase k sobě do pokoje hrát hry na počítači či mobilu. Proč tomu tak je? Výsledkem jsou uštvané matky, které kromě svého zaměstnání zvládají „řídít“ celou rodinu, zajišťovat dětem kroužky, učit se s dětmi, uklízet, vařit, nakupovat. A malí pacholkové, kteří si zvykli, že mají vše jen tak a nemusí pro nic ani hnout prstem.

Rozhodně nepatřím mezi maminky, které by denně gruntovaly a absolutní čistota byla středobodem jejich vesmíru. Pořádek a čisto mám však velmi ráda. Přes týden uklízíme tak nějak průběžně, za pochodu, o víkendu (když jsme doma) se snažíme o větší úklid. Mám vyzkoušené, že když se do díla pustíme se synem spolu, jde nám to krásně od ruky

a třeba s oblíbenou hudbou se dá i z povinnosti udělat příjemná a svižná spolupráce. Ostatně, kdo by chtěl žít v nepořádku a chaosu? Bezvadně nám funguje také možnost výběru jednotlivých činností, tedy „nabídka“. Ono zní lépe: „Chtěl bys raději vyluxovat byt, nebo se postarat o čistotu koupelny?“ než jen striktní příkaz – „Umyj koupelnu!“ Udělejte si z povinnosti rituál a uvi-

Mozek je koncipován tak, že je šťastný, když o něco usiluje. Aby děti byly spokojené, měly by sem tam zažívat nedostatek, diskomfort a povinnost.

díte, že se celkem ochotně (v rámci možností) zapojí i vaši pubertáči. Velkou výhodou společného gruntování je také fakt, že se potom děti snaží pořádek udržovat, neboť dobře ví, jaká k němu vede cesta.

Nadbytek není cesta ke štěstí

Pokud máte děti více, může fungovat tzv. rozpis domácích prací a kolující dělba jednotlivých

Dnešní děti jsou zvyklé všechno mít a o nic se vlastně nemusejí nějak extra zasloužit. Přes tu záplavu věcí, které mají, jsou často znužené, nic je nebaví, na nic se moc netěší, působí jako bez energie. Rodiče se nad tím pozastavují, jak je to možné, když přece jejich Tomášek/Terezka všechno má. Odpověď je jednoduchá – náš mozek je koncipován tak, že je šťastný, když o něco usiluje. Musí se také trochu snažit, toužit, těšit. Takže aby naše děti byly spokojené, měly by sem tam zažívat nedostatek. Mít občas pocit hladu, žízně, cítit námahu, nemít vše hned, jak si usmyslí, něco si dokonce zajistit sami a také, a to je potvrzené, musejí mít doma povinnosti. Jakmile spadnou do módu – „vše je samozřejmé“, nastoupí nuda.

Často ve svém okolí slyším, jak si děti, které již vylétely z hnízda, nevědí s ničím rady. Ano, jak by také mohly, když doma nic nemusely. To je pak náhle překvapení, že špinavé oblečení nelézá z koše na prádlo samo vyprané a vyžehlené do skříní, že nádobí ze dřezu či dokonce stolu nemizí samo a odpadkové koše skutečně nejsou bezedné. Povedeme-li naše děti k větší samostatnosti, budou z toho profitovat i v dospělosti, budou si vědět rady, budou si umět poradit a celkově budou schopnější bez problémů vést svou vlastní domácnost. Slyšet třicetiletou kamarádku, jak zdoulhavě několik minut naviguje svého stejně starého přítele k zapnutí pračky, to je skutečně zážitek...



Linda Maletinská





LETO V POHODE!

Dovolenky sú o odpočinku, poznávania nových miest a taktiež užívanie si miestnych pochútok. Pre niekoho môžu zmeny prostredia predstavovať aj stres a nové chute, či iná voda mu nemusí sadnúť. Aby ste si svoju dovolenku kdekoľvek užili plnými dúškami bez črevných problémov, nezabudnite si pribaliť Joalis!

NÁŠ TIP

Vyskúšajte kúru **Joalis – črevá/leto** – set troch prípravkov, ktoré prispievajú k rýchlejšej harmonizácii črevného traktu. Kapsule Activ-Col obsahujú navyše aj kultúry lactobacilu, ktoré chránia sliznicu čreva.



Prepojenie sily informácií s účinkami bylín

- 🔥 **Joalis LiverDren®** s obsahom repíka lekárskeho prispieva k normálnej činnosti pečene, vylučovaniu, normálnemu tráveniu a fungovaniu žľáz.
- 🔥 **Joalis Activ-Col®**, kapsule s obsahom kultúry lactobacilu, teda baktérie mliečneho kvasenia, ktoré podporujú kvasné procesy, a tým chránia sliznicu čreva.
- 🔥 **Joalis Calon®** obsahujúci skorocel kopijovitý prispieva k normálnej funkcii črevného traktu, mikrobiálnej rovnováhy a k mikrobiálnej rovnováhe.

viac na www.Joalis.sk