

Měníme svět po kapkách

Joalis info

5/2022
září–říjen

Bulletin informační a celostní medicíny

**Smysl,
který chutná**

**Období sklizně –
co na to náš žaludek?**

**Směry ve výživě
a potravinová intuice**

**Finanční gramotnost
není jen matematika**

Cyklus přednášek s Mgr. Marií Vilánkovou,

autorkou knihy

LÉČBA INFORMACÍ



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

JIČÍN

20. září 2022, 18.00 hodin, Knihovna V. Čtvrťka
Denisova 400, Valdické předměstí, Jičín

OLOMOUČ

29. září 2022, 17.30 hodin, BAE centrum – sál Orbis
Tř. Kosmonautů 1288/1, Olomouc

HODONÍN

19. října 2022, 17.00 hodin, Městská knihovna – přednáškový sál
Národní třída 36, Hodonín



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

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Období sklizně – co na to náš žaludek?

11 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Smysl, který chutná

15 VZDĚLÁVÁNÍ

Směry ve výživě a potravinová intuice

20 REPORTÁŽE

Letní škola 2022: Návrat na místo činu

Nejen u nás, ale i v Maďarsku

Rodině Rohlíků děkuji za naději

24 TOXICKÉ KOVY

Kumulace toxických kovů v těle člověka

30 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Babí léto v hvězdné přízni

32 BAMBI KLUB

Finanční gramotnost není jen matematika

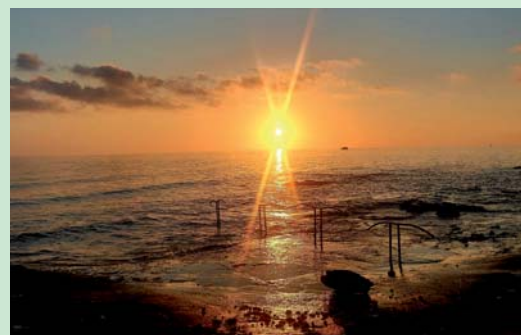
34 KALENDARIUM

Připravované akce



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

září pro mě byl vždy (nepříliš populární) čas konce prázdnin, ale také vychutnávání si krás babího léta, které mám velmi ráda. Právě jsem v procesu aklimatizace z dovolené, kde jsem se tak krásně vypnula, že jsem stále v mírně „mimoňském“ módu. Celé dny jsem jen dováděla v moři, sledovala tichý svět pod vodou, poslouchala hudební symfonie mořských vln a sledovala dechberoucí západy slunce. Takovou meditaci – bez knih i nadbytečné akce – doporučuji jednou za čas všem.



A co nás čeká v novém čísle? Vypadá to na doslova chutné čtení! Určitě si prostudujte článek hlavního tématu Marie Vilánkové zaměřený na komplex Gastex, smyslovému orgánu chuti se bude věnovat Vladimír Jelínek a dále na téma naváže poradkyně a lektorka Radka Krejčová s článkem potravinová intuice a směry ve výživě.

Chybět nesmí reportáže z letních akcí, které nás vrátí do příjemné atmosféry české i maďarské Letní školy a také nás zavedou na jednu z besed Marie Vilánkové do nádherné stodoly Rohlíkovy rodiny.

Článek rubriky Toxické kovy se ve svém třetím díle zabývá kumulací toxických látek v těle a kolegyně Markéta Palatin se věnuje velmi zajímavému tématu finanční gramotnosti dětí.

Určitě se také podívejte, jak nám budou v září a říjnu nakloněné hvězdy, vypadá to, že by se náročnější období mohlo konečně přehoupnout.

Krásné babí léto!

Linda Maletinská
Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2022 září–říjen

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

Inzerce: Anežka Jelínková

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

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

Tisk: Tiskárna Grafico s.r.o.

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

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 274 781 415

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293,

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

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

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

Společnost Joalis s. r. o. má certifikovaný systém

řízení kvality dle normy ISO 9001.





Nepodceňujte toxiny z očkování

Využila jsem na Letní škole příležitosti a nechala jsem si od jedné z našich nejzkušenějších terapeutek vytestovat toxiny. Průběžně se detoxikuji, ale řídím se hlavně svými pocity. To, že nutně potřebuji speciálku **ColiFag** a inovovaný **Activ-Col®** mne nepřekvapilo, bakteriofágy jsou opravdu závažný toxin, který jsme dosud neřešili.

Skrze mikrobiologii jsme se dostaly k virům. Překvapily mě retroviry a dalším dotazováním mě přímo šokoval jejich zdroj – očkování. Přípravek **Deimun Aktiv® COR** jsem nikdy neužívala. Necítla jsem potřebu, nejsem očkována já ani nikdo v mém blízkém okolí. Budu upřímná, myslela jsem si, že přenos toxinů z očkování na další osoby se týká hlavně citlivějších jedinců. Podcenila jsem to, situace je zřejmě horší, než jsem si byla ochotná připustit. Týká se totiž opravdu všech. Naštěstí mám toxiny usazené na periferii, v očích a střevech, takže je rychle zvládnou. Nedělejte stejnou chybu a průběžně přípravek **Deimun Aktiv® COR** užívejte a tyto toxiny nepodceňujte jako já.

Mgr. Marie Vilánková

Kurzy

Právě nyní je nejvyšší čas přihlásit se na vzdělávací kurzy Joalis akademie. Zbývají nám ještě poslední místa a nově se můžete vzdělávat také v Olomouci. Pokud vás zajímá celostní přístup ke zdraví, věříte na sílu léčení přírodními cestami a rádi byste pronikli do tajů informační medicíny, pak jsou pro vás základní vzdělávací kurzy to pravé. Stačí se zaregistrovat na kurz Z1 v Praze, Brně, Ostravě nebo Olomouci.

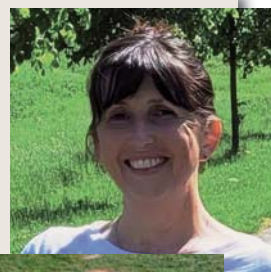
Termíny celodenních seminářů základního vzdělávání Z1 jsou:

- 7. září 2022 – Brno
- 10. září 2022 – Olomouc
- 15. září 2022 – Ostrava
- 20. září 2022 – Praha
- 5. října 2022 – Praha

Bližší informace o vzdělávání najdete na www.joalis.cz.

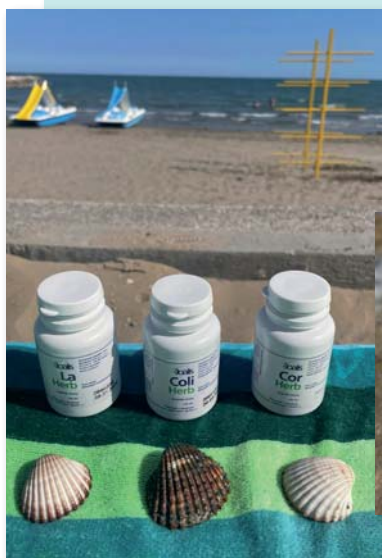
Vítáme nové lektorky!

Do řad lektorů informační medicíny přibýly dvě úžasné dámy – v Praze bude nově lektorkou i naše báječná poradkyně Ing. Radka Krejčová a v nově otevřených olomouckých kurzech se o své „studenty“ postará naše skvělá poradkyně Eva Dvořáková. Oběma velmi děkujeme, srdečně je vítáme a přejeme jim mnoho úspěchů v nové, velmi důležité roli.



Joalis všude s vámi

Děkujeme za krásné fotografie z cest. Vždy nás velmi těší, když s námi sdílíte, jak je Joalis součástí nejen vašeho profesního, ale i soukromého života... Děkujeme!





Období sklizně – co na to náš žaludek?

Navazuji i na minulé číslo bulletinu, kde jsme si podrobně popsali nový toxin – bakteriofágy a střevní mikrobiom. To, že je to trefa do černého, potvrzují již výsledky z praxe. I žaludek má svůj specifický mikrobiom, který je v přípravku **Gastex** řešen. Kromě střev nezapomínejte na žaludek. Žaludek je s obdobím sklizně velmi silně propojen. Má za úkol strávit nejen plody z přírody, ale symbolicky pomáhá strávit různé životní situace a plody našich snah, obav a přání. Někdy plody sladké, povedené, a bohužel někdy i ty trpké a hořké.

Žaludek, trávicí ústrojí spolu s kardiovaskulárním systémem jsou orgány nejcitlivějšími na stres a emoční zátěže a dochází zde k největšímu množství psychosomatických potíží. Sama klasická medicína připouští, že nejméně 50 % problémů s trávicím ústrojím je zapříčiněno psychikou. Reálné procento je samozřejmě vyšší. Problém je, že naši klienti často necítí, že je něco špatně nebo nemají energii to řešit. Jedním z důsledků může být chronický zánět s rizikem vzniku vředů nebo rakoviny nejen žaludku, ale i dalších částí trávicího ústrojí. Podle studií trpí až polovina lidí nějakou formou chronické gastritidy, tj. dlouhodobým zánětem žaludku. Podobně jako u střev, lidé si na chronický zánět zvyknou, nevnímají ho a on může probíhat mnoho let. **Obvykle se nemusí projevovat bolestmi žaludku a jeho onemocněním, ale mnoha jinými, zdánlivě nesouvisejícími problémy.** Časté jsou zejména intolerance a alergie na různé potraviny, problémy se žlučníkem, tráve-

ním, nadýmání, průjemy, pálení žáhy, narušený mikrobiom s přerůstáním patogenních bakterií, nedostatek vitaminů a minerálních látek (železo, vápník, hořčík a zinek, vitamin B12, kyselina listová...), metabolický syndrom, nervové problémy, chudokrevnost, imunitní slabost... **Typicky se diskomfort, neurčitě potíže v oblasti žaludku, projevuje spíše při vyprázdněném žaludku, proto je obvyklé zajídání, nesnesení pocitu hladu a s tím související obtíže s nadváhou až obezitou a řadou navazujících problémů nazývaných metabolický syndrom.**

Žaludek a informační medicína

V praxi informační medicíny bychom rozhodně na žaludek neměli zapomínat, protože často u klienta není pocítován jako problém, ale může být jedním z důležitých příčin řady patologických procesů. Přímo na detoxikaci žaludku a jícnu, jeho svěračů, je určen přípravek **GasteDren. Komplex Gastex, který si dnes zevrubně popíšeme, je zaměřen na nejčastější toxiny v oblasti žaludku, jícnu, ale i sleziny a slinivky.** V pentagramu je žaludek párovým orgánem sleziny. Ve starověké Číně zahrnoval popis sleziny i funkce slinivky, především trávení jídla pomocí enzymů a metabolismus cukru. Proto se také v některé moderní literatuře o čínské medicíně pro slezinu používá název slezina/slinivka. My se držíme tradice a jako mateřský orgán uvádíme slezinu. V přípravku

V dalším díle seriálu komplexů se budeme držet cyklického roku. Do období časného podzimu jsem zařadila komplex spjatý s obdobím sleziny – Gastex. Je sice primárně určený na žaludek, jícen, ale díky podobným toxinům ho často můžete využít i při detoxikaci sleziny a slinivky a také je často nezbytný při problémech s trávením, vstřebáváním a různými typy intolerancí.

VelienDren®, určeném na mateřský orgán sleziny, je zahrnuta i detoxikace slinivky. Na slinivku existuje i samostatný přípravek **PankreaDren®**. Pozor, přípravek **BetaDren** je komplex a je zaměřen na problémy metabolismu sacharidů, což je i úzce spjato s produkcí inzulínu v beta buňkách, a odtud historicky vznikl jeho název.

Při detoxikaci žaludku postupujeme jako u jiných dvojic: mateřský–podřízený orgán (např. plic – tlusté střevo, játra–žlučník). Zaměříme se nejprve na detoxikaci mateřského orgánu přípravkem **VelienDren® (Velien-Herb)**. Součástí tohoto přípravku jsou i informace k detoxikaci žaludku. Pokud neočekáváme velmi zatíženou toxickou tkáň s řadou mikroorganismů, tak nám může stačit kombinace **VelienDren® + Gastex**. Pokud je toxinů mnoho, ideálně detoxikaci rozdělíme do dvou kroků. Například se zaměříme na detoxikaci sleziny a slinivky – kombinací drenu **VelienDren®** a komplexu **BetaDren**. Případně můžeme použít i komplex **Hepar**, protože toxiny jater jsou velmi podobné toxinům slinivky. V dalším kroku, který nemusí nutně následovat, se zaměříme pak už přímo na žaludek.

Psychosomatická rovina

Role psychosomatiky v problémech se žaludkem je zcela zřejmá. **Když nějakou situaci, konflikt, křivdu nemůžeme strávit, zpracovat, tak nám obrazně řečeno někdo ne-**



častečky a v ideálním případě si z ní bereme vše potřebné, poskytneme ji i našim bakteriím a oddělíme a vyloučíme vše toxické, zbytečné nejen z potravy, ale i těla. **Podobným způsobem je naše duše denně plněna mnoha různými životními situacemi, do kterých jsme se dostali vlivem okolností a v první řadě nás do nich dovedlo naše podvědomí, nevyřešené konflikty.**

Stejně jako žaludek přijímá, rozmělní a připravuje potravu na to, abychom si z ní vybrali potřebné věci, tak na emočně-informační úrovni „duše žaludku“ pomáhá přijímat a zpracovávat životní situace a naše myšlenky, které přicházejí. Ovlivňuje také **schopnost přijímat naše emoce a pocity a přípravu-**

stresu zareagovat, často jsme spolu s pocity křivdy napolykali zlobu, potlačili svoji agresivitu, schopnost jednat. Maso, symbol agresivity, protože k jeho získání v přírodě agresivitu potřebujeme, se tráví pomocí kyselých šťáv. Spolknutá zloba vede k vyšší produkci kyselin, dochází k překyselení žaludku. Kromě pálení žáhy, říhání, je to jedna z častých příčin vředů a nádorů žaludku. Žaludek můžeme uzdravit skrze zpracování potlačených traumat a stresových situací. Využít k tomu můžeme řadu emočních přípravků včetně **Nodegenu®**.

Funkce žaludku a jícnu

Poté, co ústa ochutnají a přijmou potravu, rozmělní, obalí hlenem, zahřejí, tak **pomocí jazyka, svalů úst, nosohltanu a jícnu dochází k jejímu spolknutí**. Většina sousto prochází jícnem v primární, první peristaltické vlně, kdy svaly hladké svaloviny jícnu posouvají sousto. Pokud dojde k jeho zastavení, spustí se sekundární vlna, ta už je ale doprovázena bolestí. Celý tento **děj řídí bloudivý nerv (nervus vagus – přípravek Vegeton®) a enterální nervový systém (Enternal)**. Sousto doputuje ke svěrači ovládanému vagovým nervem a přesune se do žaludku. Pokud dochází ke ztíženému polykání, pocitově máme knedlík v krku, tak obvykle nechceme přijímat a řešit další problémy a situace. Mnoho lidí v této fázi může **sáhnout i po alkoholu, který polykání usnadní a rozptílí pocity úzkosti. Špatné je, že se problémy nevyřeší, jen hlouběji zasunou do podvědomí a vytváří se z nich psychocysty.**

Častým problémem je **pálení žáhy, kdy se obsah žaludku zpětným chodem dostává do jícnu (reflux)**. Pokud se tak děje opakovaně, dochází k poškození sliznice a jejím

Pokud je žaludek narušen toxiny a změnami v mikrobiomu, může docházet k chronickým zánětům.

bo něco „leží v žaludku“. Naopak někdo, „kdo na to má žaludek“, je obvykle člověk otrlý, s hroší kůží, který dokáže své pocity a emoce potlačit a zvládne i velmi silné, emočně negativně nabitě situace zdánlivě bez stresu. Někteří to zneužívají ke svému prospěchu a situacemi prochází, jako kdyby neměli svědomí. Ale ve skutečnosti jsou výčitky svědomí a vědomí toho, že třeba někomu ublížili, zatlačovány hluboko do podvědomí ve formě psychocyst. Někdo má žaludek i na zlomyslné jednání spojené s pomstychtivostí. Ne nadarmo německé přísloví prorokuje, jak takový člověk dopadne: „Pomsta je sladká, ale snadno ti zkazí žaludek“. Každý den své tělo krmíme potravou, která postupně prochází naší trávicí trubicí. Je rozmělněná, rozdělována na malé, základní

je je na rozebrání, zpracování a pochopení. Stejně jako když cítíme, že je potrava zkažená, s toxiny, tak nám žaludek umožňuje potravu v krajním případě vyzvrátit a vyhnout se jejímu zpracování, tak můžeme z určitých situací zavčas odejít nebo „vycouvat“. **Z tohoto důvodu je žaludek vysoce citlivý na stresové sociální a emoční situace, konflikty, protože rozhoduje, zda se do nich necháme zatáhnout a budeme je muset řešit.** Pokud je neumíme zpracovat ani včas odvrhnout, potlačujeme je a pocitově nám leží v žaludku a stávají se tak balvanem, který nedokážeme strávit. **Žaludeční vředy jsou tak typickým důsledkem mnoha zažitých stresových událostí, které jsme neuměli zpracovat, neuměli jsme se bránit. Pokud jsme neuměli ve**

zánětům. **Kyselý obsah se může dostávat přes nosohltan i do dýchacího systému, dutin. Někdy je reflux i hlavní příčinou astmatu,** zánětů dýchacího ústrojí, chrapotu, problémů s hlasivkami, zánětů dutin apod. K refluxu může dojít i u zdravého člověka vlivem nevhodné potravy, přejedení, akutní infekce. Sliznice jícnu má ochranné mechanismy, jak se očistit. Pokud jsou v jícnu mikrobiální ložiska, nedochází k její regeneraci, je snížena produkce neutralizačních látek v alkalických žlázkách, snížena obnova epitelových buněk a může dojít k poškození a nádorovým změnám.

Častou příčinou refluxu je **nedomykání, nedokonalé stažení jícnového svěrače.** Jeho napětí je **řízeno z mozkového kmene (Cortex) přes nervus vagus (Vegeton®).** Přechodně může být „povolen“ při podráždění žaludku a jícnu, plynatosti, tučnou stravou, alkoholem, dráždivými potravinami (čokoláda, kofein, kořeněné jídlo...). Někdy dochází i **k trvalému snížení tonu. Nejčastěji za to může stres, ale i řada léků a dalších toxinů.** Jeho povolení může být součástí i **alergické reakce** (často u dětí) a histaminové intolerance. Často je příčinou pálení žáhy nejen snížení tonu svěrače, ale i překyselení, zvýšená kyselost žaludečních šťáv nebo naopak může převládnout jejich zásaditost. Někdy se **do žaludku mohou dostávat i žlučové soli a z něj i dále do jícnu.** V takovém případě je důležité zaměřit se nejen na žaludek, jícen, nervové řízení, ale i na **detoxikaci jater.** V případě pálení žáhy je přípravek **LiverDren®** téměř povinný, protože játra velmi ovlivňují samotné svěrače žaludku.

Žaludek dokáže přijmout přibližně 1–2 litry potravy a postupně ji **mechanicky a chemicky zpracovává.** Svalstvo se po skončení příjmu potravy rytmicky 2–4× za minutu stahuje a promíchává potravu s trávicími šťávami. **Pohyby jsou řízeny jednak enterálním nervovým systémem, ale také hormonálně pomocí gastrinu a motilinu.** Trávení (chymus) se začne usazovat do vrstev podle hustoty, velké kusy odchází z žaludku jako poslední. **Po malých dávkách je trávenina plynule předávána do dvanáctníku (duodena),** nejkratší dobu zůstávají v žaludku cukry, nejdéle tuky, tekutiny jen protékají po stěnách. Voda zůstává v žaludku v průměru 10 minut, cukry přibližně 2–3 hodiny, smíšená potrava 4 hodiny, jídlo bohaté na tuky až sedm hodin. Z tohoto důvodu se při pití alkoholu obvykle konzumuje tučné jídlo, protože zadržuje alkohol déle v žaludku a dochází k jeho pomalejšímu vstřebávání. **Vypražňování žaludku zásadně ovlivňuje**

stres, aktivace sympatiku ho zpomaluje. Plnění střev musí být plynulé, aby střeva stíhala tráveninu zpracovat a kyselina nepoškodila sliznici. Vypražňování žaludku si řídí střeva podle toho, jaká potrava se do nich dostává a jak rychle ji střeva dokáže zpracovávat. Žaludek je uzavřen svěračem, aby se obsah střev nedostával zpět do žaludku a nedošlo k jeho poškození žlučovými kyselinami. Trávenina je upravována chemicky. Denně žaludek vyprodukuje asi 2–3 litry žaludečních šťáv.

Obsah žaludečních šťáv:

- **voda**
- **kyselina chlorovodíková (HCl)** – zajišťuje nízké pH (asi 1,5), aktivuje enzymy, ničí mikroorganismy, nabobtnává vazivo, denaturuje bílkoviny, redukuje Fe a Ca, zabíjí oxidaci vitamínů B a C. Cukry a tuky pH žaludku nemění; pokud je prázdný, tak v něm je neutrální až slabě zásadité pH. Produkce kyseliny je aktivována nervově, hormonálně a místně pomocí acetylcholinu, gastrinu, histaminu... Alkohol také aktivuje její tvorbu, proto malá dávka alkoholu na lačný žaludek může pomoci likvidovat patogenní mikroorganismy citlivé na kyselé prostředí (např. salmonela).
- **enzymy – pepsinogeny** – působením HCl vzniká pepsin, který štěpí bílkoviny,

mulována roztažením žaludečních stěn, přítomností bílkovin v potravě, alkoholem a také může být stimulována parasymptikem.

Pokud je žaludek narušen různými toxiny a změnami v mikrobiomu, může docházet k jeho chronickým zánětům. Ze zánětů sliznice pak vznikají polypy, vředy a procesy mohou vést až k nádorům. Chronický zánět má obvykle vliv na kvalitu trávicích enzymů, dochází k nedokonalému trávení zejména bílkovin. To pak **dlouhodobě vede k poruše metabolismu bílkovin a intolerancím zejména lepku a bílkovin mléka. Z tohoto důvodu je důležité při nesnášenlivosti lepku nezapomínat při detoxikaci na žaludek.**

Role helicobakterií a mikrobiomu v žaludku

Helicobakterie jsou gram-negativní, zakřivené tyčinkovité bakterie, příbuzné vibriím a campylobakteriím. Mají bičíky a jsou podobné jako spirochéty vysoce pohyblivé. Původně se nazývaly campylobakterie, ale díky některým odlišným vlastnostem byly vyčleněny do samostatného rodu. Stejně jako tyto příbuzné bakterie jsou **dlouhodobě jedněmi z důležitých bakterií lidského a zvířecího mi-**



- **chymosin** (u kojenců) – usnadňuje trávení mléčných bílkovin,
- **mucin** – hlenovitá vrstva, chrání žaludeční sliznici před natrávením,
- **vnitřní (Castleův) faktor** – nezbytný ke vstřebávání vitamínu B12,
- **gastrin** – hormon produkovaný buňkami ve sliznici žaludku a dvanáctníku, stimuluje tvorbu žaludečních šťáv, pankreatické šťávy, inzulinu, glukagonu a podporuje pohyblivost střev a žaludku. Produkce je sti-

krobiomu. Genetické studie genotypů těchto bakterií dokládají, že **helicobakterie jsou součástí lidského mikrobiomu více než 100 000 let.** Mikrobiom je velice složité společenství, které je udržováno mnoha spleťmi vztahy s negativní zpětnou vazbou a udržuje se v něm tak dynamická rovnováha. To znamená, že pokud dojde ke změnám vlivem stravy, stresu, toxinů, tak může dojít k jeho narušení, ale během krátké doby nastolí jednak imunitní a nervový systém hostitele a také jed-

notlivé mikroorganismy zpátky rovnováhu. **Před desítkami let byly helicobakterie přítomny prakticky u každého člověka, ale díky změnám v hygienických návycích a plošnému používání antibiotik helicobakterie poměrně rychle z lidské populace mizí.** Na druhé straně se v lékařské literatuře dočtete, že *helicobacter pylori* způsobuje chronický zánět žaludku a je hlavní příčinou žaludečních vředů a karcinomů žaludku a střev. Nové studie potvrzují, že helicobacter je široce rozšířen mezi zdravými lidmi a dětmi. Tak jak to tedy je?

Více než 50 % problémů s trávicím ústrojím je zapříčiněno psychikou.

Helicobakterie různých kmenů jsou velmi důležitou součástí mikrobiomu. Jsou hodně, možná až extrémně mutačně proměnlivé, takže každý jedinec má mnoho typů klonů jednotlivých kmenů. Dokonce si jednotlivé kmeny mezi sebou vyměňují části DNA, dochází k mnoha rekombinacím. Prakticky **skrže svoji imunitu si každý vymodeluje svoji „skupinu“ helicobakterií a ovlivňuje tím, zda mu bude pomáhat nebo škodit.** Nejčastěji se helicobakterie, podobně jako celý mikrobiom, přenášejí v rámci rodiny, běžně jsou nalézány v zubním plaku, slinách, na ústní sliznici včetně jazyka. Ke kolonizaci dochází během raného dětství a imunita si na ně zvyká a vytváří si vzhledem k nim imunitní toleranci.

Čím nám helicobakterie mohou prospět?

- Hrají pozitivní roli v **udržování stability mikrobiomu a brání nárůstu patogenů, které způsobují průjemy a zánětlivá onemocnění střev.** V dobách nedostatku potravy byl chronický průjem a zánět střev zásadní problém, protože tělo nemohlo načerpat dostatek živin. Možná proto si hostitelé určité kmeny helicobakterií hýčkají. Pokud helicobakterie v mikrobiomu chybí, zvyšuje se počet druhů skupiny Firmicutes a snižuje počet různých druhů bakterií ze skupiny Bacteroidetes. To vede k typickému „obéznímu“ mikrobiomu.
- **Chrání sliznici jícnu při gastroezofageálním refluxu, zpětném toku žaludečních šťáv ze žaludku do jícnu.** Reflux je jednou z častých příčin rakovin a problémů se srdcem.
- **Mají pozitivní vliv na předcházení obezitě a metabolickému syndromu – při-**

znivě ovlivňují metabolismus a energetickou rovnováhu. Helicobakterie ovlivňují produkci hormonů leptinu, ghrelinu, které řídí pocity sytosti a hladu. Leptin je vylučován z tukové tkáně a ze žaludku. Signalizuje hypotalamu sytost, to **vede ke sníženému příjmu potravy** a zvýšenému výdeji energie. Má vliv i na sníženou sekreci gastrinu a kyseliny solné, dochází ke zvýšené regeneraci buněk žaludeční sliznice. **Lidé s kolonizací žaludku helicobakteriemi mají vyšší hladiny žaludečního leptinu (hormon sytosti).** Je

běžné, že po léčbě antibiotiky, zacílené na helicobakterie, dochází k nárůstu hmotnosti. Využívalo se toho i v zemědělství při produkci masa, což má mnoho nepříznivých důsledků pro lidskou populaci.

- **Snižuje riziko vzniku astmatu a dalších alergických onemocnění včetně ekzémů** – podporují imunitní toleranci vůči alergenům a vznik Treg-lymfocytů, které tlumí přemrštěné imunitní reakce. Regulační lymfocyty jsou důležitou součástí normální imunitní odpovědi na potravu, jejich vymizení vede k intolerancím a alergiím.

Čím škodí některé kmeny helicobakterií?

Rod *helicobacter* obsahuje kromě nejznámějšího druhu *helicobacter pylori* mnoho dalších druhů jako *helicobacter sius*, *baculiformis*, *equorum*, *heilmanii*, *salomonis*...

Helicobakterie se přizpůsobily kyselému prostředí žaludku několika způsoby. Jednak používají své bičíky, aby se jimi pohybovaly a zavrtávaly se do hlenové vrstvy žaludku a pronikly až k epitelovým (slizničním) buňkám. **Jsou hojně zastoupeny nejen v hlenu, na povrchu sliznice, ale některé kmeny pronikají i dovnitř epitelálních buněk, kde intracelulárně přežívají.** Také ve svém okolí aktivně **snížují kyselost, tím se mohou podílet na přerůstání patogenních bakterií.** Produkují velké množství enzymu ureázy, který neutralizuje žaludeční kyselinu chlorovodíkovou (solnou) tím, že rozkládá močovinu (urea, organická sloučenina uhlíku, dusíku, kyslíku a vodíku, odpadní látka vylučována močí) na zásaditý čpavek a oxid uhličitý. Nej-

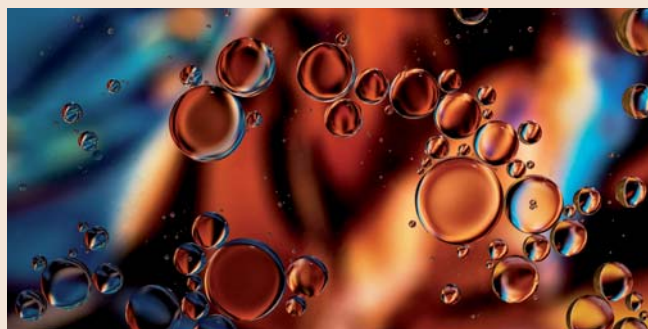
častější problémy způsobené patogenními kmeny helicobakterií jsou tyto:

- **chronický zánět žaludeční a dvanácterníkové sliznice** – bolesti břicha, křeče, nadýmání, říhání, pálení žáhy,
- **žaludeční a dvanácterníkové vředy** – typické bolesti lačného žaludku, bolesti po jídle, pálení žáhy, překyselení, říhání, nevolnost, krev ve stolici,
- **rakovina žaludku** a dalších orgánů trávicí trubice – rakovina žaludku je celosvětově třetí nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu,
- lymfom (nádor mízních uzlin) lymfatické tkáně přilehlé k oblasti žaludku,
- trvalý zánět žaludeční sliznice se podílí na rozvoji **ischemického (nedokrveného) poškození mozku, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby,**
- nepříznivý vliv na stav cév, **vznik aterosklerotických plátů,** vyšší riziko srdeční ischemie, vysokého tlaku, **poruchy metabolismu tuků** se všemi důsledky. Ureáza produkovaná helicobakteriemi má negativní vliv na stěny cév,
- některé **autoimunitní problémy kůže** – lupenka, *lichen ruber planus*, *rosacea* (růžovka).

Některé kmeny helicobakterií jsou patogenní a nesou geny pro produkci toxinů a problematických proteinů. Skupina přibližně 32 genů skupiny Cag nese informace **potřebné k produkci cytotoxinů a také aktivního sekrečního systému, který dokáže toxin vstříknout přímo do hostitelských buněk.** Kmeny vybavené těmito geny zvyšují riziko těžších zánětů a poškození žaludeční sliznice, vředů a rakovinových změn. Helicobakterie vybavené těmito geny nezůstávají jen v hlenové vrstvě nebo na povrchu sliznice, ale pronikají ve vyšší míře a hlouběji do slizniční vrstvy. Tyto kmeny dokáží vstříknout svoje toxiny přímo do hostitelských buněk. Produkované proteiny jsou tzv. **onkoproteiny,** způsobují buněčné změny, které vedou ke vzniku nádorové buňky. Dalšími produkovanými toxiny jsou **peptidoglykany, které ovlivňují signalizaci v buňce a vedou k potlačení apoptózy** (sebezničení ve stanovený čas), což zvyšuje riziko vzniku nádorové buňky. Dalším typickým toxinem je **cytotoxin VacA,** který potlačuje reakce T-lymfocytů a **poškozuje slizniční buňky a narušuje jejich těsná spojení. Tento toxin může ovlivňovat i propustnost střevní stěny.** V přípravku **Gastex** jsou kromě patogenních kmenů helicobakterií obsaženy i informace o těchto bakteriálních toxinech. Podobně jako přípravek

Informační složení přípravku Joalis Gastex

- **VelienDren®** – detoxikace sleziny jako mateřského orgánu, slinivky, princip země, přijímání a zpracování potravy.
- **GasteDren** – detoxikace žaludku, jícnu, jednotlivých buněk a tkání tvořících tyto orgány.
- **LiverDren®** – játra zásadně ovlivňují trávicí soustavu, žaludek, produkují trávicí enzymy, je v nich zpracovávána přijatá potrava včetně toxinů.
- **Sliznice trávicího ústrojí** – důležitá součást zpracování potravy, poskytuje životní prostor pro mikrobiom, slizniční buňky produkují řadu enzymů, hormonů, nervových přenašečů, které nejen že řídí proces trávení, ale mají vliv na celý organismus, obzvláště na nervový systém a naši pohodu.
- **Žaludeční šťávy, muciny** – hlenová vrstva je důležitá pro ochranu sliznice. Může v ní být řada patogenních mikroorganismů a dalších toxinů.
- **Vegeton®** – vegetativní systém ovlivňuje činnost jícnu, žaludku, svěrače, produkci hormonů a trávicích šťáv.
- **NeuroDren®** – periferní nervový systém může být zatížen řadou ložisek a toxinů. Neurony periferního a vegetativního nervového systému jsou v páteři spolu úzce propojeny a může docházet k přesunu toxinů z jednoho systému do druhého.
- **Enternal** – nervové řízení trávicí trubice uvolňuje řadu neurotransmiterů, které ovlivňují žaludeční sliznici a produkci vrstvy ochranného hlenu (mucinu).
- **Geosmog** – žaludek je citlivý i na geo- a elektrosmog. Informační přehlcení způsobuje trvalý stres a ovlivňuje schopnost přijímat a zpracovávat nejen emoční a stresové informace, ale i potravu.
- **Toxigen®** – řada toxinů, chemických látek z potravy negativně ovlivňuje sliznici žaludku.
- ***Zplodiny z kouření** – tyto zplodiny zatěžují nejen dýchací trakt. Zachytávají se do hlenu dýchacích cest a většina tohoto hlenu je spolkána a zatěžuje žaludek. Řada látek z kouření je karcinogenních a mutagenních a zásadně poškozuje celý trávicí trakt včetně žaludku.
- ***Antidrog** – léky, často používané proti bolestem a zánětům, jsou častým toxinem žaludku a jícnu.
- **Emoce®** – detoxikace amygdaly a dalších struktur souvisejících se zpracováním emočních odpovědí, emoční zátěže jsou důležitou příčinou psychosomatických a později i fyziologických problémů žaludku.
- **Streson®** – detoxikace struktur zapojených do stresových odpovědí, stres aktivuje sympatikus, který zásadně ovlivňuje proces trávení a žaludek.
- **EviDren** – princip přitažlivosti a odporu úzce souvisí s přijímáním potravy, stále naplněný žaludek tělu neprospívá. Ovládnutí



chuti a hladu souvisí s vyřešením závislosti a principem pozitivní zpětné vazby. Tyto emoční vzorce a jejich řešení jsou součástí přípravku **EviDren**.

- **Egreson** – nezvládnutý, často potlačený vztek je zásadním toxinem pro žaludek a je jednou z hlavních příčin tvorby vředů.
- ***Autoimun®** – velká část zánětů žaludeční sliznice je autoimunitní povahy.
- **Nodegen®** – zasunutá traumata, psychocysty, úzce souvisí s žaludkem, protože žaludek na informační úrovni přijímá a zpracovává různé emoční a stresové zátěžové situace, a pokud není schopen je pomoci vyřešit, podílí se na tvorbě psychocyst, které se ukládají i do oblasti žaludku.
- **Helico** – některé kmeny helicobakterií jsou patogenní a stojí za řadou problémů žaludku a trávicího ústrojí. Naopak některé působí pozitivně. Podobně jako u **Activ-Colu®** jsou tyto informace zohledněny a pomáhají potlačit patogenní kmeny a kultivovat ty příznivé.
- **Proteiny helicobakteriálních bakterií** – některé proteiny působí jako toxiny, zásadně ničí slizniční buňky žaludku a způsobují řadu problémů nejen v žaludku (záněty, vředy, nádory...).
- **Kokplus®** – streptokokové, stafylokokové bakterie, neisserie dokáží přežít kyselé prostředí žaludku. V případě jejich přemnožení, napadení slizniční vrstvy dochází k zánětu sliznice a vzniku vředů nebo jiných patologických procesů.
- ***Vybrané bakterie** – *mycobacterium abscessus*, treponemy, aktinomycety, prevotelly, haemophily.
- ***Vybrané plísně** – candida, fusicolla, alternalia, malassezia – některé přemnožené plísně, obzvláště *candida albicans*, se podílí na chronickém zánětu sliznice.
- **Herp®** – herpetické viry jsou onkogenní a opakovaně jsou nalézány u velké části případů rakoviny žaludku.
- ***HPV** – podobně papillomaviry působí onkogenně a mohou hrát roli v rozvoji rakoviny žaludku a jícnu.
- ***Vybrané viry** – hepatitidy, enteroviry a coxsackie, parvoviry, polyomaviry, *Rubivirus rubellae* – některé další viry jsou typickými patogeny žaludku a jícnu a mohou stát za chronickými záněty, tvořit mikrobiální ložiska se všemi důsledky.

Abelia Solis = vzniká spojením lihových komplexů **Gastex** a **Hepar**. Sirupová verze pro řešení únavy a nedostatku vitality a problémů v oblasti středu těla, žaludku, jater a sleziny.

Bambi Estomag je dětská verze sirupového přípravku, informačním složením podobná komplexu **Gastex**. Je tvořen spojením informačních složek přípravku **Gastex**, zvýrazněna je složka **Nodegenu®**, **Streson®** a ještě navíc připojena složka přípravku **Mezeg®**.

*Položky označené * byly do přípravku Gastex doplněny nově.*



Activ-Col®, i **Gastex** pracuje s žaludečním mikrobiomem. Upozorňuje na patogenní kmeny helicobakterií a naopak podporuje uchycení a růst prospěšných kmenů.

Další mikrobiální zátěže žaludku

Zánět žaludeční sliznice je obvykle způsoben patogenními kmeny helicobakterií, ale podílet se na něm nebo ho způsobit může řada dalších mikrobiálních patogenů. Podle studií se na předrakovinových poškozeních a samotné rakovině nejčastěji podílí:

- **anaerobní bakterie (Anaerob)** – aktinomyce, prevotelly, clostridie,
- **kokové bakterie (Kokplus®)** – peptostreptokoky, streptokoky, stafylokoky, mikrokoky jako třeba *Rothia*, *neisserie*,
- **gram negativní tyčinky (Enterobac, speciálka Bacterminmisc)**, kde kromě helicobakterií napadají žaludek *Haemophilus*, *campylobacterie*,
- **enterobakterie (Enterobac)** – *escherichie*, *salmonely*, *shigelly* – žaludek je místem, kde mají být enterobakterie ničeny, pokud je narušena činnost, tak pronikají dále do střev a mohou se při přemnožení stát závažnými patogeny; v žaludku pak mohou tvořit ložiska a být zdrojem, ze kterého je střevo opakovaně kolonizováno,
- **spirochéty (Spirobor®)** – obvykle *Treponemy*, mohou to být ale i *borelie*, které napadají různé žaludeční tkáně,
- **mycobacterie (Mycobac)** – velmi často v žaludečních lézích, vředech jsou nalézány mycobacterie, zejména *Mycobacterium abscessus* (obvykle je rezistentní na antibiotika),
- **plísňe (Yeast)** – často jsou součástí žaludečních a dvanácterníkových vředů, nádorů – nejčastěji dochází k přemnožení kvasinek *candida*, *fusicoll*, *alternaria*, *malassezia*,

- **herpetické viry (Herp®)** – hlavně EBV (Epstein-Barrové virus), až polovina vzorků nádorů žaludku obsahovala tyto viry, také cytomegaloviry a herpes simplex viry se mohou podílet na vzniku nádorů; sliznice zdravých žaludků tyto viry vůbec neobsahují,
- **další viry (Antivex®)** – v nádorech a vředech byly nalezeny také tyto viry – papillomaviry (často HPV-16, 18, 33...), polyomaviry (JC virus), virus hepatitidy B, hepatitidy E, parvoviry (bocavirus, parvovirus B19), retroviry (HTLV-1), rubivirus (zarděnky).

Všechny tyto patogenní mikroorganismy jsou součástí přípravku Joalis **Gastex**.

Nejčastější toxiny žaludku a jícnu

Žaludek je orgán citlivý nejen na stres a na emoční zátěže, ale negativně reaguje i na celou řadu toxinů. U kuřáků jsou zásadním toxinem **cigaretové zplodiny**. Při kouření se tyto zplodiny zachytávají do hlenové vrstvy na sliznicích. Většinu hlenu automaticky všichni **spolykáme a tím se obsah sliznic včetně všech toxinů a mikroorganismů z dýchacích cest dostává do žaludku a střev**. Cigaretové zplodiny kromě jiného obsahují nitrosaminy a další nitrosloučeniny, které jsou závažnými karcinogeny pro celý trávicí trakt. Podobně například kadmium hojně obsažené v tabáku je silným karcinogenem pro žaludek. Zplodiny z kouření urychlují buněčné změny na sliznicích (dysplazie). Kouření zpomaluje vyprazdňování žaludku a vstřebávání alkoholu. Také ovlivňuje reflux, který může souviset s problémy a karcinomy srdce.

Lidé s různými obtížemi často používají řadu různých léků. Jedněmi z nejpoužívanějších jsou volně prodejná **léky proti bolesti a zánětu** typu brufenů, paralenů, aspirinů... Pou-

žívají se na bolesti kloubů, při bolesti hlavy, migrénách, potížích s menstruací, akutních zánětech... Tyto léky jsou **velmi zátěžové pro žaludeční sliznici**. Jednak jejich kyselé molekuly přímo dráždí žaludeční sliznici, ale také se díky nim snižuje produkce látek ochraňujících sliznici. Dokonce mohou vést až k žaludečnímu krvácení a vzniku vředů. Problémem je zejména dlouhodobé užívání. Podobně negativně mohou působit další léky jako kortikosteroidy, antikoagulační léky...

Část zánětů žaludeční sliznice je autoimunitní povahy a může být i spojena s metabolickými zátěžemi a intolerancemi různých potravin. Autoimunitní zánět obvykle vede k zániku buněk produkujících ochranný hlen a také kyseliny. Ty jsou potřebné pro trávení bílkovin a proces vstřebávání živin. Tento stav vede jednak **k nárůstu množství metabolitů, jejich vstřebávání a autoimunitních intolerancí projevujících se v celém těle včetně kůže, nervového systému**. S tím související problémy se vstřebáváním vedou k nedostatku živin, oslabené imunitě, nekvalitním vlasům, kůži. Nedostatek kyselin také způsobuje **narušení mikrobiomu a přerůstání bakterií v tenkém střevě** a vede k rozvoji zánětů tenkého střeva. Autoimunitní zánět se také může podílet na postupném rozvoji karcinomu.

Čeká nás náročná a těžká doba. I když třeba sami máme energie, bydlení, zdroj kvalitních a cenově stabilních potravin zajištěny, bude náročné vnímat rozvířované emoční vzorce společnosti nesoucí naštvaní, beznaděj, úzkost, pasivitu, pocity oběti. Je lepší raději být duševně připraven na horší scénáře, než být zaskočený realitou. Přiznání si reality umožňuje nechat plynout nápady a myšlenky, jak krizi řešit. Nenechte se zastrašit, naše vědomí dokáže zázraky. Je důležité přiznat si, že toxiny, které teď na nás masivně dopadají, se týkají i nás, dlouhodobě detoxikovaných. Nespoléhejte na to, že kdysi dávno jste určitý přípravek užívali, toxin řešili. Problémy zvládne ten, kdo je zdravý a dokáže s rozvahou řešit náročné situace. Sama, až si dám do pořádku střevní mikrobiom, protože i pro mě jsou bakteriofágy zásadní toxin, tak se pustím do nového, vylepšeného **Gastexu**. Aby můj žaludek a moje tělo a duše přicházející období zvládly s každodenní radostí a bez vytvoření stresově-emočních nánosů. Doporučuji vám to také. Věřte, že vše má svůj smysl a mnohé pochopíme až mnoho let poté, co jsme to prožili, a uvědomíme si, že to tak mělo být. 🌿

Mgr. Marie Vilánková





Smysl, který chutná

Pokud máme označit nějaký lidský smysl za prioritně související s *hmotou* – Zemí, tak bychom určitě měli na prvním místě jmenovat chuť. Právě schopnost ochutnat a následně se rozhodnout, která potrava je (není) vhodná ke konzumaci, je s hmotou neodmyslitelně spjata.

Chuťové „senzory“ se nacházejí hned na začátku trávicí trubice, tedy v ústech. Hlavním orgánem zajišťujícím vnímání chutí je jazyk, další chuťové receptory se nacházejí na sliznicích dutiny ústní (tváře) a některé (těch je méně) se vyskytují mezi dlaždicovým epitelem na měkkém patře.

Jazyk a chuť

Jazyk jako celek řadíme v TČM do okruhu orgánů srdce. Pokud se tedy objeví nějaký problém související se změnami na povrchu jazyka či s jeho funkcí – pohyblivostí, měli bychom nejprve detoxikovat srdce a jeho dceřiné orgány přípravky **Joalis CorDren®** nebo **CorHerb**. Rovněž časté vyplazování jazyka, ať mimovolní nebo jako komunikační gesto (časté dětské gesto spojené s vysmíváním), může v emocionální rovině napovědět,

že dotyčný má určité dysbalance stresového charakteru v okruhu orgánů srdce. Informace pro detoxikaci samotného jazyka jsou umístěny v přípravku **OroDren**, zaměřeném na dutinu ústní.

Jazyková „ladička“

Významnou úlohou jazyka je zajišťování řeči. Proud vzduchu procházející hrtanem do dutiny ústní je modulován hlasivkami a poté v dutině ústní usměrňován postavením jazyka a rtů. Tím jsou vytvářeny zvuky – fonémy, které tvoří základ jednotlivých slov. Pokud byl ve středověku někdo až příliš kritický k nekalým praktikám vrchnosti nebo se nehodilo, aby promluvil (psát neuměl), bylo velmi jednoduché mu za trest vyříznout jazyk. Tím dotyčný zcela ztratil řeč a nebylo tak možné komukoliv sdělit své vzpomínky.

V dnešní době se už sice jazyk nevyřezává, ale existují jiné moderní a sofistikovanější metody odříznutí od možnosti komunikovat a svobodně se vyjadřovat. Tuto funkci dnes zastává všudypřítomná cenzura (politická a v první řadě ekonomická) potlačením svobodných médií a odebráním možnosti vyjádřit se. To se neděje jen v politické oblasti, ale i v rodinném, pracovním či jiném kolektivu.

Srdce: hlavní sídlo citů

Do okruhu srdce patří emocionální schopnost vyjadřovat sám sebe – sdílení pocitů a zkušeností s okolím, schopnost nestydět se za svou emocionální stránku a vyjadřovat své pocity. Ženy jsou obecně daleko více emocionální než většina mužů... Ne nadarmo se praví, že srdce je hlavní sídlo citů; pokud se podaří vyčistit ze srdce základní toxiny, emocionální složka člo-

věka se velmi často stabilizuje a upraví (*viz průvodce – Základní orgány a jejich detoxikace – 1. díl – Zaměřeno na srdce*).

Jazyk jako detektor chuti

My se budeme zabývat jinou důležitou schopností jazyka, a to uměním rozpoznávat základní chemické složky přijímané potravy nebo v procesu učení (zejména u dítěte) ochutnávat dosud neznámé pokrmy a látky a pamatovat si je pro budoucnost. Děje se tak

rovat člověka, jehož organismus je metabolicky zharmonizovaný, k přijetí prospěšných chemických látek, kterých má tělo nedostatek nebo jsou mu jinak užitečné. V opačném případě, při pozření nežádoucí potravy, slouží smysl chuti k odmítnutí sousta na podvědomé a následně vědomé úrovni a k jeho okamžitému vyplivnutí, zvláště jedná-li se o sousto s toxickým obsahem (velmi hořká chuť).

Centrální úlohu při pocítování hladu hraje hypothalamus, anatomická struktura v emocionálním mozku. Hlavním ukazatelem pro

potalamu nebo narušení a ovlivnění jejich funkce toxiny či mikrobiálními ložisky může vést buď k odmítání potravy, nebo k přejídání, které může mít až chorobný charakter. Hypothalamus budeme detoxikovat přípravkem **Joalis Hypotal®**. Nezapomínejme však na to, že samotnou detoxikaci hypothalamu by měla předcházet všeobecná detoxikace anatomických struktur mozku, a to zejména přípravkem **Joalis Cranium®** či **MiHerb**.

Pozor na chutě

Chutě na určité potraviny nemusejí vždy souviset s energetickými potřebami organismu. Jídlo totiž může dobře posloužit jako droga – například tím, když řeší člověk stresy „pročištěním“ (vyjedením) lednice. Nervový systém přejedeného žaludku totiž vyprodukuje hormon spokojenosti (serotonin), hormon, který se také vyrábí v limbickém systému mozku pro vytváření pocitů spokojenosti a dobré nálady. Nedostatek serotoninu nebo necitlivost na serotoninové receptory v mozku může být jednou z hlavních příčin deprese či melancholické nálady... Přejídání se tak může stát jednou z možností, jak tyto nepříjemné pocity na chvíli rychle změnit.

Chutě ve zdravém organismu slouží především k doplňování základních chemických látek, které jsou potřebné pro nezbytné meta-

Chuť funguje v určování chemických látek v potravě v součinnosti s čichem.

prostřednictvím chuťových receptorů, které jsou na jazyku umístěny.

Příjem potravy souvisí se základními lidskými potřebami. Na hlad nás upozorňují pocity, jejichž charakter je nutné hned od začátku rozlišovat. Na jedné straně existuje vjem hladu pocítovaný většinou velmi tělesně, na druhé straně jsou chutě na konkrétní druh potravy. Zatímco pocit hladu nás má přimět k doplnění energetických zásob organismu (ponejvíce škroby nebo cukry), chutě mají za úkol nasmě-

rozhodování hypothalamu je hladina glukózy v krvi. V okamžiku, kdy hladina glukózy v krvi klesá, hypothalamus o tom dostane informaci a do vědomí člověka přinese pocity hladu. V hypothalamu jsou přítomna dvě základní centra – jádra: centrum hladu a centrum sytosti. Centrum hladu se aktivuje při vyčerpání energetických zásob a centrum sytosti zprostředkovává organismu signály v okamžiku doplnění zásob, tedy ve chvíli, kdy jsme najedení. Poškození těchto jader hy-





bolické procesy v těle. Chutě ale také slouží k prvotnímu prozkoumání obsahu potravy, aby mohlo být sousto rychle vyplivnuto, pokud mechanismy analýzy chuti v „laboratoři“ dutiny ústní i další rozhodovací mechanismy nervového systému a mozku usoudí, že je jídlo příliš slané/sladké nebo zkažené, a tedy potenciálně nebezpečné.

Chuť spolupracuje s čichem

Chuť nefunguje jako smysl pro detailnější rozpoznávání chemických látek v potravě sama, ale v součinnosti s čichem. Čich může sloužit stejnému cíli jako chuť, tedy například výběru určitých složek potravy. Čich je smyslem, který často předchází chuti: co člověku „nevoní“, to také obvykle neuloží do úst. Someliér, který se chce stát specialistou na ochutnávání a rozlišování kvality vín, potřebuje ke své práci dokonalý čich.

Schopnost vnímat chutě je zajištěna chuťovými receptory, které jsou soustředěny v chuťových pohárcích v oblasti jazykových papil. Chuťové pohárky jsou dále v menší koncentraci umístěny také v měkkém patře, sliznicích tváří a v hltanu. Jednotlivé chuťové receptory jsou stimulovány konkrétními chemickými látkami rozpuštěnými ve slinách v dutině ústní. Chuťových pohárků má člověk zhruba 500 až 10.000, toto rozpětí předurčuje individuální schopnost disponovat různě velkou vnímavostí a schopností rozpoznávat chutě. Kdo nemá dobrou schopnost rozpoznávání jednotlivých chutí, ten se nikdy nemůže stát vynikajícím kuchařem nebo špičkovým sládkem, protože jednoduše nebude schopen jídlo lahodně dochutit či poznat, že uvařenému pivu (sladu) něco chybí.

Druhy chutí

Podle současných poznatků lékařské fyziologie existují u člověka chuťové receptory citlivé na **hořké, slané, sladké, kyselé, umami** (masité, chuť sýrové omáčky), „**vápníkové**“ a **tučné**. Výklad chutí v tradici starověké čínské medicíny je sice mírně odlišný, přesto její pohled na základní chutě, jak si v závěru člán-

Hořké jsou například alkaloidy (chinin, strychnin, atropin) a kationty Mg^{+} (mimo jiné součástí látky magnesií sulfas, která se v medicíně používá jako projímadlo před kolonoskopií a kterou příznivci detoxikační medicíny využívají k tzv. jaterním/žlučnickovým očištím). Čistě slanou chuť má pouze kuchyňská sůl ($NaCl$), menší slanost vykazují ionty K^{+} . Jak draslíkové, tak sodíkové ionty

Jazyk jako celek řadíme v TČM do okruhu orgánů srdce.

ku ukážeme, stále platí. Přístup TČM nám také dobře poslouží při diagnostice, při určování, jaký okruh orgánů je v nerovnováze. K tomu, aby byla nějaká látka vůbec rozpoznána a abychom dokázali vnímat její chuť, je třeba dostatečná koncentrace (prahový obsah) dané látky v potravě.

Hodnoty jednotlivých prahů pro základní chutě jsou:

• hořká	0,000008 mol/l
• kyselé	0,0001 mol/l
• slaná	0,02 mol/l
• sladká	0,08 mol/l

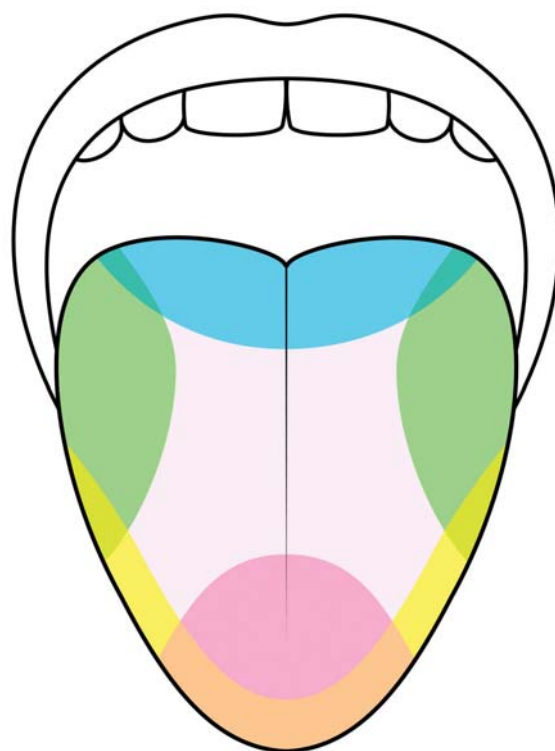
jsou nutně potřebné pro činnost tzv. sodno-draselné pumpy, jednoho ze základních elektrochemických nástrojů buňky.

Kyselé chutnají ionty vodíku H^{+} . Tyto volné kationty jsou připravené ihned reagovat s vhodnou substancí a jsou výbušné... Ne nadarmo patří kyselé chuť pod okruh jater... Mezi potravinami, které jsou přirozeně kyselé, jmenujme citron, pomeranč, grapefruit a z českých např. kyselé zelí.

Nejvíce sladce chutná z přírodních cukrů fruktóza, za ní následuje sacharóza a pak glukóza.

Ostrost nebo pálivost, která se udává jako páta chuť, není ve skutečnosti chutí v pravém slova smyslu. Jedná se o nervový signál bo-

Jazyk a chutě



- hořká
- kyselé
- umami
- slaná
- sladká

lesti, který je vyvolaný alkaloidem kapsaicinem. Špetka pálivé papriky vyvolá také silné podráždění sliznice, pokud se dostane pod nehet nebo do oka. Z uvedené tabulky citlivosti organismu na jednotlivé chutě vyplývá, že je více než desetkrát pravděpodobnější, že chuťové schopnosti člověka objeví v potravě jednu molekulu hořké látky než jeden kationt H⁺ (kyselost). Takto vysoká citlivost na hořké je obranou organismu, neboť hořké bývají prudké jedy...

Práh citlivosti na slané je pak zhruba padesátkrát nižší než na kyselé. V tomto případě se také uplatňují obranné mechanismy organismu, neboť přemíry kyselých pokrmů se má člověk vyvarovat – může se totiž jednat o zkvašené, zkažené potraviny s potenciálně škodlivým mikrobiálním obsahem.

Práh citlivosti na sladké je čtyřikrát nižší než na slané. Inu, cukry a škroby (karbohydráty) jsou základní složkou potravy, jsou člověku prospěšné vždy, pokud dodávají vydanou energii. Sladká chuť je „nejhrubší“ chuť, v potravě tak musí být značné množství sladkých složek, aby ostatní chutě byly upozaděny.

Chutě a pentagram

Podle čínského pentagramu přináležejí každému z pěti hlavních orgánových okruhů jedna ze základních chutí. Její nerovnováha ve vnímání (její odmítání či přílišné vyhledávání nebo neschopnost ji vůbec poznat) svědčí

Neustálá chuť na kyselé (existují i lidé, kteří jsou dokonce schopni pít a pochutnávat si na octu) svědčí o dysbalanci okruhu orgánů jater, v těchto případech použijeme přípravky **Joalis LiverDren®** nebo **LiHerb**.

Podle zvýšené chuti na určitou látku se dá snáze diagnostikovat, který okruh orgánů je v nerovnováze.

o dysbalancích v příslušném okruhu orgánů.

Přílišná chuť na sladké svědčí o nerovnováze v okruhu orgánů sleziny a souvisí též s emocionalitou starostí a přemýšlivostí. Používáme přípravky **Joalis VelienDren®** nebo **VelienHerb**.

Pokud člověk neustále přesoluje, má chuť na slané nebo má často slano v ústech, i když nic slaného nepožre, pak se zabýváme v první řadě okruhem orgánů ledvin, které budeme detoxikovat přípravky **Joalis UrinoDren®** či **UrHerb**.

Pokud má člověk stále pocit hořkosti v ústech či vyhledává hořké pokrmy, nápoje (tonic, campari, hořká čokoláda), zaměřme se v prvních kúrách zejména na okruh srdce a detoxikujme jej přípravky **Joalis CorDren®** nebo **CorHerb**.

A konečně – rozladěné vnímání pikantní chuti patří do okruhu orgánů plic. Přílišná chuť na ostré pokrmy či neschopnost pozření jakéhokoliv pikantního sousta – obojí napovídá, že bude žádoucí věnovat se přednostně (a většinou dlouhodoběji) okruhu plic. Použijeme přípravky **Joalis RespiDren®** a **ReHerb** spolu s dalšími souvisejícími přípravky, například **Joalis SinuDren**.

Za zmínku také stojí, že kapsaiciny – látky zajišťující pikantní chuť – jsou účinnými přírodními antibiotiky. Není tedy od věci si občas uvařit pikantní přirozeně antimikrobiální pokrm s pálivou paprikou.

Chuť jako celek souvisí s okruhem orgánů sleziny. Detoxikace tohoto okruhu je proto základní podmínkou pro nastavení správných prahů vnímání chutí. Na výběr máme

přípravky **Joalis VelienDren®** a **VelienHerb**. Některé obsahy pokrmů, které nazýváme chutí, zajišťují čichové receptory umístěné v dutině nosní, dále je třeba detoxikovat také okruh orgánů plic, a to nejprve základními přípravky **Joalis RespiDren®** a **ReHerb** a poté přípravkem **Joalis SinuDren**.

Nezapomínejme však ani na detoxikaci od toxických kovů – ty mohou měnit elektrickou vodivost a tím i vnímavost nervů v dutině ústní. V první řadě musíme jmenovat neurotoxickou rtuť a její sloučeniny v čele s methylrtuť. Na tuto očistu využijeme přípravek **Joalis Antimetall Hg**.

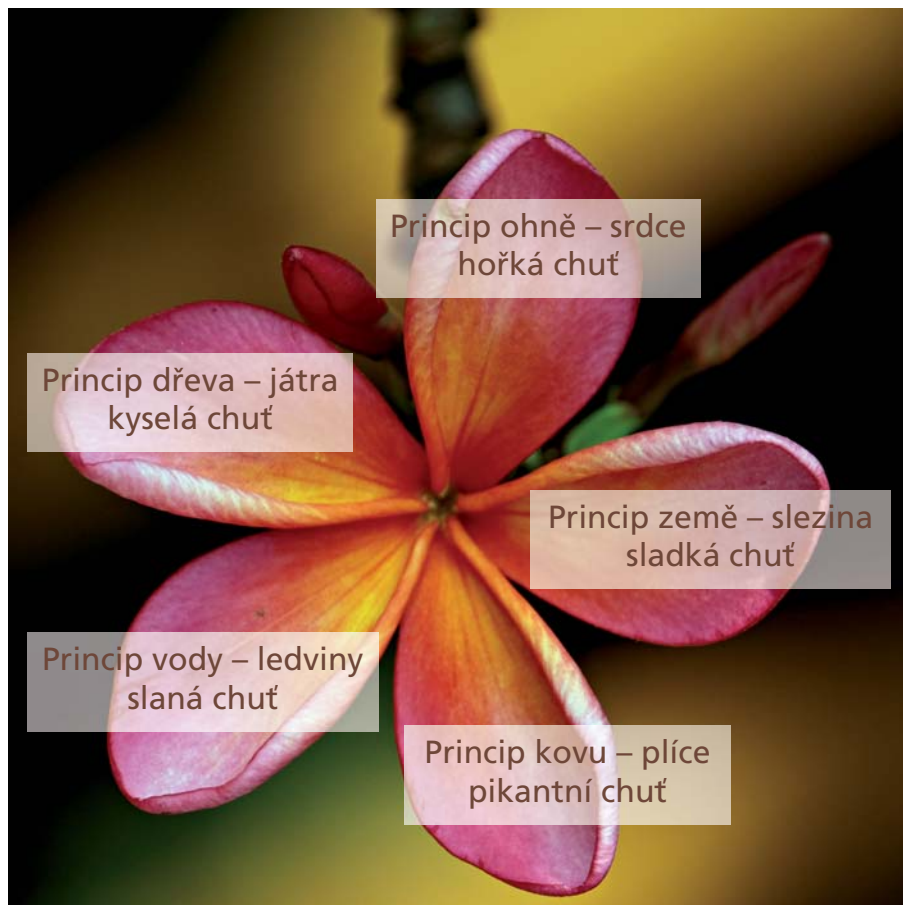
Detoxikaci dutiny ústní uskutečnime přípravkem **Joalis OroDren**.

A ještě jedna podstatná informace na závěr: pokud je detoxikace vedena správně, systematicky a dostatečně dlouhou dobu, pak si za dva roky třeba náhodou vzpomenete, že už nemáte takovou chuť na pokrmy, které jste dříve „potřebovali“, že jste více vybíraví, daleko lépe poznáte dobré víno od špatného, že vám strážníci začnou vychvalovat jídla, která jste připravili, a že si budete dokonce mnohem lépe vybavovat jednotlivé chutě ve vzpomínkách.

Takže co dodat na závěr...

Snad jen **dobrou chuť...**

Ing. Vladimír Jelínek





Směry ve výživě a potravinová intuice

V málokteré oblasti se tak rychle mění trendy jako právě ve stravování.

Je zajímavé, že vše kolem jídla je tak složité a komplikované, když všichni podvědomě tušíme, jaká síla je v jednoduchosti...

Věřme více než radám „odborníků“ své intuici, z každého směru si vezmeme to, co je pro náš typ vhodné, a především věnujme pozornost kvalitě potravin.

Žijeme v blahobytu, máme možnost nakupovat čerstvé, lokální i cizokrajné potraviny, není těžké dohledat informace o všech možných směrech stravování. Na druhé straně je celá řada potravin modifikovaná, průmyslově zpracovaná a jídlo i jeho příprava se stala pro mnoho lidí strašákem i stresem. Kompozice našeho těla je z 80 % dána tím, co jíme. Strava by se měla stát součástí životního stylu, ale netřeba ji přeceňovat. Svou pozornost v životě věnujte podstatnějším věcem než je jídlo (plný talíř), budujte si vnitřní klid, nahližte na věci kolem sebe s tolerancí a láskou. Vše je především o rovnováze.

Paleo strava

Autoři a zastánci tohoto směru vycházejí z informací od evolučních biologů, genetiků, antropologů... Hledají takové **úpravy životního stylu, které by více respektovaly naši**

genetickou výbavu, zejména ve smyslu výživy a zpracování potravy. Mají snahu vrátit se na počátek lidské existence dle evoluční teorie – tedy k lovcům a sběračům.

Paleo směr se snaží **vyhýbat obilovinám**, považuje je za příčinu nadměrné produkce inzulinu, poruch metabolismu a zdroj problémů v imunitním systému, zatímco tradiční dietologie pohlíží na obiloviny (optimálně celozrnné) jako na základní složku stravy, patří do nejširší části potravinové pyramidy a je považována za hlavní zdroj energie.

Podobný rozkol panuje i v pohledu na **živočišné tuky**. U palea jsou brány za důležitý zdroj energie, podporující efektivní metabolismus, stabilizátory úrovně energie bez výkyvů glykemie. V tradiční dietologii jsou živočišné tuky považovány za rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění, za prvek podporující obezitu a lidé jsou nabádáni k výměně živočišných tuků za rostlinné oleje.

I v otázkách prospěšnosti **cholesterolu** jsou výrazné odchylky – dietologie vybízí k omezení příjmu potravin bohatých na cholesterol, považuje ho za rizikový (srdeční choroby), radí lidem vyhýbat se živočišným produktům včetně vajec. Oproti tomu směr paleo považuje cholesterol za důležitou látku pro fungování buněčných membrán, ze stravy se ho vstřebává malé množství. Rozvíjí hypotézu, že zvýšené hodnoty cholesterolu souvisí daleko více s chronickým stresem a nadbytkem rafinovaných cukrů v jídelníčku, než s příjmem živočišných tuků. 80 % cholesterolu produkují naše játra díky nadbytku cukru a chronickému stresovému režimu.

Paleo a stravovací návyky

Zatímco dietologie doporučuje 3–5 jídel denně a neustálou podporu metabolického ohně ►

Doporučované potraviny:

- **Maso** – místní, bio, žijící na pastvě, rostlinné krmivo nebo zvěřina.
- **Ryby** – čerstvé, malé, žijící v chladných vodách, divoké.
- **Vejce** – místní, od slepic volně chovaných, bio.
- **Zelenina** – místní, sezónní, bio – například brokolice, cibule, česnek, avokádo, papriky, kapusta, květák, mrkev, řepa, růžičková kapusta...
- **Ořechy** – zejména – vlašské, para, kokos.
- **Semínka** – sezam, dýně, konopné, lněné, atd.
- **Ovoce** – místní, nízký glykemický index – nejlépe bobule, ale pozor na pesticidy a chemické ošetření za účelem dlouhého skladování.
- **Tučné mléčné výrobky** – pokud není laktózová intolerance nebo citlivost na kasein...
- **Byliny a koření** – podporují trávení a dodávají pokrmům lahodnou chuť.
- **Oleje a tuky** – kokosový, konopný olej, máslo...
- **Sacharidy** – batáty, quinoa, divoká/natural rýže.

Nedoporučované potraviny:

Obiloviny a výrobky z nich, zejména ty s vysokým glykemickým indexem, a to z těchto důvodů:

- **Obsah fytoátů** – chovají se antinutričně – zabráňují vstřebávání důležitých látek, zejména minerálních (lze degradovat máčením, klíčením, fermentací – viz dále).
- **Lepek** a jeho problematika a souvislosti s autoimunitou.
- **Obsah lektinů (látky, které slouží rostlině pro přirozenou ochranu před škůdci)** – dráždí tenké střevo, poškozují kartáčový lem, stojí za propustností střeva (opět lze eliminovat máčením, klíčením, varem).
- **Nové formy polysacharidů**, které neumíme dobře štěpit a které mají velmi negativní vliv na mikrobiom.

plikovanější je také sehnat kvalitní živočišné produkty, které by splňovaly doporučení. Celkově vysoký podíl tuku neprospívá játrům a také by tomuto typu stravy měla odpovídat jiná fyzická zátěž a aktivita, jiný způsob života...



Živá strava – raw food

Jde o veganskou výživu postavenou na konzumaci nevařených potravin, zejména zeleniny a ovoce. Tento styl stravování přináší tezi, že jakákoliv tepelná úprava potravin ničí jejich výživovou hodnotu (při zahřátí nad 45°). Syrové potraviny obsahují dostatek aktivních enzymů, vitaminů, minerálních látek a řadu dalších nedocenených mikronutrientů a fytoátů, potřebných pro tělo.

Důraz je kladen na **vitální životní energii**, kterou nám syrová strava může předat. Nejedná se o dietu, ale životní styl a velmi komplexní přístup včetně souladu s přírodou. V praxi to vypadá tak, že se nevaří, nepeče, nesmaží, obvykle jsou potřeba čtyři základní pomocníci na přípravu pokrmů: kvalitní mixer, sušička, spiralizér a odšťavňovač.

Jídelníček vitariána obsahuje zeleninu, ovoce, semínka, ořechy, kvalitní oleje, divoké byliny – občas tepelně neupravená celá zrna obilí nebo naklíčené luštěniny. Takto orientovaná strava je pouze jedním ze střípků mozaiky raw životního stylu, patří sem i pohyb, spánek, meditační techniky, láskyplný vztah k přírodě a všemu živému, zahradničení, procházky na čerstvém vzduchu.

spolu se zajištěním stabilního příjmu energie, aby nedocházelo k odbourávání svalové hmoty, paleo styl se přiklání k „preprogramování“ genů a doporučuje přerušované hladovění jako efektivní způsob snižování hmotnosti, ale i pro „úklid zbytků“! Pohledy se liší i v otázkách hubnutí – tradiční odvažování porcí a počítání kalorií řeší paleo intuitivním výběrem potravin, preprogramováním na živočišnou stravu a dosažení ideální hmotnosti.

Co stojí za pozornost

Zajímavým přístupem je trend snižování **množství sacharidů v jídelníčku**, zejména s ohledem na epidemii diabetu, obezity... Dalším bodem, který stojí za pozornost, je inzulín – anabolický hormon × antagonisté – glukagon, adrenalin, kortizol, růstový hormon – ke spalování tuků nemůže docházet, když je inzulín stále aktivní.

Myšlenka „čtvrtého“ paliva – KETONY – efektivní zdroj paliva a energie pro lidské tě-

lo. Ketony se tvoří v játrech z mastných kyselin v důsledku absence glukózy v těle (glukoneogeneze).

Další zajímavé prvky, které stojí za zamýšlení:

- Imunologické souvislosti v problematice obilovin,
- konzumace průmyslově nezpracovaných potravin,
- vysoký podíl zeleniny a ovoce,
- při pokusech o redukci tělesné hmotnosti,
- při zvyšování citlivosti buněk na inzulín – když hrozí diabetes II. typu (pozor na výchozí zdravotní stav),
- kvalita surovin, vyšší podíl tuků z rostlinných zdrojů (ořechy, semínka, oleje...).

Paleo a pochybnosti...

Vysoký podíl živočišné bílkoviny a živočišných tuků nekoreluje s trendem odklonu od časté konzumace živočišných produktů. Kom-

Pozor – syrová strava není raw food, raw tedy není tatarský biftek, syrové vajíčko ani sushi s rybou.

K vitariánství se většinou uchýlíme, když nám přestanou stávající návyky stačit, hledáme cestu ven z důvodu vážné nemoci nebo když nás k němu inspiruje okolí. Je to také výzva a podnět k sebepoznání.

Konzumaci tepelně upravené stravy se sami připravujeme o vnitřní oheň, protože mu tepelně upravenou stravou nedáváme důvod, aby se řádně rozhořel. **Vařené jídlo a tepelně upravená strava je velice návyková.**

A z čeho se skládá strava vitariána? Je to především ovoce a zelenina (listová, ale i kořenová, lilkovitá, dýně, cibule, česnek), máčené ořechy a nápoje z nich, nejrůznější smoothie a šťávy, divoké rostliny a bylinky, klíčené obilky a luštěniny. Sladí se většinou sušeným ovocem a medem.

V jídelníčku naopak nemají prostor alkohol a kofein, ryby, maso, vajíčka, mléko ani výrobky z něj, pečivo a výrobky z mouky ani cukr.

skve, hrušky, jahody, hrozny, okurky, celer, zelené fazolky).

Stravování dlouhověkových

Poslední směr, na který se dnes zaměříme, hledá **odpovědi na protichůdné názory na výživu**. Snaží se najít něco dlouhodobě fungujícího, přirozeného, opřeného o časem prověřené principy a zároveň vhodného pro dnešní dobu a způsob života. Roger Green, zakladatel *Academy of Healing Nutrition*, přetavil stravovací návyky z východních kultur. Základem jeho doporučení ve stravování je praxe, zkušenost a životní moudrost. Staví na umírněnosti, rovnováze, jednoduchosti a dává praktické návody, jak si udržet dobré zdraví po celý život.

Hlavní tři myšlenky jsou následující: jakákoliv nepravidelnost a jednostrannost nás uvádí v nerovnováhu, záměrem je stát se sám sobě lékařem a naučit se používat jídlo jako lék a transformační nástroj a začít vědomě vnímat, co nám potraviny přinášejí.

Tato strava je převážně založená na obilovinách, pseudo-obilovinách, luštěninách a zelenině.

Je přirozeně vyvážená – naplňuje doporučení současné dietologie, nebrání se ani živočišným produktům, ale v dobré kvalitě a menší míře.

Tipy na zdravé pochoutky

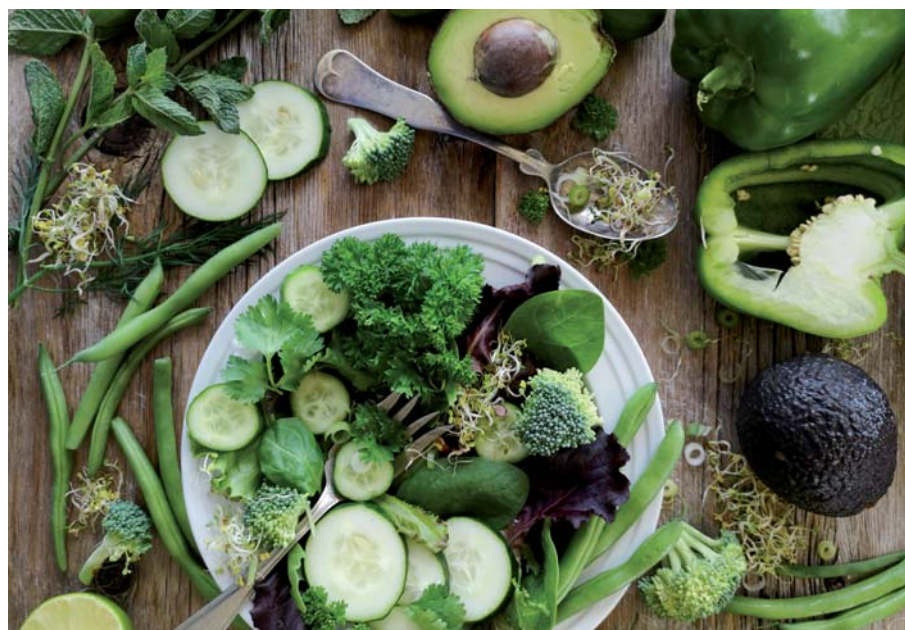
Abychom nezůstali jen v rovině teorie, přikládám pár tipů, které jsou součástí mé kuchyně a oblíbili si je i přátelé. Jednoduché, zdravé a chutné.

Polévka MISO

Skvělý pokrm ze zeleniny, který zároveň **ladí i střevní mikrobiom**. Na malém množství olivového oleje nebo na ghí orestujeme zeleninu (cibuloviny, mrkev, brokolice, zelí, ředkev – stačí tři druhy) pokrájenou na větší kusy, přidáme špetku mořské soli, zalijeme horkou vodou a přidáme kousek mořské řasy. Vaříme dle druhů zeleniny – stačí kolem 10 minut – odstavíme, servírujeme na talíře nebo do hluboké misky a necháme zchladnout. Krátce před podáváním vmícháme mi-

Doporučené potraviny:

- **Obiloviny** jsou kontroverzní téma – lépe zařazovat pseudo-obiloviny.
- **Luštěniny** jsou centrující, velmi vyrovňovací, ale stačí jich malé množství – není nutné se nutit do vyváženého makrobiotického talíře.
- **Zelenina z moře (řasy)** – silně posilují ledviny, organické formy minerálních látek, detoxikují.
- **Zelenina** bývá velmi kreativně a chutně připravovaná a ochucovaná – více tepelně upravená než čerstvá.
- **Ovoce s mírou**, čerstvé, lokální.
- **Maso zvířat a ryby** ulovené – (zuzitkovat s respektem všechno!) – potrava, která přichází z přírody, má vysokou hladinu energie – a pamatovat si, že maso a zelenina patří k sobě.
- **Mléko a mléčné výrobky** co nejméně upravené, záleží velmi na krmení, způsobu chovu, pozor na intoleranci laktózy, spíše skeptičtější názor na jejich konzumaci – i kasein klasifikují jako komplikovanou bílkovinu, která může způsobovat trávicí potíže.
- **Omega 3 mastné kyseliny** (poměr do 1:4 proti omega 6) – potřebujeme dobré tuky, jsou dobré pro mozek, působí protizánětlivě.
- Hlavně **žádné nízkotučné diety!** Doporučuje se kokosový olej jako elixír.
- **Kvašené potraviny**, zejména zelí a všechny brukvovité – jezte široké spektrum fermentovaných potravin, sem patří mimo jiné i japonská polévka miso (fermentovaná pasta ze sóji nebo z obilí – vynikající dochucovadlo).



Raw food, co stojí za pozornost

TČM tento styl kritizuje – je především pro toho, kdo má v sobě horko (zánět), protože přináší chlad, **není dobré při nedostatku čchi**. Dalším problémem je nerespektování individuální konstituce a potřeb různé formy energie potravin v částech roku / fázích života. Další kritika poukazuje na **nedostatek bílkovin, komplexních sacharidů, vitamínu B12**, omezené spektrum potravin a hrozbu **obsahu pesticidů** zejména v některých druzích ovoce (jablko, špenát, bro-

so pastu a posypeme opraženými dýňovými semínky, čerstvým koriandrem nebo klíčky. Doporučovaný druh řasy – **wakame**. Lze připravit i vydatnější variantu s tofu nebo pohankovými nudlemi nebo naopak lehčí bez tuku, kdy zeleninu povaříme v zeleninovém vývaru.

Nejedná se tedy o klíčky, ale rostlinky cca 5–20 cm vysoké. Sklízíme od pěti do 14 dní od výsevu. Také vynikající **zdroj všech vitálních látek** – vitaminů, minerálních látek, jejich výhodou je, že je můžeme jednoduše pěstovat po celý rok a obohacovat svůj jídelníček o čerstvou zeleninu každý den. Bez che-

praktikujeme mléčné kvašení – bakterie konzumují sacharidy a vytvářejí kyselinu mléčnou (přirozený konzervant), která tlumí růst nežádoucích bakterií. Zařaďte do svých rituálů v kuchyni přípravu vlastního „pickles“ nebo kváskového pečiva.

Všechny tradiční recepty používají sůl (bez soli trvá kvašení déle a hrozí kontaminace), doplňují se ale i např. ume ocet, miso pasta, med nebo kapsle s probiotickou kulturou.

Nejen ve stravování, ale celkově v životě platí: vše je především o rovnováze.

Máčení obilí, ořechů a semínek

Klíčení

Další doporučenou formou konzumace zdraví prospěšných látek je klíčení. Klíčíme **luštěniny** (mungo, hrách, čočka, cizrna, adzuki fazole...) i **obiloviny** – žito, pšenice, ječmen. Semínka nebo obilky propláchneme v cedníku – stačí 100 g – dáme do sklenice a na noc zalijeme vlažnou vodou. Ráno vodu slijeme, propláchneme a necháme při pokojové teplotě v kuchyni. Minimálně 2–3× denně propláchneme – buď přes sítko nebo ve speciálních sklenicích nebo jen přes prsty. První dva dny můžeme přehodit utěrku. **Používáme** do salátů, na uvařené obiloviny, posyp na chléb, jako ozdobu talíře, sypeme na polévky.

Microgreens

Výhonky mladé zeleniny, sklízí se ve chvíli, kdy se u rostlinek objevují první pravé lístky.

mie, bez hnojiva, v bio kvalitě. Na microgreens se hodí řeřicha, bazalka, čočka, červené zelí, řepa, ředkvička, brokolice, hořčice, slunečnice, koriandr a mnoho dalších...

Kvašení – fermentace

Kvašení je pracovní postup, který přetrvává tisíciletí. Je to způsob, jak konzumovat i jinak nestravitelné potraviny. Jedná se o proces přeměny organických látek (zejména sacharidů) pomocí mikroorganismů a jejich enzymů na látky jednodušší. Díky tomu jsou pro nás fermentované potraviny lépe stravitelné a zároveň velmi výživné a prospívající pestré mikrobiotice.

Fermentace může probíhat za přístupu vzduchu (aerobní – například octová), nebo bez přístupu vzduchu (anaerobní – např. alkoholové nebo mléčné kvašení). **V kuchyni**

Deaktivace enzymů, které brání jejich předčasnému vyklíčení – především tzv. antinutričních látek. Velmi často způsobují alergické reakce. Máčením dochází také k uvolňování dalších nestravitelných látek a aktivaci enzymů – probouzí se v nich život. Příprava je velmi jednoduchá – zalijeme vlažnou převařenou vodou a necháme stát při pokojové teplotě.

Doba máčení různých druhů:

- Fazole, čočka, cizrna – minimálně 12 hodin (přes noc),
- pšenice, ječmen, žito, oves, natural rýži – 6–8 hodin,
- mandle, sezam, lněné, dýňové semínko – 8 hodin,
- vlašský ořech, pekanový ořech – 2 hodiny.

Nemáčí se para ořechy, konopné semínko, pistácie, piniové oříšky.

Čemu prospívá konzumace kvašené zeleniny?

- působí velmi pozitivně na střevní mikrobiotu
- významně podporuje správné fungování imunity
- regeneruje jaterní tkáň
- snižuje krevní tlak
- uklidňuje nervový systém
- napomáhá produkci správných hormonů...

Pickles je hotové za pár dní, uskladníme ho v lednici a postupně konzumujeme. Je to velice tvořivý a hravý proces, dá se velmi experimentovat.

Osvědčené kombinace zeleniny:

- zelí (červené nebo bílé), cibule a mrkev, kmín
- ředkev daikon, mrkev a květák
- řapíkatý celer a ředkvičky
- zelí, červená řepa a křen
- okurky, mrkev, kopr



Domácí rostlinné nápoje

Komerční rostlinné nápoje mohou obsahovat nežádoucí přísady – nejlepší je připravit si nápoj doma – bez přídavných látek a obalů – velice často například fosforečnany, škroby, gumy, stabilizátory, sůl, cukry.



fenykl, anýz, bobkový list... na závěr vaření se ještě může přidat lžička jablečného octa nebo ume octa pro lepší stravitelnost.

Sladká tečka?

Sladká chuť k životu patří, jen je dobré zvolit si jiné formy slazení než bílý cukr. Cukr zlepšuje chuť, zvláště s tukem, a vzniká na něm závislost. Vhodné je pomalé odvykání – postupně snižovat množství cukru – především nápoje, sladké potraviny, oplatky, sušenky, pozor na některé tyčinky, zákusky, domácí pečení, upravit si recepty.

Sladte jinak, rozhodně ne umělými sladidly, pozor na fruktózu, únikem k medu nebo javorovému sirupu nebo třtinovému cukru chuti a tělu tolik neulevíme. Pozor i na **stévii**, ta se díky nulovým kaloriím, ale sladké chuti chová k tělu podobně zákeřně jako umělá sladidla... Vhodné jsou **obilné slady** – rýžový, ječný... Mají nižší GI i sladivost, obsahují i složitější sacharidy a více minerálních látek, nebo **sušená šťáva z cukrové třtiny** – není rafinovaná, obsahuje minerální látky i vlákninu. **Sušené ovoce** a mírné přislažová-

- **Mandlové mléko** – 200 g mandlí (1 hrnek) a 750 ml vody. Oloupané mandle necháme osm hodin máčet, vodu vylijeme a mandle rozmixujeme s vodou. Přecedíme přes plátýnko.
- **Kokosové mléko** – 100 g strouhaného kokosu, 750 ml teplé vody (bez máčení). Kokos přelijeme teplou vodou (ne vařící), rozmixujeme a přecedíme.
- **Ořechové mléko** – 200 g vlašských ořechů a 750 ml vody. Ořechy opět máčíme minimálně 8 hodin a měníme vodu. Po rozmixování není nutné cedit. Je možné trochu ochutit skořicí nebo osladit medem nebo sladem.

Obiloviny – jaké?

K pokrytí potřeby sacharidů jako hlavního zdroje energie je dobré volit minimálně průmyslově zpracované obiloviny s kompletním spektrem živin:

- **Rýže** – nejvhodnější je neloupaná – natural, při vaření nemíchat. Tvary rýže je vhodné vybírat podle ročního období (zima – kulatá, léto – basmati).
- **Jáhly** – bezlepkové, posilují slezinu, slinivku, žaludek – před vařením 2× spařit horkou vodou a pomalu vařit se špetkou soli, jako příloha 1:2, jako kaše až 1:4 dílů vody.
- **Quinoa** – bezlepková, zajímavé spektrum aminokyselin, bílá, červená, černá – různé

Na každém směru jsou nějaké prospěšné tipy – řiďte se především svou intuicí.

chutě, vaříme 1:2. Přidáváme do salátů, polévek nebo v kombinaci s rýží a jáhly.

- **Bulgur** – výživnější než rýže, obroušená špalda, (často i běžná pšenice – pozor – sledovat obaly), ale připravuje se rychleji než celé kroupy, ideální příloha na léto, vaříme 1:2.
- **Pohanka** – bezlepková, lepší je mechanicky loupáná, co nejméně vařit.

Luštěniny – jak je správně připravit?

V případě pokrytí potřeby bílkovin není dobré sázet jen na živočišné zdroje. Do stravování dlouhověkových luštěnin patří. Dobře stravitelné druhy – čočka – červená (loupaná), zelená, hnědá, mungo fazole, fazole adzuki a loupaný a půlený hrách (zelený nebo žlutý). **Nejdůležitější je správná příprava!** Upřednostňujte doma připravené před konzervovanými, máčejte na 8–12 hodin, cizrnu i déle. Čočka stačí i dvě hodiny, červená se máčet nemusí vůbec – jen propláchnout. Vodu, ve které se máčelo – vylít a luštěniny důkladně propláchnout! K vaření přidat kousek řasy kombu a bylinky – např. majoránku, bazalku, kmín,

ní s ním, vhodné do koktejlů, smoothie, dezertů. **Dušená nebo pařená zelenina sladké chuti, zeleninový vývar, kaše z obilek**, hodně rozvařená – to je uspokojení sladké chuti, které prospívá slezině a slinivce.

Slovo závěrem...

Žádný univerzální jídelníček ani „zdravá strava“ neexistuje. Každý jsme jiné konstituce, každý máme zcela unikátní mikrobiom a vytváříme různou kvalitu i kvantitu trávicích enzymů. Co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému – není to jen o výběru potravin, jde o změnu nákupních zvyklostí a postoje k přípravě jídel... **Pokud se domníváte, že ve vašem stravování jsou jisté rezervy, začněte zkoušet nové věci, zkuste jídlo připravit jinak a pak pozorujte, jak se cítíte, jaká je vaše vitalita, stav kůže, vlasy, nehty, trávení, koncentrace, odolnost vůči stresu, hmotnost, bolest hlavy, kvalita spánku, chuť dělat v životě nové věci...**

Jíst jinak znamená žít jinak.

Ing. Radka Krejčová





Letní škola 2022: Návrat na místo činu

Letošní, již šestnáctá Letní škola proběhla opět v krásném podhůří Beskyd. Místo jsme již měli vyzkoušené, personál nám ve všem vycházel vstříc, a tak jsme se raději nepouštěli do experimentů. Myslím, že jsme si tento programově hutný týden velmi užili a Letní škola (díky tropickým teplotám skutečně letní) naplnila až po okraj své poslání – vzdělávání, sdílení, inspirace, podpora, přátelství. Všem moc děkujeme za účast i vytvoření překrásné atmosféry.



Přednášek bylo mnoho a přinášely velmi zajímavá témata, která se krásně doplňovala



Hodně se toho stihlo probrat také v pauzách mezi přednáškami

*Úžasné dámy z ostravského centra
Informační metody*



*Ranní ptáčata si mohla protáhnout těla na pravidelném
taj-či Slávka Křesťana*



Bohatý byl také doprovodný program.



Meridián jater a žlučníku nám rozhýbala poradkyně a lektorka Radka Krejčová



Olomoucká poradkyně a lektorka Eva Dvořáková se s námi podělila o kazuistiky

Některé přednášky byly doplněny i o názorné ukázky, zde egyptské cvičení Vladimíra Jelínka



Ve volných chvílích jsme stihli i procházky do přírody – Martina Bernadová u Olše



V den závěrečného večírku jsme si našli čas i na focení. Nechybí ani paní Vilánková se svými krásnými dcerami



Atmosféra večírku byla krásně uvolněná, pohodová

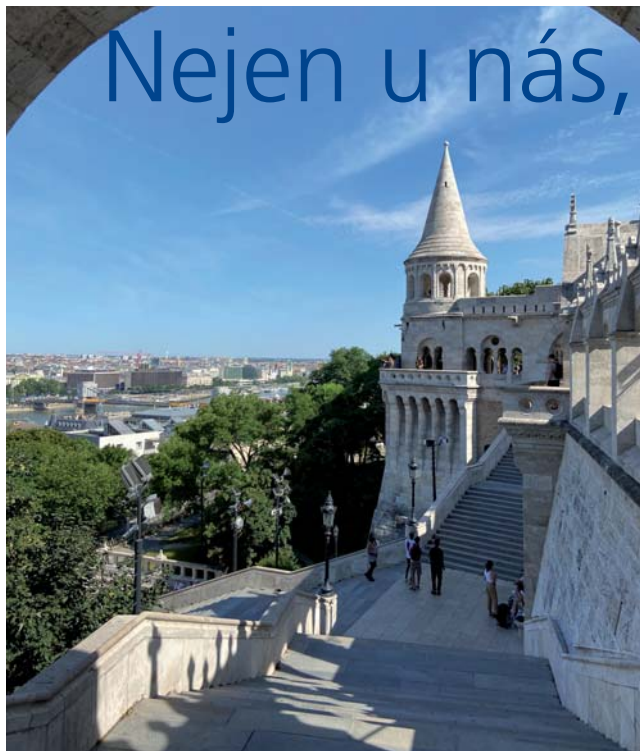
Došlo i na tanec a později i na zpěv



Všem moc děkuji za možnost sdílet naše pohledy na svět a těším se na další setkání!

Linda Maletínská

Nejen u nás, ale i v Maďarsku



Ještě před naší Letní školou proběhlo obdobné setkání také v Budapešti pro maďarské poradce informační medicíny. Třídenní vzdělávací akce nabídla mnoho zajímavých přednášek Marie Vilánkové, ale také poradkyně a lektorky Radky Krejčové.

Letní školu zahájila svou přednáškou Marie Vilánková

Naše poradkyně a lektorka Radka Krejčová posluchače během své přednášky rozhýbala



Posluchači pozorně poslouchali přednášky obou dam

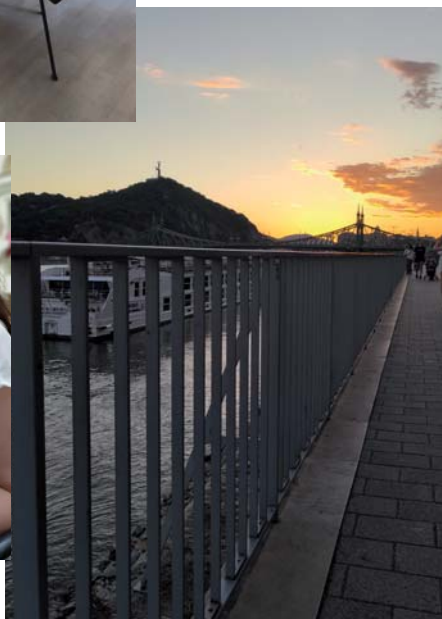
Takto zachytila večer na břehu Dunaje malá Viki



Páteční večer patřil teambuildingové večeri na terase příjemné italské restaurace v centru města



Nejroztomilejší účastnice – šestiletá dcera Marie Vilánkové Viktorka – si zcela získala naši maďarskou kolegyni Silvii Bódis



Kolegyni Silvii v Maďarsku děkujeme za fotky a sdílení! 
Linda Maletínská



V posledním období jsou přednášky Léčba informací krásné. Covidová omezení vytvořila nový trend; mnoho akcí se nepořádá veřejně, ale hlavně pro kamarády a blízké přátele. Jednou z překrásných akcí byla přednáška ve Stodole U Rohlíků.

Rodině Rohlíků děkuji za naději

Přijela jsem do Prlova, musela jsem hodně zpomalit, musela jsem najít dům na polosamotě uprostřed kopce a dojet k němu úzkou silničkou. V první chvíli jsem si nebyla jistá, zda jsem opravdu na správném místě. Pak už to ale všechno šlo jak po másle.

Ujal se mě pozorný pan doktor Rohlík, který pracuje ve vsetínské nemocnici, a jeho milá žena, zdravotní sestra Vladka, která tam pracuje s ním. Jejich synové měli plné ruce s přípravou akce, protože ji pořádali. A my měli čas na oběd a popovídání. To pro mě bylo hodně důležité a děkuji jim za sdílení jejich příběhu. K Joalisu se dostali, podobně jako řada jiných, přes zdravotní problémy v rodině. Na začátku tomu úplně nevěřili, ale výsledky je přesvědčily, že na tom asi něco bude. Dnes se snaží skloubit klasickou lékařskou praxi s alternativním pohledem. Vážím si jejich odvahy, protože vím, že pro lékaře pracujícího v nemocnici to není vůbec lehké. Děkuji jim, protože mi dali naději, že existuje cesta spolupráce klasické a informační medicíny. Věřím, že takových lidí bude do budoucna přibývat.

Pak začalo odpoledne s přednáškou. Dostala jsem výbornou ledovou kávu s tonikem, několik vynikajících koláčů, které donesli návštěvníci přednášky. Ve stodole bylo nádherně a akce se moc povedla. Překvapilo mě, že do malé vesnice dorazilo přibližně 60 pozorných posluchačů. Povídali jsme si dlouho, nakonec jsem vytáhla i malé překvapení, protože ve stodole se pravidelně pořádá kromě přednášek i mnoho kulturních akcí. Moc děkuji celé rodině Rohlíků za milý zážitek, pohostinnost i za krásné fotky.

Mgr. Marie Vilánková





3. díl

Kumulace toxických kovů v těle člověka

V tomto článku se zaměříme na obsah kovů v lidském těle, na to, které kovy organismu škodí a se kterými si naopak snadno poradí. Nejprve se podívejme, které prvky z periodické tabulky prvků jsou z pohledu současné chemie považovány za kovy.

Na protější straně vidíme periodickou tabulku prvků. Ružově zvýrazněné prvky jsou považovány za nekovy. Zeleně zvýrazněné prvky jsou považovány za kovy. Jak je z periodické tabulky patrné, za kovy považujeme většinu prvků. Významnými znaky kovů jsou dobrá elektrická a tepelná vodivost. Dále se tyto prvky obvykle vyznačují vysokou teplotou tání a varu a bývají kujné a lesklé. Hranici mezi kovy a nekovy znázorňuje okrová diagonála v periodické tabulce prvků. Tyto prvky jsou považovány za polokovy – polovodiče.

Pojem těžký kov není podle mého názoru úplně přesný a může být zavádějící. V dnešní době název těžký kov zahrnuje jakýkoliv polokov či kov, který představuje toxické riziko pro životní prostředí. Termín vznikl původně pro označení **toxických kovů**, jako je

kadmium, rtuť nebo olovo. Společným rysem těchto prvků je jejich toxicita a také měrná hmotnost, která je vyšší než u železa. Toto kritérium nesplňuje například arsen, jehož měrná hustota je menší než hustota železa, ale ani jej nelze zařadit do skupiny kovů. Přesto se v některých člancích můžeme s tímto chybným řazením arsenu mezi těžké kovy setkat.

Já ve svých člancích pojem těžký kov záměrně vynechám a budu pracovat výhradně s pojmy **toxický prvek** nebo **toxický kov**.

Akumulace toxických látek z časového hlediska

Z hlediska detoxikační medicíny nás budou téměř výhradně zajímat toxické prvky nebo obecně jiné toxické látky s těmito vlastnostmi:

- člověk s nimi může na denní bázi běžně přijít do styku, ať z důvodu kontaminace životního prostředí (strava, dýchání, přístup kůží a sliznicemi) nebo v důsledku výkonu svého povolání či svým rizikovým chováním (např. kuřák),
- vstřebané toxické látky mají schopnost se v těle usadit a udržet minimálně po dobu týdnů, spíše však měsíců a let.

Hlavní kritéria pro výběr toxických prvků při procesu tvorby přípravků Joalis jsou tedy **prokazatelná škodlivost** látek a jejich **dlouhodobé usazení**, a tím také dlouhodobé nežádoucí působení v těle.

V současné toxikologické literatuře najdeme skutečně enormní množství informací o škodlivosti řady látek přírodního či umělého původu. Životní prostředí je těmito látkami přeplněné, byť ve stopových koncentracích,

a my se s nimi každodenně setkáváme. Většina z nich (např. ftaláty nebo formaldehyd) se v těle odbourávají (metabolizují) poměrně dobře, obvykle se počítá s časovým obdobím dní až měsíců. Nemají tedy takové akumulační schopnosti jako látky jiné (dioxiny, sloučeniny kadmia, sloučeniny rtuti apod.).

Nejvhodnější a nejrozumnější cestou je zabránit všem toxickým látkám vstoupit do těla. V praxi by to znamenalo změnu celospolečenského chování – omezení vstupu těchto látek do životního prostředí, a tím snížení rizika vstupu do organismů a biosystémů obecně. O toto se snaží mnohé státní a nadnárodní instituce. Využívají k tomu regulační opatření a též zvyšují informovanost a výuku veřejnosti k ekologickému postoji a chování.

Přes veškeré snahy se však většině toxických látek nelze vyhnout. Již dávno byly smíchány do pestrého toxického koktejlu, který se dostal i do lidského těla. A hlavně, mnohé toxické prvky zde odjakživa byly a je pravděpodobné, že budou existovat i za tisíce let, protože jsou běžnou součástí přírody.

Vědní obor toxikokinetika

Toxikokinetika je oborem, který se zabývá koloběhem toxických látek v přírodě a zejména koloběhem přes živé organismy jako součásti ekosystému. Z pohledu lidského

zdraví budeme tímto vědním oborem rozumět a zkoumat:

- původ a zdroje toxických látek v životním prostředí (průmyslová výroba, smog, kosmetika, farmaceutický průmysl, látky používané v potravinářském průmyslu, přírodní zdroje...),
- způsoby jejich vstupu do lidského těla (jídel, dýcháním, sliznicemi, přes kůži...),
- jejich přirozený mechanismus vstřebání

- způsoby jejich eliminace z těla (přirozená enzymatická detoxikace a pomocí vlastních protilátek, informační medicína Joalis, smysluplné půsty, potraviny s detoxikačními schopnostmi...),
- hlavní vylučovací cesty (lymfatický systém, urogenitální trakt, žlučové cesty a střeva, vykašlání, odhlenění...),
- jejich další osud v přírodě po detoxikaci (hormonální antikoncepce a rezidua léků

Snahou detoxikační strategie je podstatné snížení obsahu toxického kovu tak, aby neškodil.

do tkání lidského těla a anatomických struktur (přestup sliznicemi trávicího traktu, lymfatický systém, krevní systém...),

- usazení konkrétních toxických látek v tkáních a anatomických strukturách (ledviny, kosti, játra, nervový systém, kůže, slezina, plíce...),
- časové období akumulace v příslušných tkáních = biologický poločas přirozené eliminace – (měsíce, roky, desetiletí...),
- mechanismy toxického působení v těle (degenerace DNA, vytlačení esenciálních prvků, karcinogenní promotory, hormonální rušiče – disruptory...),

v pitné vodě, odpady z domovní čistíčky a jejich použití v kompostu, čistíčky odpadních vod ve velkých aglomeracích...).

Pokud chceme být v detoxikačních kúrách úspěšní, je nutné ke každému toxickému prvku/kovu přistoupit zvlášť a nejprve se detailně zaměřit na pochopení té toxikokinetické části, která se týká jeho cesty v lidském těle (od vstřebání až do vyloučení). Následně se tento proces pomocí informační technologie propíše do jednotlivých přípravků Joalis, a to **pro každou jednotlivou toxickou látku zvlášť.**

1

Periodická tabulka prvků

18

1

1

H

1.008

HYDROGEN

2

3

3

Li

6.941

LITHIUM

4

4

Be

9.012

BERYLLIUM

5

11

Na

22.990

SODÍK

12

12

Mg

24.305

HOŘČÍK

6

19

K

39.098

DŘEVĚNÝ KALÍ

20

20

Ca

40.078

VÁPNO

7

37

Rb

85.468

RUBIDIUM

38

38

Sr

87.62

STRONTIUM

8

55

Cs

132.91

CEZÍUM

56

56

Ba

137.33

BARIUM

9

87

Fr

223

FRANCIUM

88

88

Ra

226

RADIOAKTIVNÍ

10

23

V

50.94

VANAD

Vanadium

11

24

Cr

52.004

CHROM

25

25

Mn

54.938

MANGAN

12

26

Fe

55.845

ŽELEZO

27

27

Co

58.933

KOBALT

13

28

Ni

58.693

NIKEL

29

29

Cu

63.546

MĚď

14

30

Zn

65.38

CINK

31

31

Ga

69.723

GALIUM

15

32

Ge

72.64

GERMÁN

33

33

As

74.922

ARSEN

16

34

Se

78.96

SELÉN

35

35

Br

79.904

BROM

17

36

Kr

83.80

KRYPTON

18

37

Ar

39.948

ARGON

38

38

Kr

83.80

KRYPTON

19

39

Ar

39.948

ARGON

40

40

Kr

83.80

KRYPTON

20

41

Kr

83.80

KRYPTON

42

42

Kr

83.80

KRYPTON

21

43

Kr

83.80

KRYPTON

44

44

Kr

83.80

KRYPTON

22

45

Kr

83.80

KRYPTON

46

46

Kr

83.80

KRYPTON

23

47

Kr

83.80

KRYPTON

48

48

Kr

83.80

KRYPTON

24

49

Kr

83.80

KRYPTON

50

50

Kr

83.80

KRYPTON

25

51

Kr

83.80

KRYPTON

52

52

Kr

83.80

KRYPTON

26

53

Kr

83.80

KRYPTON

54

54

Kr

83.80

KRYPTON

27

55

Kr

83.80

KRYPTON

56

56

Kr

83.80

KRYPTON

28

57

Kr

83.80

KRYPTON

58

58

Kr

83.80

KRYPTON

29

59

Kr

83.80

KRYPTON

60

60

Kr

83.80

KRYPTON

30

61

Kr

83.80

KRYPTON

62

62

Kr

83.80

KRYPTON

31

63

Kr

83.80

KRYPTON

64

64

Kr

83.80

KRYPTON

32

65

Kr

83.80

KRYPTON

66

66

Kr

83.80

KRYPTON

33

67

Kr

83.80

KRYPTON

68

68

Kr

83.80

KRYPTON

34

69

Kr

83.80

KRYPTON

70

70

Kr

83.80

KRYPTON

35

71

Kr

83.80

KRYPTON

72

72

Kr

83.80

KRYPTON

36

73

Kr

83.80

KRYPTON

74

74

Kr

83.80

KRYPTON

37

75

Kr

83.80

KRYPTON

76

76

Kr

83.80

KRYPTON

38

77

Kr

83.80

KRYPTON

78

78

Kr

83.80

KRYPTON

39

79

Kr

83.80

KRYPTON

80

80

Kr

83.80

KRYPTON

40

81

Kr

83.80

KRYPTON

82

82

Kr

83.80

KRYPTON

41

83

Kr

83.80

KRYPTON

84

84

Kr

83.80

KRYPTON

42

85

Kr

83.80

KRYPTON

86

86

Kr

83.80

KRYPTON

43

87

Kr

83.80

KRYPTON

88

88

Kr

83.80

KRYPTON

44

89

Kr

83.80

KRYPTON

90

90

Kr

83.80

KRYPTON

45

91

Kr

83.80

KRYPTON

92

92

Kr

83.80

KRYPTON

46

93

Kr

83.80

KRYPTON

94

94

Kr

83.80

KRYPTON

47

95

Kr

83.80

KRYPTON

96

96

Kr

83.80

KRYPTON

48

97

Kr

83.80

KRYPTON

98

98

Kr

83.80

KRYPTON

49

99

Kr

83.80

KRYPTON

100

100

Kr

83.80

KRYPTON

50

101

Kr

83.80

KRYPTON

102

102

Kr

83.80

KRYPTON

51

103

Kr

83.80

KRYPTON

104

104

Kr

83.80

KRYPTON

52

105

Kr

83.80

KRYPTON

106

106

Kr

83.80

KRYPTON

53

107

Kr

83.80

KRYPTON

108

108

Kr

83.80

KRYPTON

54

109

Kr

83.80

KRYPTON

110

110

Kr

83.80

KRYPTON

55

111

Kr

83.80

KRYPTON

112

112

Kr

83.80

KRYPTON

56

113

Kr

83.80

KRYPTON

114

114

Kr

83.80

KRYPTON

57

115

Kr

83.80

KRYPTON

116

116

Kr

83.80

KRYPTON

58

117

Kr

83.80

KRYPTON

118

118

Kr

83.80

KRYPTON

59

119

Kr

83.80

KRYPTON

120

120

Kr

83.80

KRYPTON

60

121

Kr

83.80

KRYPTON

122

122

Kr

83.80

KRYPTON

61

123

Kr

83.80

KRYPTON

124

124

Kr

83.80

KRYPTON

62

125

Kr

83.80

KRYPTON

126

126

Kr

83.80

KRYPTON

63

127

Kr

83.80

KRYPTON

128

128

Kr

83.80

KRYPTON

64

129

Kr

83.80

KRYPTON

130

130

Kr

83.80

KRYPTON

65

131

Kr

83.80

KRYPTON

132

132

Kr

83.80

KRYPTON

66

133

Kr

83.80

KRYPTON

134

134

Kr

83.80

KRYPTON

67

135

Kr

83.80

KRYPTON

136

136

Kr

83.80

KRYPTON

68

137

Kr

83.80

KRYPTON

138

138

Kr

83.80

KRYPTON

69

139

Kr

83.80

KRYPTON

140

140

Kr

83.80

KRYPTON

70

141

Kr

83.80

KRYPTON

142

142

Kr

83.80

KRYPTON

71

143

Kr

83.80

KRYPTON

144

144

Kr

83.80

KRYPTON

72

145

Kr

83.80

KRYPTON

146

146

Kr

83.80

KRYPTON

73

147

Kr

83.80

KRYPTON

148

148

Kr

83.80

KRYPTON

74

149

Kr

83.80

KRYPTON

150

150

Kr

83.80

KRYPTON

75

151

Kr

83.80

KRYPTON

152

152

Kr

83.80

KRYPTON

76

153

Kr

83.80

KRYPTON

154

154

Kr

83.80

KRYPTON

77

155

Kr

83.80

KRYPTON

156

156

Kr

83.80

KRYPTON

78

157

Kr

83.80

KRYPTON

158

158

Kr

83.80

KRYPTON

79

159

Kr

83.80

KRYPTON

160

160

Kr

83.80

KRYPTON

80

161

Kr

83.80

KRYPTON

162

162

Kr

83.80

KRYPTON

81

163

Kr

83.80

KRYPTON

164

164

Kr

83.80

KRYPTON

82

165

Kr

83.80

KRYPTON

166

166

Kr

83.80

KRYPTON

83

167

Kr

83.80

KRYPTON

168

168

Kr

83.80

KRYPTON

84

169

Kr

83.80

KRYPTON

170

170

Kr

83.80

KRYPTON

85

171

Kr

83.80

KRYPTON

172

172

Kr

83.80

KRYPTON

86

173

Kr

83.80

KRYPTON

174

174

Kr

83.80

KRYPTON

87

175

Kr

83.80

KRYPTON

176

176

Kr

83.80

KRYPTON

88

177

Kr

83.80

KRYPTON

178

178

Kr

83.80

KRYPTON

89

179

Kr

83.80

KRYPTON

180

180

Kr

83.80

KRYPTON

90

181

Kr

83.80

KRYPTON

182

182

Kr

83.80

KRYPTON

91

183

Kr

83.80

KRYPTON

184

184

Kr

83.80

KRYPTON

92

185

Kr

83.80

KRYPTON

186

186

Kr

83.80

KRYPTON

93

187

Kr

83.80

KRYPTON

188

188

Kr

83.80

KRYPTON

94

189

Kr

83.80

KRYPTON

190

190

Kr

83.80

KRYPTON

95

191

Kr

83.80

KRYPTON

192

192

Kr

83.80

KRYPTON

96

193

Kr

83.80

KRYPTON

194

194

Kr

83.80

KRYPTON

97

195

Kr

83.80

KRYPTON

196

196

Kr

83.80

KRYPTON

98

197

Kr

83.80

KRYPTON

198

198

Kr

83.80

KRYPTON

99

199

Kr

83.80

KRYPTON

200

200

Kr

83.80

KRYPTON

100

201

Kr

83.80

KRYPTON

202

202

Kr

83.80

KRYPTON

101

203

Kr

83.80

KRYPTON

204

204

Kr

83.80

KRYPTON

102

205

Kr

83.80

KRYPTON

206

206

Kr

83.80

KRYPTON

103

207

Kr

83.80

KRYPTON

208

208

Kr

83.80

KRYPTON

104

209

Kr

83.80

KRYPTON

210

210

Kr

83.80

KRYPTON

105

211

Kr

83.80

KRYPTON

212

212

Kr

83.80

KRYPTON

106

213

Kr

83.80

KRYPTON

214

214

Kr

83.80

KRYPTON

107

215

Kr

83.80

KRYPTON

216

216

Kr

83.80

KRYPTON

108

217

Kr

83.80

KRYPTON

218

218

Kr

83.80

KRYPTON

109

219

Kr

83.80

KRYPTON

220

220

Kr

83.80

KRYPTON

110

221

Kr

83.80

KRYPTON

222

222

Kr

83.80

KRYPTON

111

223

Kr

83.80

KRYPTON

224

224

Kr

83.80

KRYPTON

112

225

Kr

83.80

KRYPTON

226

226

Kr

83.80

KRYPTON

113

227

Kr

83.80

KRYPTON

228

228

Kr

83.80

KRYPTON

114

229

Kr

83.80

KRYPTON

230

230

Kr

83.80

KRYPTON

115

231

Kr

83.80

KRYPTON

232

232

Kr

83.80

KRYPTON

116

233

Kr

83.80

KRYPTON

234

234

Kr

83.80

KRYPTON

117

235

Kr

83.80

KRYPTON

236

236

Kr

83.80

KRYPTON

118

237

Kr

83.80

KRYPTON

238

238

Kr

83.80

KRYPTON

119

239

Kr

83.80



TOXIKOKINETIKA

1. Původ a zdroje toxických látek v životním prostředí (průmyslová výroba, smog, kosmetika, farmaceutický průmysl, látky používané v potravinářském průmyslu, přírodní zdroje...).
2. Způsoby vstupu toxických látek do lidského těla (jídlem, dýcháním, sliznicemi, přes kůži...).
3. Přirozený mechanismus vstřebání toxických látek do tkání lidského těla a anatomických struktur (přestup sliznicemi trávicího traktu, lymfatický systém, krevní systém...).
4. Usazení toxických látek v tkáních a anatomických strukturách (ledviny, kosti, játra, nervový systém, kůže, slezina, plíce...).
5. Časové období akumulace toxických látek v příslušných tkáních (biologický poločas přirozené eliminace): měsíce, roky či celá desetiletí...
6. Mechanismy toxického působení v těle (degenerace DNA, vytlačení esenciálních prvků, karcinogenní promotory, hormonální rušiče – disruptory...).
7. Způsoby eliminace toxických látek z těla (přirozená enzymatická detoxikace, pomocí vlastních protilátek, řízená kontrolovaná detoxikace Joalis, smysluplné půsty, potraviny s detoxikačními schopnostmi...).
8. Hlavní vylučovací cesty toxických látek z těla (lymfatický systém, urogenitální trakt, žlučové cesty a střeva, vykašláním, odhleněním se...).
9. Další osud toxických látek v přírodě po detoxikaci (hormonální antikoncepce a rezidua léků v pitné vodě, odpady z domovní čističky a jejich použití v kompostu, čističky odpadních vod ve velkých aglomeracích...).

Snaha detoxikovat tělo od co nejvíce toxických látek naráz nemusí fungovat. Dojde buď k povrchní detoxikaci některých z imprintovaných toxinů, nebo k vyvolání jednoho enzymatického eliminačního procesu, avšak pouze pro jeden toxický kov a jeho chemické sloučeniny. Optimálním a nejsprávnějším přístupem je postupná a pozvolná detoxikace od toxických a radioaktivních kovů. Detoxikační poradce by měl klientovi vybírat přípravky „šité na míru“, o nichž je přesvědčen, že na ně je imunitní systém klienta připravený.

Zároveň je třeba připustit, že použití složitějších přípravků, jakými jsou komplexy, tedy přípravků informačně hutných, je při závažném onemocnění nápomocné k uchování nádeje na uzdravení.

Každý zdravý organismus se přirozeně snaží všeho toxického a s životem neslučitelného zbavit. Využívá k tomu tělu vlastních detoxikačních mechanismů. Problémem však jsou časové a energetické možnosti imunitního systému člověka. Výkonnost imunitního systému souvisí s vitální silou jedince, ale také s jeho emocemi.

Biologický poločas vyloučení škodlivé látky z těla

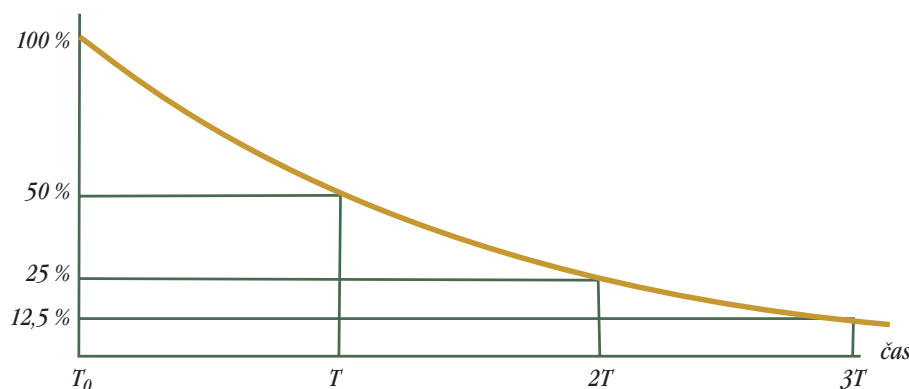
Toxické kovy není možné z těla jednoduše „vypustit“, jak si to můžeme představit při vypouštění vody z umyvadla, tedy jeden kov naráz „teda“ nejlépe hned“. Vylučování toxických látek se řídí přírodními zákony, které jsou dobře vědecky pozorovatelné a matematickými modely popsatelné.

Toxikokinetika pracuje s pojmem **biologický poločas** eliminace konkrétní toxické látky z těla. Biologický poločas eliminace udává dobu, která je potřebná k odstranění polovičního množství z celkové přítomné zátky konkrétní toxickou látkou při normální funkci imunitního systému.

Vysvětlení grafu na str. 27

Na počátku přirozené detoxikace, v čase T_0 , předpokládáme existenci 100% koncentrace konkrétní toxické látky v lidském těle. Za dobu T , označovanou jako **biologický poločas** eliminace toxické látky, se vyloučí z těla právě 50 % množství dané látky. V těle stále zůstává její 50% dávka. Za další poločas T , tedy v čase $2T$, se vyloučí dalších 25 % z původních 100 % = polovina z poloviny množství dané látky přítomné v čase T . V těle v čase $2T$ tak zbyde 25 % z počátečního množství a vyloučeno je 75 % toxické látky. Stejný případ nastane v čase $3T$,

koncentrace toxické látky
v lidském těle



kdy se vyloučí polovina množství toxické látky existující v těle v čase $2T$. A tak dále...

Poločasy eliminace se u jednotlivých látek značně liší a liší se také údaje, nikoliv však řádově, také v jednotlivých odborných zdrojích. Ilustrační hodnoty uvádíme v tabulce.

Biologický poločas rozpadu

toxický kov	biologický poločas rozpadu
Olovo	20 let
Kadmium	35 let
Plutonium	100 let
Rtuť	3 měsíce (mozek až 2,5 roku)
Cesium	3 měsíce (mozek a nervová soustava o mnoho déle)
a další	

Příklad: Každý průměrně toxicky zatížený člověk o hmotnosti přibližně 70 kg má ve

Biologický poločas eliminace toxické látky z těla

svém těle přítomno zhruba 120 mg atomárního olova, které je většinou uloženo v kostech. Za předpokladu, že u tohoto člověka budou spolehlivě fungovat přirozené detoxikační mechanismy, dojde po 20 letech k vyloučení 60 mg olova z těla. Stále zbývá 60 mg. Po dalších dvaceti letech enzymatické mechanismy eliminují 30 mg olova, po 40 letech v těle ještě zbývá 30 mg olova. Po dalších dvaceti letech, tedy 60 let od začátku detoxikace, se vyloučí 15 mg olova a 15 mg v těle zbývá. A tak dále... ale toho se obvykle člověk již nedožije.

Uvedený proces optimální eliminace toxické látky z těla by platil za předpokladu, že se lidské tělo jako soustava látek uzavře a daná toxická látka (zde olovo) do organismu již dále nevstupuje. Tento předpoklad však nelze splnit, protože každý z uvedených toxických kovů denně, byť ve stopových množstvích, přijímáme do organismu, a to zejména stravou a dýcháním.

Toxicita těchto a dalších kovů je v současné vědecké obci velmi dobře známa a hovoří se

o ní. Ekologicky uvažující státní a nadnárodní autority se snaží svými zákony omezit vstupy těchto a jiných toxických látek do životního prostředí. To se jim s menším či větším úspěchem daří. Problémem je, že kvůli propojenosti ekosystémů by se ekologicky měl začít chovat celý svět. Avšak například v některých oblastech Asie či Afriky zatím ekologické myšlení bohužel nefunguje.

Pomoci může i detoxikace

Detoxikací Joalis prostřednictvím informačních přípravků lze pouze podstatně zkrátit biologický poločas eliminace toxického kovu nebo jiné látky z těla. Děje se tak stimulací přirozených vylučovacích schopností organismu pomocí komplexní informace obsažené v každém přípravku Joalis. V případě eliminace toxických kovů předpokládáme, že se do celého procesu zapojuje enzymatický systém člověka, který nepotřebné a toxické molekuly sofistikovanými mechanismy „vychytává“ a posléze z těla vyloučí prostřednictvím k tomu určených orgánů. Jakým orgánem (ledviny, játra apod.) se toxický či radioaktivní kov vyloučí, o tom rozhodují chemické vlastnosti dané toxické sloučeniny nebo vlastnosti elektricky neutrálního elementárního kovu či jeho iontu.

Je tedy zřejmé, že toxické kovy nelze z lidského těla zcela vyloučit. Snahou a úspěchem detoxikační strategie je **podstatné snížení obsahu** toxického či radioaktivního kovu tak, aby neškodil. Snaha o jejich úplné odstranění nemá smysl – dokud budou tyto látky rozšířené v životním prostředí, budou se i nadále nacházet v živých organismech, tedy také v člověku.



V některých studiích toxikologické literatury se odborníci zabývají souběhem a negativním synergickým působením dvou toxických látek na organismus. Toto synergické působení dvou a více látek se může projevit jinak, a dokonce více toxicky než jen jednoduché působení jedné či druhé toxické látky. V reálném světě se s existencí jen jedné toxické látky v živém organismu nikdy nesetkáme, naopak zde nalézáme desítky druhů velice škodlivých látek, byť v nízkých koncentracích.

Přesto jsou toxikologické studie týkající se konkrétní látky nanejvýš cenné a užitečné pro pochopení jejich toxického působení. U chronického problému můžeme ze znalos-



správnou detoxikační taktiku. Sestavení vhodné kombinace přípravků je ponecháno na kreativitu, zkušenostech, intuici a odborných

ré bychom mu najednou pustili deset stejně hlasitých rozhlasových stanic.

I v běžném životě jsme si mohli mnohokrát vyzkoušet, že se sluch musí nejprve naladit, začít soustředit a tím vyselektovat jednu stanic, aby byl člověk vůbec schopen informaci vnímat. Soustředění mysli se zaměří pravděpodobně na tu „rozhlasovou stanic“, která se jedinci zdá v daný okamžik nejzajímavější nebo nejvíce užitečná. Většina ostatních stanic, zvuků či hluků pak představuje informaci nadbytečnou, kterou si člověk vůbec neuvědomuje, pokud je již koncentrován na jiný akustický vstup. Podobně tomu je u vizuální informace.

Optimální detoxikace přípravky Joalis má proto být prováděna po částech (per partes) toxického koláče. V ideálním případě by jednotlivé detoxikační kúry měly být od sebe časově oddělené, některé by se měly po letech zopakovat kvůli závažnosti toxinu. Týká se to například detoxikace od olova nebo od kadmia.

Při tvorbě přípravků Joalis, účinných na odstranění toxických kovů, se zaměřujeme na prokazatelnou škodlivost látek a jejich dlouhodobé usazení – nežádoucí působení v těle.

ti toxikokinetiky daného kovu či radioaktivní látky odhadnout, jak moc se tato zátěž podílí na dlouhotrvajících obtížích. Při detekování toxinů by rozum a logické hodnocení měly být u každého poradce v rovnováze s intuitivní složkou.

znalostech zkušeného poradce znalého přírodních zákonů.

Spěch v detoxikaci není užitečný a může samotný proces i pohled široké veřejnosti na ni diskreditovat. Doporučení příliš mnoha komplexních a informačně hutných přípravků klientovi můžeme přirovnat k situaci, ve kte-

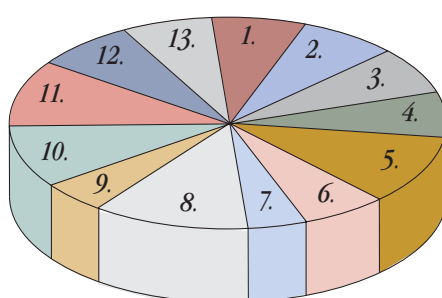
Toxický koláč

Budeme nyní hovořit spíše o pomyslném toxickém koktejlu či koláči, ve kterém je namíchaný a překopírovaný toxický obraz životního prostředí – viz obrázek. Považujeme ho za čistě ilustrativní, ve svém výčtu má jen některé toxiny a toxické kovy. Ty, které se běžně vyskytují a mají prvořadý význam. V těle člověka je vždy přítomno daleko větší množství jiných toxických látek, byť v nepatrných množstvích.

Na obrázku jsou zmíněny jen některé, důležitější toxiny, které se v životním prostředí běžně vyskytují a mají schopnost se kumulovat v lidském těle. Jedná se pouze o tzv. volné toxiny, které jsou rozptýleny v různých orgánech těla.

Na eliminaci konkrétní látky používá organismus a jeho imunita jiné biochemické mechanismy. Mechanismy těchto přirozených detoxikačních procesů se mohou pro jednotlivé látky diametrálně lišit. Tento fakt je třeba vzít v úvahu. Není ani optimální snažit se lidské tělo vyčistit od všeho toxického zatížení. Detoxikace informační metodou si žádá určitý čas pro podání správného přípravku Joalis, tedy

Toxický koláč



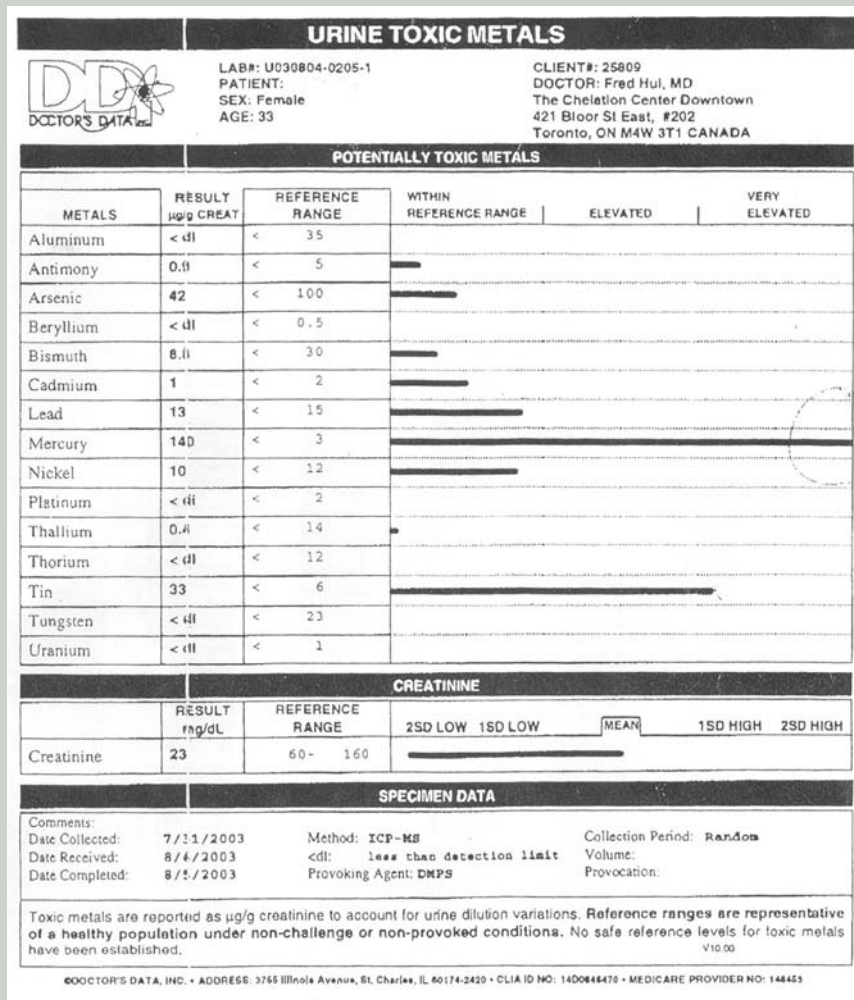
1. Mikročástice v plicních sklípcích
2. Polychlorované bifenylly
3. Stopové množství Plutonia ²³⁸Pu
4. Hliník a jeho sloučeniny
5. Dioxin
6. Kadmium a jeho sloučeniny
7. Arsen a jeho sloučeniny
8. Olovo a jeho sloučeniny
9. Radioaktivní ¹³⁷Cesium
10. Kyselina močová z vlastního metabolismu
11. Rtuť a její sloučeniny
12. Mikroplasty
13. Cín a jeho sloučeniny

Vznik chronických zdravotních obtíží podle principů celostní medicíny

V současné době existují čtyři základní přístupy, jejichž prostřednictvím můžeme hledat příčiny vzniku chronických onemocnění člověka. Jsou jimi:

- genetická výbava člověka a rodové dispozice,
- kvalita imunitního systému a vitalita,
- psychika člověka, nezpracovaná témata v nevědomí, rodová „karma“,
- samotné zatížení toxickými látkami z životního prostředí, ale také zátěžemi mikrobiálního původu.

Se svou genetickou výbavou toho člověk příliš nezmůže. Představuje určité danosti, které mu předurčují mnohé schopnosti a vlastnosti, včetně náchylnosti ke geneticky podmíněnému onemocnění. Tyto slabiny a nedokonalosti v genomu člověka prokazatelně existují. Pomocí nejmodernějších analytických technik zabývajících se sekvenováním genomu se dnes



Test na toxické kovy z moči

Legenda: Aluminium – hliník, Antimony – antimon, Arsenic – arzen, Beryllium – beryllium, Bismuth – bizmut, Cadmium – kadmium, Lead – olovo, Mercury – rtuť, Nickel – nikel, Platinum – platina, Thallium – thallium, Tin – cín, Tungsten – wolfram, Uranium – uran

v moderních laboratořích dá velmi přesně určit, jaké to budou.

Podle současných poznatků má každý člověk ve svém genomu, ve stavbě proteinů, okolo 200 individuálních zvláštností. Pro úplnost, celkový počet známých lidských proteinů je přibližně 20 000. Těchto cca 200 zvláštností oproti „ideálnímu stavu“ se nazývá polymorfismy. Nejedná se o nefunkční proteiny, pouze o proteiny odlišné od obvyklé struktury. Tyto polymorfismy existují v každém člověku a určují jeho metabolické i jiné fyziologické zvláštnosti. Setkat se můžeme s polymorfismy v populaci rozšířenými nebo naopak se vzácnými mutacemi. Ty pak budou rozhodovat například o tom, zda (a jak) bude určitý přirozený biochemický proces nebo metabolická dráha narušena (nefunkční anebo polofunkční).

Ostatní tři přístupy při hledání příčin zdravotních obtíží můžeme použít jako základní východisko pro kvalitně vedenou detoxikaci organismu pomocí přípravků Joalis. Detoxikaci Joalis je optimální doplnit vhodnou stravou, cvičením, relaxačními technikami a podobně.

Tyto tři přístupy se navzájem ovlivňují. Psychika má vliv na imunitní systém a opačně. Toxická a mikrobiální zátěž má vliv na kvalitu imunitního systému a opačně. Psychika má vliv na rizikové způsoby chování a tedy na vstupy toxických látek a mikroorganismů do těla a opačně. Proto se v detoxikačních strategiích nedá určit, který přístup bude přednější. Záleží na intuici, znalostech a citu poradce, jaký postup zvolí. Ideálně bychom v jedné detoxikační kúře měli vždy zkombinovat všechny tři přístupy.

V případě genetických vad nebo polyformismů je dokonce už prokázáno, že u psychicky silného a odolného jedince může dojít k nastartování rozsáhlých kompenzačních mechanismů, které mohou tuto genetickou zvláštnost nebo neschopnost do velké míry obejít a v maximální možné míře zahladit, takže se na ni nemusí během lékařského vyšetření nikdy přijít.

Ukázka vyšetření na toxické kovy v těle člověka

Na závěr uvádíme výsledky testu na toxické kovy u ženy ve věku 33 let. Odborné vyšetření se provádělo ze vzorku moči. Zpracovávala soukromá laboratoř v kanadském Torontu, viz pravá horní reference.

Během tohoto vyšetření se zkoumala přítomnost celkem patnácti potenciálně přítomných toxických kovů.

V pravé polovině tabulky ukazuje vodorovná čára poměrné množství výskytu daného toxického kovu v moči: *elevated* = jedná se o zvýšené množství, *very elevated* = velmi zvýšené množství toxického kovu, *within reference range* = hodnoty obsahu toxických kovů jsou v normě.

Enormně velké hodnoty se u pacientky objevují u rtuti. Dále můžeme vidět nadlimitní hodnoty množství cínu v moči. Ostatní hodnoty jsou v normě. Některé kovy nejsou v moči detekované. Kromě hliníku na první řádce se vesměs jedná o ty druhy kovů, které nejsou ani v popředí zájmu toxikologických studií.

Je třeba si uvědomit, že toto orientační vyšetření příliš nevypovídá o kumulaci jednotlivých toxických kovů ve vnitřních orgánech. To se může u konkrétních kovů značně lišit a také se liší. Tematicke kumulace toxických kovů v orgánech se budeme podrobněji věnovat v dalších článcích.

Uvedené ženě jsme nemohli nabídnout detoxikační program Joalis na toxické kovy. Toto vyšetření uvádíme pouze jako dobrou ilustraci reálného stavu přítomnosti toxických kovů u velké části populace. Výsledky tohoto vyšetření dobře korespondují s údaji v *Tabulce složení prvků v člověku* z minulé kapitoly.

Slovo na závěr: když odstraníme cokoliv toxického, starého, potencionálně nebezpečného nebo nepotřebného ze svého těla (a duše), vždy tím sami sobě můžeme jediné prospět.

Ing. Vladimír Jelínek





ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Nový školní rok začne harmonickým spojením Marse v Blížencích s Jupiterem v Beranu, které ukazuje, že do září doslova vběhneme, protože se budeme těšit, že se něco začne dít. Budeme toužit po setkání s blízkými lidmi, se kterými si můžeme povídat – rozšiřovat si tak obzory a obohacovat se o nové pohledy.

Babí léto v hvězdné přízni



18. září vytvoří akční Mars příznivý aspekt s Chironem v Beranu, který vystihuje citát Michela De Montaigneho: „I kdybychom snad mohli být učením učeností druhého, moudřími můžeme být jen moudrostí vlastní.“ Informace jsou důležité, nezáleží však na množství, ale na tom, zda rozumíme tomu, co se učíme a dokážeme-li znalosti moudře aplikovat do života. 28. září se Mars příznivě propojí ve Vodnáři se Saturnem, výzvou budou překážky a různé zkoušky. Překonáme-li to, co se nám zdá těžké a náročné, přijde pocit zadostiučinění a uspokojení, že jsme to dokázali, a vzroste naše sebevědomí.

10. září v 11:58 nastane úplněk v Rybách, který pocítíme od 9. září 6.43 do 11. září 8.46, kdy bude Luna v Rybách. Slunce s Lunou budou v harmonickém aspektu se Severním Lunárním uzlem a Uranem v Býku a Černou Lunou v Raku. Využijme tento úplněk k očistě těla a mysli, abychom se cítili zdraví. Můžeme se postit, vyčistit své tělo, uklidit si léčivým klidem anebo si udělat pořádek ve svých věcech. Odpojme se od vnějšího světa, dejme si pauzu a zklidněme mysl hlubokým dechem. Jóga je tou nejlepší prací, kterou můžeme dělat – stáhneme své smysly dovnitř a prozařme tělo léčivou energií lásky ze svého srdce, které uzdravuje každou buňku našeho těla. Každý z nás má schopnost uzdravit sám sebe, ale netlačme na sebe. Naopak se musíme uvolnit a stát se propustnými, abychom nečistoty nezadržovali a mohly odejít. Jsme-li zdraví, jsme schopní, mysl je jasná, myšlenky jsou pozitivní, vidíme světlo, nebojíme se ho a neskrýváme se před ním.

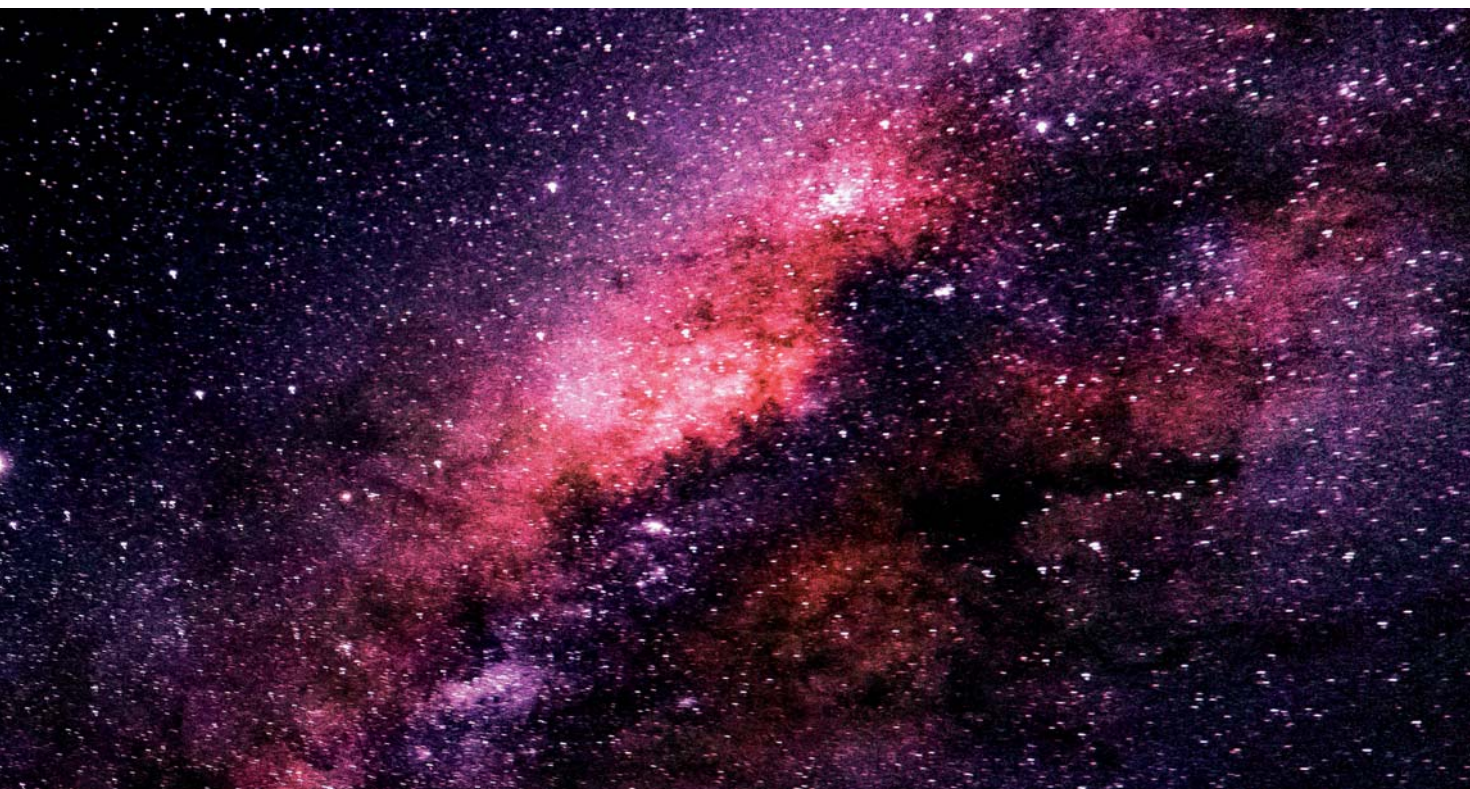
V době úplňku se Merkur ve Vahách, který je vládcem znamení Panny, otočí a do 2. října bude retrogradní. 23. září ve 14.05 nacouvá do znamení Panny, ale chvíli před tím se setká se Sluncem na začátku Vah. Při retrograditě se budeme vracet, přehodnocovat, rozebírat a analyzovat svůj život, čistotu svých myšlenek, s kým je možné se domluvit a s kým to prostě nejde. Opačné názory jsou v pořádku, ukazují nám jiné úhly pohledu, ale pokud se nás někdo snaží přesvědčit neustálým omíláním a chce ovládnout naši mysl, jsme v jeho

moci. Nenechme se vlákat do pasti, vystoupit z nátlakového programu a nepodlehnout chci velkou vnitřní vůli, rozhodnost a sebedůvěru.

23. září ve 3.04 přejde Slunce do znamení Vah, které nás učí vztahování, vyvažování, oceňování, přehodnocování a hledání hodnot, které s námi ladí. Podle svého naladění si nacházíme partnery. Vztahování je však relativní. Záleží, co k čemu vztahujeme, ale také, jak kdo umí nabízet a prodávat. Chceme-li ocenění, nesmíme své kvality schovávat, ale zviditelnit je a nabídnout, aby bylo ukázáno, co je k dispozici. Vážme si svých kvalit, které jsou naší přirozeností, jež sami často přehlízíme, protože jsou pro nás samozřejmostí. Když si vážíme sami sebe, víme, co je pro nás dobré a přitahujeme vhodné protějšky. Neporovnávejme se s druhými, nesoutěžme, ale inspirujme se, abychom zdokonalili svou jedinečnost.

25. září ve 23.54 nastane novoluní ve Vahách, které začne téhož dne v 18.43, kdy vstoupí Luna do Vah a skončí 28. září v 1.15. Na Slunce s Lunou ve Vahách vytvoří Jupiter v Beranu opozici a Pluto v Kozorohu harmonický aspekt. Jsme-li ve vztahu a stále hledáme, zda není někde někdo lepší, vhodnější, nikdy náš partner nebude tím vhodným. Chceme-li vytvářet harmonické vztahy, musíme mít harmonii, klid a mír v sobě a i ve vztahu zůstat sami sebou. Vše, co se nachází v našem vnějším světě, jsme si na nějaké vnitřní úrovni vytvořili a i partnery, kteří nám přichází do života, jsme si přitáhli. Jsou našimi učiteli, kteří nám rozšiřují obzory, otevírají nás možnostem a inspirují nás anebo nám bez možnosti výběru diktují, tlačí nás a drezurují. Ve všech případech nám pomáhají objevit sebe, lásku k sobě a vážit si sami sebe. Když milujeme a přijímáme sami sebe ve své jedinečnosti i se svými nedokonalostmi, jsme tolerantní k druhým a jejich chybám.

Od 29. září do 23. října pobude ve Vahách Venuše, která je vládkyní tohoto znamení. Vztahy budou mít prioritu, budeme hledat, s kým nám to ladí a s kým uznáváme stejné hodnoty, tříbíme si názory, poznáváme sebe a své limity a s kterými partnery můžeme společně růst. Rozvíjíme partnerství a kreativitu, vztah je tvořivá hra účastníků na vyvažování.



Začátek října bude časem návratů a obrátů, kdy budeme mít jasno v tom, co jsme již řešili. 2. října se otočí do přímého směru vyjednávač Merkur v Panně, který 11. října vstoupí zpět do Vah, kde pobude téměř do konce října (do 29. 10.). 8. října se otočí do přímého směru mocné Pluto v Kozorohu, které od roku 2008, kdy po asi 250 letech znovu vstoupilo do Kozoroha, odkrývá a očisťuje staré struktury a systémy, které již nefungují, abychom položili základy moderní společnosti. Pluto vynáší na povrch vybudované skryté sítě a spojení, která nás ovládají, zotročují a dávají moc a prospěch těm, kteří jsou na ně napojeni. 23. října se otočí do přímého směru přísný učitel Saturn ve Vodnáři, který nám klade do života překážky, přes které vyspíváme a učíme se samostatnosti a zodpovědnosti. Kdo jeho lekci o svobodě zvládá, nepotřebuje vůdce, který za něj rozhoduje a přikazuje mu. Ten je připraven sám si volit, co do svého života pustí. Svoboda je jeho vedením.

9. října ve 22:54 nastane úplňk v Beranu, který pocítíme od 8. října 17:57 do 10. října 23:09., kdy jako v zrcadle uvidíme své vztahy, ve kterých se odráží naše vnitřní nastavení. To, co obdivujeme anebo nesnášíme na druhých, jsou i naše skryté vlastnosti, které vidíme skrze partnery, na kterých je zveličujeme, nedoceňujeme anebo odsuzujeme a tím vytváříme zajímavá životní dramata. Pracujme sami se sebou a ptejme se, proč dotyčného obdivuji anebo proč mě rozčiluje? Zvědomíme-li si, co se v nás skrývá, a přijmeme své skryté části s láskou, začneme respektovat sebe ve své celistvosti a to se projeví ve vztahu k druhým. Čím více bezpodmínečné lásky objevíme v sobě, tím budeme ohleduplnější a tím lépe se druzí budou chovat k nám. Láska je to, co nás spojuje a dělá svět krásným.

Při úplňku bude Luna blízko Chirona v Beranu, s nímž Slunce vytvoří opozici přesně 7. října ve 12:48. Chápeme-li, proč a jací partneři nám vstupují do života, můžeme s porozuměním, moudrostí a láskou uzdravit sami sebe, svoji duši a následně své vztahy. Sami si volíme přátele, se kterými se chceme potkávat, nastavujeme hranice lidem, kteří nás vyčerpávají a potřebujeme si je držet od těla,

i když je máme rádi a volíme si, s kým svůj vztah prohloubíme, kdo má naši důvěru a jsme otevření jít s ním do intimity, abychom se spolu uzdravili a jako jedno tělo prošli na vyšší úroveň.

Již při úplňku se bude projevovat harmonický aspekt Slunce se Saturnem ve Vodnáři (přesně 12. 10.) a neharmonický aspekt Slunce s Černou Lunou (přesně 13. 10.), kdy si jasným rozhodnutím nastavíme hranice, které jsou pro vztah důležité.

23. října ve 12:36 vstoupí Slunce do Štíra, kdy budeme mít čas ponořit se do sebe, objevit svoji vnitřní sílu, najít své zdroje a své bohatství, kterým obohacujeme svět. Vnější svět nás formuje, ale my jej svým vnitřním nastavením, které vyzařujeme, měníme. To neviditelné je prvotním impulsem, který tvoří viditelný svět.

25. října v 9:19 vejde Luna do Štíra, ve 12:48 se spojí se Sluncem, čímž vyvrcholí novoluní, kterého se bude účastnit Venuše ve Štíru, a jeho účinek pocítíme až do 27. října 12:55. Vše, co potřebujeme, máme v sobě. Naše síla je mnohem větší, než si myslíme. Nesouvisí s fyzickou silou, ale se silou ducha. Jsme-li spojeni s duchem, známe svoji vnitřní sílu, která je mnohem mocnější, a vše je jednoduché. Vyhledejme samotu a buďme sami se sebou, abychom se poznali. Uvědomujme si, co ve skutečnosti chceme, jaké změny v životě můžeme udělat, abychom byli spokojeni a otevřeli své srdce. Přijmeme svá temná období, která nám pomáhají očistit se a najít svoji pravou podstatu, lásku v sobě, aby mohlo naše světlo jasně zářit.

28. října se Jupiter při svém retrográdním pohybu posune do znamení Ryb, kde pobude do 20. prosince, v němž ukončí svůj dvanáctiletý cyklus, při kterém jsme se od roku 2010 učili víře v něco, co nás přesahuje. Kdo věří, že to existuje, víra ho pozvedá, má důvěru v život a ve vše, co se děje. Nic není samozřejmost. Dívejme se na svět s láskou a uvidíme, že život je učiněný zázrak.

Hanna Lapacho



FB – AstroHannaLapachoCZ

Výklad horoskopu, astrologická setkání a terapie Bachovými květovými esencemi.



Peníze a hovory o nich by neměly být tabu. Proč? Protože současná společnost jimi určuje hodnotu věcí, času, práce a svým způsobem i života. Pokud neznáme hodnotu peněz a nevytvoříme si k nim zdravý vztah, můžeme se ocitnout v pozici, kdy nevíme, jak ohodnotit svůj čas a tedy ani to, jak si nastavit životní priority, abychom se cítili spokojení.

Finanční gramotnost není jen matematika



Peníze nerostou v bankomatu

Svět vládne touha a děti nejsou výjimkou. Běžné dítě je aktivním generátorem přání. Ze svého úhlu pohledu jednoduše věc chce a nevidí důvod, proč by ji nemělo dostat. To, že za každé přání se nějakým způsobem „platí“, mu už uniká. Tou platbou mohou být peníze, ale také čas, kreativita, nápad či jiná alternativa. Než začnete lomit rukama, že si dítě ničeho neváží, uvědomte si, jak dítě svět „peněz“ = prostředek na splnění svých přání, vidí. Maminka přijde k mašince, namačká „obrázky“ a vyběhnou papírky, kterými lze získat to, co chce. O tom, že je nutný bankovní účet s finančními prostředky na něm, nějaká aktivita v podobě práce a řada dalších věcí, o tom už dítě představu nemá. A právě tam je potřeba vašeho citlivého rodičovského vedení.

Chci, ať to stojí, co to stojí

Proč se tématu peněz věnovat? Proč nestačí autoritářské „nesmíš“ a „takhle se to (ne)dělá“? Stav „chci“ totiž občas přetrvává do dospě-

losti. Počká si. A pak to stojí víc všechny. Na vině nebývá povahová výbava, ale spíš „neuchopení“ tématu peněz a jejich role. Mantara „mám právo“ zapomněla na svou sestru „mám povinnost“. A tak mladí dospělí vesele utrácí poslední korunu, aby se následně vrhli do nesmyslných půjček a dluhů, kterými ohrožují nejen sebe, ale i své blízké. Jednou z cest, jak takovým scénářům zabránit, je nabídnout dítěti „práci s penězi“ včas, ideálně už v předškolním věku.

Měnová jednotka může být kopeček zmrzliny

I malé dítě může vědět, kolik stojí běžné věci – máslo, chleba, toaletní papír, kapesníčky, lístek na tramvaj... Je jasné, že v dětském světě mohou být virtuální částky na bankovkách a mincích matoucí, proto využijte jednotek, které jsou dítěti jasné: kopeček zmrzliny anebo cena oblíbené sladkosti. Máslo stojí jako dva kopečky, chleba jako jeden kopeček. A rázem to začíná dávat smysl. Ukazujte jim hrou, že na začátku měsíce máte určitý počet kopečků a musíte se rozhodnout, co je možné koupit.

Hospodaření: práce s možnostmi i časem

Počty v hospodaření jsou paradoxně velmi jednoduché: Mohu si koupit jen to, na co mám peníze. Jenže... Do hry vstupují i jiné faktory. Abychom dítě naučili orientovat se v hodnotách, je nutné, aby chápalo rozdíl mezi hodnotou na bankovce/minci a tou, kterou má daná věc pro něho samotného. Na jednu stranu je třeba si uvědomit, o co „přijdu“, když peníze utratím (pokud si koupím vysněné auto/panenku, nebudu už mít na lego), ale také, když je neutratím (např. unikátní hračku vyprodají a já ji už nezískám). Do chápání peněz je třeba také zařadit čas. Někdy je lepší počkat, až se z módní záležitosti stane běžná. U tohoto čekání si dítě navíc ověří, zda věc chce pro věc samotnou (má ji i ostatní) anebo ji zkrátka chce.

Zahrajte si i na úvěr či spořitelnu

Pokud dítě chce věc za každou cenu a nemá na ni, pak mu nabídněte „úvěr“. Klidně trochu lichvy. Chceš tuhle věc? Ok. Stojí dva ko-

pečky zmrzliny, půjčím ti je. Ty mi ale musíš dát zpátky tři. Dítě na vás asi vykulí oči, ale lepší chápání „levných“ úvěrů a „rychle splněných přání“ asi nenajdete. Teď je na vás být neoblomní. V pozdějším věku to můžete aplikovat i na kapesné. Nevyslo ti? Dobře, půjčím, ale ty mi vrátíš... Vězte, že najednou to hospodaření bude o dost snazší. Pokud dítě chce něco, na co zrovna nemá, ukažte mu, že peníze není nutné utratit hned, ale lze počkat, až naspoříte do prasátka dostatek. Zatěžovat ho úrokovými mírami samozřejmě hned nemusíte, ale můžete mu princip představit. Pokud máš peníze někde delší dobu, mohou samy vydělávat. A třeba mu korunkou dvě přidejte.

Finanční zodpovědnost je též výukový proces

„Když on si koupí nějakou blbost,“ děsí se maminka, když dítě dostane od prarodičů přilepšení. A patřičné bankovky pěkně schová... „Já mu něco vyberu,“ zahlásí ještě. Tento přístup je pochopitelný, avšak příliš s výukou zodpovědnosti k penězům nepomůže. Jak mohu získat zkušenost, když nemám, jak ji získat? Vězte, že je lepší, když dítě prožije menší obnosy v dětství (a váš byt bude obohacen o pár plyšáků či sladkostí) než mnohem větší částky v dospělosti. Tento proces zdánlivé svobody „mám své peníze“ totiž působí v jakémkoli věku. V patnácti či dvaceti již zodpovědnost za finanční rozhodování bude stát víc... A tak zkouste fakt, že si dítě

opravdu koupí hloupost a počkejte na chvíli, kdy mu peníze budou chybět. Pak se nevysmívejte a odpusťte si věty typu: „Já ti to říkala.“ Jednoduše poukažte na to, že pokud se rozhodneme peníze za něco utratit, mohou chybět jinde. Případné slzičky utřete a příště třeba bude dítě moudřejší, anebo bude potřebovat ještě jednu lekci...

Daně, nepříjemné překvapení v dospělosti

To, že peníze získáváme výměnou za náš čas, kreativitu a ochotu dělat určité věci, je třeba dítěti vysvětlit. Ty kouzelné papírky tedy rodič získává výměnou za něco, co je jeho a co je

žete přizpůsobit chápání dětí. Pomozte si postavíčkou z pohádky, třeba Otesánkem, který každý měsíc chce svou svačinku. Někdy za to „něco“ dostaneme zpět, jindy ne.

Peníze jsou důležité, ale...

Dalším z témat, týkajících se peněz, je bohatství. Většina králů v pohádce má velké poklady, bohatí spolužáci možná moderní mobily nebo hračky, které si vy nemůžete dovolit. Přesto měřítko toho, že si něco mohu koupit, není ještě bohatstvím a rozhodně nevede vždy ke spokojenosti. Je třeba v dítěti vybudovat vědomí, že peníze mohou život zlehčit,

Peníze získáváme výměnou za náš čas, kreativitu a ochotu dělat určité věci.

ochoten „obětovat“. Někdy má dítě pocit, že vydělávání peněz rodič upřednostňuje před ním (a někdy to tak skutečně může být), ale zpravidla jde „jen“ o život a standard, ve kterém chceme žít. I zde pomůže vysvětlování, že jídlo pro domácnost něco stojí, to, kde bydlíme, že svítíme, máme oblečení, ale také fakt, že někdy musíme něco opravit či koupit nového. Dítě má také představu, že peníze, které si rodič vydělá, mu všechny zůstanou. Z tohoto omylu je třeba jej také vyvést včas. Složitý systém daní, pojištění a různých povinností mů-

ale i zkomplikovat. Ať už se za nimi bezhlavě honíme nebo se tváříme, že jsme nad věcí, můžeme s nimi mnoho získat, ale také o mnoho důležitého v životě přijít. Jak už jsme naznačili, hodnota peněz nespočívá v číslici na nich, ale v možnostech, které jejich prostřednictvím získáváme na realizaci svých „opravdových“ přání. Je třeba se s penězi naučit zacházet, jinak budeme pomoci peněz ovladatelní my.

Markéta Palatin



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Vzdělávací systém Joalis akademie je strukturován do tří úrovní:

Stupeň Z (základní znalosti o informační metodě) je vhodný pro všechny, kteří chtějí vyladit zdraví sobě i svým blízkým. Absolvování základního stupně a složení zkoušky 1. stupně je podmínkou pro další studium.

Stupeň S (skládání kúr, práce se Salvií) je určen pro absolventy základního stupně, kteří se chtějí detoxikaci a informační metodě věnovat naplno. Během tří seminářů se „studenti“ naučí pracovat se Salvií, s programem EAM set a procvičí si skládání kúr z přípravků Joalis. Tento stupeň je zakončen zkouškou 2. stupně a absolvent získá certifikát Poradce informační metody Joalis. Povinností středního stupně je také seminář S4 lektorky Mgr. Marie Vilánkové.

Stupeň V (nejvyšší stupeň), který je určen k prohloubení znalostí poradců, je zaměřen na získání praxe s klienty a sebedůvěry, která je pro vedení úspěšné praxe velmi důležitá. Do vysoké školy informační metody je zařazen *Celoroční praktický kurz*. Absolventi tohoto kurzu získají certifikát *Certifikovaný poradce informační metody Joalis*.

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

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
20. 9. 2022	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	900 Kč
4. 10. 2022	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	900 Kč
5. 10. 2022	9.30–15.30	Z1	Ing. Radka Krejčová	Praha	900 Kč
18. 10. 2022	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	900 Kč
19. 10. 2022	9.30–15.30	Z2	Ing. Radka Krejčová	Praha	900 Kč
26. 10. 2022	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
1. 11. 2022	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	900 Kč
2. 11. 2022	9.30–15.30	Z3	Ing. Radka Krejčová	Praha	900 Kč
9. 11. 2022	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
15. 11. 2022	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	900 Kč
23. 11. 2022	9.30–15.30	S1	Ing. Radka Krejčová	Praha	900 Kč
29. 11. 2022	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	900 Kč
6. 12. 2022	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	900 Kč
7. 12. 2022	9.30–15.30	S2	Ing. Radka Krejčová	Praha	900 Kč

Požadovaný termín si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci *Vzdělávání*.
Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
7. 9. 2022	9.00–15.30	Z1	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
21. 9. 2022	9.00–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
5. 10. 2022	9.00–15.30	Z3	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
12. 10. 2022	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
19. 10. 2022	9.00–15.30	S1	Pavel Jakeš	Brno–Prštice	900 Kč
2. 11. 2022	9.00–15.30	S2	Pavel Jakeš	Brno–Prštice	900 Kč
16. 11. 2022	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Brno–Prštice	900 Kč
30. 11. 2022	10.00–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	900 Kč

Požadovaný termín si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.bodycentrum.cz.
Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz.

Přednášky v Olomouci

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 9. 2022	13.00–19.00	Z1	Eva Dvořáková	Olomouc	900 Kč
7. 10. 2022	9.00–15.00	Z2	Eva Dvořáková	Olomouc	900 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
21. 10. 2022	9.00–15.00	Z3	Eva Dvořáková	Olomouc	900 Kč
26. 10. 2022	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	on-line		0 Kč

Místo konání seminářů: BioNaturae, Horní lán 12, 779 00. **Informace a přihlášky:** Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výchledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccpraha@joalis.cz.

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
15. 9. 2022	9.30–15.30	Z1	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
6. 10. 2022	9.30–15.30	Z2	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
27. 10. 2022	9.30–15.30	Z3	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
2. 11. 2022	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
10. 11. 2022	9.30–15.30	S1	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
1. 12. 2022	9.30–15.30	S2	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč

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

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

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

Praha:

12. 10. 2022	9.30–15.30	Ing. Vladimír Jelínek: Praktické rady, systém skládání kúr	700 Kč
12. 12. 2022	9.30–15.30	Vladka Málová: Praktická Salvie	700 Kč

Brno (Prštice):

6. 10. 2022	9.00–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	700 Kč
-------------	------------	---	--------

Upozorňujeme na změnu místa konání seminářů vyšší úrovně lektora Pavla Jakeše v Brně!

Ostrava:

7. 9. 2022	9.30–15.30	Jana Nenadlová: Salvia, sady, EAM set v praxi terapeuta	700 Kč
8. 9. 2022	9.30–15.30	Jana Nenadlová: Salvia, sady, EAM set v praxi terapeuta	700 Kč
20. 9. 2022	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	700 Kč
21. 9. 2022	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	700 Kč
5. 10. 2022	9.30–15.30	Jana Nenadlová: Salvia, sady, EAM set v praxi terapeuta	700 Kč
20. 10. 2022	9.30–15.30	Ing. Vladimír Jelínek: Praktické rady, systém skládání kúr	700 Kč
9. 12. 2022	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, s měřením na Salvii	700 Kč

Aktuálně vypsané semináře sledujte na webu www.eccklub.cz v sekci vzdělávání. Nové termíny budeme vyhlášovat průběžně na základě zájmu.

Celoroční praktický kurz pro terapeuty (V1)

Doposud bylo nutné absolvovat vždy celý semestr (pět kurzů), nyní je možné se po předchozí domluvě s lektory přihlásit i na konkrétní termín za 700 Kč (nezapočítává do dvou povinných semestrů – podmínka pro označení certifikovaného centra). V Brně je CPK i formou dvoudenních kurzů (tři víkendy jsou ekvivalentem pěti jednotlivých seminářů v Praze nebo Ostravě).

17. 9. / 15. 10. / 12. 11. / 10. 12. 2022 a 14. 1. 2023	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
27. 9. / 25. 10. / 22. 11. / 13. 12. 2022 a 10. 1. 2023	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
22. 9. / 13. 10. / 24. 11. / 8. 12. 2022 a 19. 1. 2023	Eva Dvořáková	Ostrava	3.500 Kč
7. 10. / 8. 10. / 2. 12. / 3. 12. 2022 / 27. a 28. 1. 2023	Pavel Jakeš	Brno–Prštice	3.500 Kč

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

Pozor, v Brně je změna místa konání!

Podzimní Kongresové dny informační medicíny

Brno – 1. 10. 2022, 10.00–17.00 hod., Hotel International, Husova 16.

Praha – 5. 11. 2022, 10.00–17.00 hod., Hotel Krystal, José Martího 2/407.



PODPOŘME IMUNITU PŘÍRODNÍ CESTOU

Podzimní čas je období náročné jak pro naši psychiku, tak i imunitu. Ranní chladna s dřívější tmou nám někdy umějí dát zabrat. Kúra imunita podzim je vyváženou skladbou tří vzájemně se doplňujících přírodních doplňků stravy, působících blahodárně na imunitní a dýchací systém a také na duševní zdraví. V přípravcích Joalis se propojuje síla informací s účinky bylin a díky této synergii je efekt působení přípravků silnější.



**Propojení síly
informací
s účinky bylin**

Pranon® obsahuje meduňku lékařskou, která přispívá k normální funkci respiračního systému a napomáhá k udržení duševního zdraví.

RespiDren® s obsahem slézu lesního napomáhá k normální funkci dýchacího systému, hltanu i dýchacích cest.

Imun s vitaminy B6 a B12 přispívá k normální funkci imunitního systému.