

Měníme svět po kapkách

Joalis info

1/2024
leden-únor

Bulletin informační a celostní medicíny

Proč se nám zvedá tlak?

Lze vůbec
nahradit
slovo
detoxikace?

Chyba:
strašák
učitel



Cyklus přednášek s Mgr. Marií Vilánkovou,

autorkou knihy

LÉČBA INFORMACÍ



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

BRNO

**22. února 2024, 17 hodin, Knihovna Jiřího Mahena
Velký sál (5. patro s výtahem), Koblížná 70/4, Brno**

VYSOKÉ MÝTO

**11. dubna 2024, 17.00 hodin, Divadeliér
Pražská 8, Vysoké Mýto**

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

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

8 JOALIS TÉMA

Proč se nám zvedá tlak? Není to jen kvůli covidu

12 REPORTÁŽE ZE ZAHRANIČNÍCH AKCÍ

Pod vrcholky Tater

Maďarský Joalis slavil osmnáctiny na podzimním kongresu

15 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Vnitřní zvuky těla, nádá a jiný pohled na tinnitus

18 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Stárnutí kůže a vlasů

21 LETNÍ ŠKOLA

Příhláška na Letní školu

23 TOXICKÉ KOVY

Olovo: jeho toxicita a radiotoxicita

27 PEL MEL

Zajímavosti z médií

28 KAZUISTIKY

Příběhy z poraden

30 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Lze vůbec nahradit slovo detoxikace jiným vhodným slovem?

32 BAMBI KLUB

Chyba: strašák učitel

34 KALENDARIUM

Připravované akce



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

moc vás vítám v novém roce a nám všem (ano, i sobě) přeji, aby to byl pohodový rok, ve kterém se nám bude dařit rozvíjet své potenciály a bude nám v něm společně hezky. Nedávno jsem se zase na jedné ze svých mnohých procházek zasnula, jak jsem ráda, že jsem součástí tak smysluplného celku, jakým informační medicína beze sporu je. Těšit se do práce, jak jsem zjistila, je totiž stále jev spíše ojedinělý. A já mám to štěstí, že to tak mám! Velké díky všem kolegyním i kolegům, že společně tvoříme takto fajn prostředí.

Co od tohoto roku s mou oblíbenou čtyřkou na konci vlastně očekávám? Víte, že vlastně asi nic? Předsevzetí si roky nedávám, chci prostě jen žít nejlépe jak dovedu a nechat se také trochu „nést“ proudem bytí. Jak říká jedno velmi moudré indiánské pořekadlo – netlač řeku, teče sama...

No a na co se můžete těšit v tomto čísle? V hlavním tématu se Marie Vilánková podívá na velmi aktuální téma vysokého tlaku a detailně představí komplexní přípravek Hyperton. Vladimír Jelínek nám v seriálu o sluchu vysvětlí nádá zvuky, o pár stránkách dále nás seznámí s toxicitou olova. Nechybí ani autorova glosa – tentokrát doslova detoxikační.

Rakouský kolega Georg pokračuje ve svém seriálu na téma věčného mládí stárnutím pokožky a vlasů. V reportážích ze zahraničních akcí se s námi můžete podívat do Tater i krásné Budapešti. Zapomenout nesmíme také na oblíbené rubriky Kazuistiky a Bambi.

A pozor, je tu také nová příhláška na Letní školu! Už teď se moc těším na společný týden plný informací, inspirace a báječného soužití „mezi svými“ ♥.

Krásný nový rok a fajnové počtení!



Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

1/2024 leden–únor

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

Inzerce: Kateřina Kofroňová

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

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

Tisk: KR print, s.r.o.

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

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

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293,

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

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

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

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



„Studenti“ ze zahraničí

Ke konci roku jsme pořádali kurz pro zahraniční zájemce o vzdělávání, tentokrát k nám dorazila skupinka „fanoušků“ informační medicíny z Ukrajiny. Několikadenní kurz proběhl v pražském vzdělávacím centru pod taktovkou naší skvělé lektorky a poradkyně Ing. Radky Krejčové a nesl se ve velmi přátelském duchu. Nejednalo se o poslední akci pro zahraniční zájemce o informační medicínu – do budoucna plánujeme další kurzy i v anglickém jazyce.



Předplatné bulletinu Joalis info

Pokud chcete mít jistotu, že vám neunikne žádné číslo našeho magazínu, využijte naši nabídky předplatného. Celoroční předplatné bulletinu (šest čísel) stojí 150 Kč a zažádat si o něj můžete ve strakonickém expedičním centru na emailu ecc@joalis.cz. K pozdějšímu nahlédnutí do jiných čísel bulletinu můžete využít pdf verze, které jsou všem registrovaným uživatelům k dispozici po přihlášení na stránkách ECC klubu. Děkujeme za vaši přízeň!

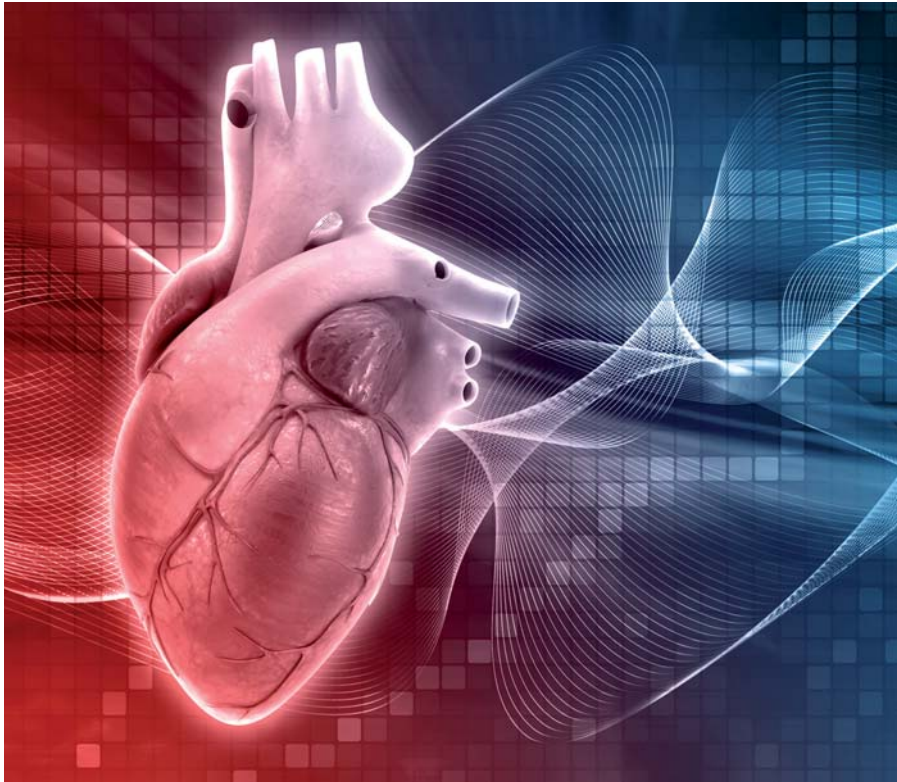
Liberecké souznění

Poslední loňskou zastávkou na besední „šňůře“ *Léčba informací* Mgr. Marie Vilánkové byl Liberec. V krásném prostředí kavárny/obchůdku s příznačným názvem kousek Slunce se setkala mnoho podobně naladěných posluchačů a společně se podařilo vytvořit krásnou atmosféru. Za organizaci této příjemné akce mnohokrát děkujeme Elišce Riedlové! Pokud byste měli možnost a zájem uspořádat besedu i v místě vašeho působení, budeme se moc těšit na vaše podněty.



Od ledna musíme s cenami výše

Jak už jsme vás informovali, od ledna jsme museli navýšit ceny našich přípravků o zhruba 6 %. Ač se snažíme zdražovat co nejméně, inflace nad 10 % a navýšení celé řady vstupů nás k tomuto nepopulárnímu kroku přiměla i letos. Je pro nás nesmírně důležité držet i nadále špičkovou kvalitu našich přípravků, které mimo jiné i plně vyhovují legislativě. Moc všechny prosíme, abyste nové ceny dodržovali, a to při jakémkoliv prodeji přípravků. Nový ceník najdete na webu ECC klubu (v e-shopu po přihlášení). Děkujeme za pochopení.



Proč se nám zvedá tlak? Není to jen kvůli covidu

Všechny buňky potřebují energii, kterou přináší tekoucí krev. Její proudění má souvislost s tlakem. **Krevní tlak je síla, kterou působí protékající krev na stěny cév.** Cévní systém u obratlovců je uzavřená soustava trubic, ve které proudí krev a roznáší potřebné látky jako živiny, kyslík, informační molekuly a další potřebné látky k buňkám a odplavuje z nich metabolity a odpadní látky včetně toxinů. Krev je poháněna čerpadlem – srdcem. Detoxikace celého kardiovaskulárního systému je zahrnuta v přípravku **CorDren®**, máme k dispozici přípravky na detoxikaci tepenného systému – **VasoDren** a žilního systému – **VenaDren**. **Řízení tlaku ale není jen záležitostí cévního systému spadajícího do okruhu srdce, zásadně do něj promlouvají i ledviny, které pro svou práci potřebují dostatečný tlak, hormonální systém, který má na starosti i zásobování buněk, a nervový systém, který řídí všechny pochody v těle včetně distribuce krve do orgánů.** Srdce je svalový dutý orgán se čtyřmi dutinami, který se pravidelně stahuje, a tím pumpuje a pohání krev v cévách. Při pumpování se pravidelně střídají dvě fáze – **kontrakce (systola), stáhnutí**, vypuzení krve do velkých tepen, a **relaxace (diastola)**, uvolnění, plnění dutin krví. Krev do komor přitéká ze síní (pomocné čerpadlo), aby se komora naplnila rychle, a do síní přitéká krev z velkých žil (horní a dolní dutá žíla, plicní žíly). **Aby krev přirozeně proudila, potřebuje být pod tlakem.**

Jaký tlak je normální?

Hodnota krevního tlaku je odlišná v různých částech krevního řečiště. Logicky je nejvyšší ve velkých tepnách, postupně klesá a v žilním systému je nejnižší, protože krev zde proudí pomalu a stěny žil jsou pružné a umožňují zvětšit objem a vytváří tak zásobník, rezervoár krve. Zavedený pojem **krevní tlak se používá pro arteriální, tepenný krevní tlak ve velkých tepnách.** Jeho hodnoty se mění i vlivem činnosti srdce. **Nejvyšší je systolický při stahu srdce, kontrakci a nejnižší diastolický v plnicí fázi**, kdy krev do srdce přitéká. Hodnota tlaku se tak udává jako dvě čísla oddělená lomítkem, běžně se

Jaký tlak je normální?

Ač nerada, jsem znovu nucena vrátit se ke koronaviru, očkování, spike proteinu a zdravotním problémům s tím souvisejícím. Jednak mě k tomu nutí opakované dotazy, jak postupovat u klientů, kteří mají vysoké zátěže těmito toxiny, a také zveřejnění různých studií, které potvrzují to, co jsme vám sdělovali prakticky od samého začátku. Koronavirus, spike protein, genetické mRNA sekvence, riziko poškození genomu a vzniku nádorů, to vše jsou reálné a vážné hrozby pro naše zdraví duševní i fyzické. Jedním ze souvisejících problémů je hypertenze, vysoký krevní tlak a s ním související problémy ohrožující život jako cévní mozkové příhody, infarkty a další problémy krevního oběhu. S každým nárůstem krevního tlaku o 20 % nad normální, spíše nižší hodnoty udávané jako normál, se dvojnásobně zvyšuje riziko úmrtí. V dnešním článku se tedy budeme věnovat komplexu Hyperton a jeho doplnění o důležité toxiny zapříčiňující zvýšení krevního tlaku. Vzhledem k zimnímu období je ideální detoxikovat okruh ledvin, který s řízením tlaku v těle úzce souvisí.

►

používá stará lékařská jednotka mmHg, kde 1 mmHg je roven hydrostatickému tlaku, který vyvolá 1 mm rtuťového sloupce. **Normální, ideální hodnota krevního tlaku u dospělého člověka je 120/80 mmHg** a znamená, že systolický tlak je 120 mmHg a diastolický tlak 80 mmHg. U zdravého člověka by v klidu nemělo u systoly dojít k jeho překročení nad 140 mmHg a u diastoly nad 90 mmHg. Mnoho nových studií posunuje to, co je považováno za zdravé a normální a snižuje **hranici normálních hodnot krevního tlaku z 140/90 mmHg na hodnoty tlaku do 130/80 mmHg**. Pokud opakovaně dochází k překročení, tak člověk trpí **hypertenzí**, tedy vysokým krevním tlakem. Naopak pokles tlaku krve pod hodnoty pod hodnoty 100/65 mmHg se nazývá jako hypotenze, nízký krevní tlak. Každé zvýšení tlaku o 25 mmHg nad hodnotu systolického tlaku 115 mmHg (tedy nad 140) a 10 mmHg diastolického nad hodnotu 75 mmHg (tedy 85) zdvojnásobuje riziko úmrtí a závažného onemocnění. Velmi důležitý je i rozdíl mezi systolickým a diastolickým tlakem, tzv. pulzní tlak, **vysoký rozdíl ukazuje na vyšší riziko srdečně cévních příhod**. Pulzní tlak se většinou zvětšuje v důsledku stárnutí. Velkou roli hraje stárnutí a **změny v cévních stěnách. Snižuje se jejich pružnost a stávají se více tuhými**. Příčinou nejsou jen aterosklerotické pláty, ale obvykle dochází k **úbytku elastinu, který je nahrazován kolagenem. Zde mohou hrát velmi významnou roli toxiny v cévách, zejména infekce a jejich ložiska**. Takovým typickým toxinem jsou borelie, chlamydie, clostridie, ale i některé viry.

Co nám poškozuje vysoký krevní tlak?

Vysoký krevní tlak je závažný problém, který postupně poškozuje celý organismus. Nejprve jsou změny nenápadné, ale dochází k **poškození srdce, krevního oběhu** i závažným změnám v **oblasti dolních končetin**. V dalších fázích se zvyšuje riziko dalších závažných problémů, jako jsou **cévní mozkové příhody**, ischemie (nedokrvování a poškození orgánů), infarktů, krvácení, **srdeční arytmie**. Dochází ke **změnám v srdečním svalu**, zmnožuje se pojivová tkáň, dochází ke změnám ve svalové tkáni a zhoršuje se srdeční činnost. Velkým problémem je postupné **zatížení a poškození ledvin**, což může vést až k jejich selhávání. Zde dochází k cyklení problémů, protože ledviny tlak ke své práci potřebují, a jak klesá jejich funkční kapacita, tak tlak dále zvyšují. Cévními problémy, a to



jak překrvením nebo nedokrvením, je závažně poškozován **nervový systém včetně mozku**, což vede k různým **neuropatiím a také demenci**. Hypertenze je velmi poškozující pro mozek a je hlavní **příčinou mrtvice, cévně mozkových příhod**. Studie ukazují, že **spolu s vysokým tlakem se zvyšuje riziko demence**; týká se to hlavně osob v mladším věku. Naopak, u osob starších 65 let nebyla mezi vysokým tlakem a demencí vysledována úplná souvislost. Vysokým tlakem trpí více muži. Záleží ale i na věku. Do 45 let trpí hypertenzí více mužů, ve věku 45–65 je to mezi muži a ženami vyrovnané, nad 65 let má vysoký krevní tlak vyšší procento žen než mužů.

Ke snížení tlaku pomůže i pravidelná ostrá chůze

Samozřejmě, hodnoty tlaku se během dne mění v závislosti na tom, co děláte, zda spíte nebo naopak jste třeba ve vysoké fyzické zátěži. Při ní se tlak zvyšuje zhruba o polovinu, někdy ale až na hodnoty téměř dvojnásobné. Při dynamickém cvičení se zvyšuje hlavně systolický tlak při srdečním vypuzování (první číslo). Při statické zátěži například při držení těžkého předmětu dochází ke zvýšení i diastolického plnicího tlaku (druhé, nižší číslo). **Klidový i zátěžový krevní tlak velmi závisí na fyzické zdatnosti. Pravidelným cvičením je možné snížit obě hodnoty tlaku, systolického až o 15 mmHg, diastolického až o 10 mmHg. Účinnější pro snižování tlaku je cvičení s nízkou až střední intenzitou (60–85 % maximální tepové frekvence podle věku)**. U žen se maximální tepová frekvence vypočítá: číslo 220 mínus věk, pro padesátiletou ženu je tedy rozmezí pro ideální cvičení 102–144 tepů

za minutu, tedy žádný rychlý běh, ale spíše svižná procházka. **Ideální je tedy denně cca 45 minut rychlé chůze**. Takové cvičení zvládnou všichni a je ideální a bezpečné i pro lidi s vyšším tlakem. Snížení tlaku není závislé na snížení hmotnosti, změnách stravy, důležitý je pravidelný, aerobní pohyb. Při něm se zlepšuje **výkonnost srdce, mění se pružnost cév** a co je důležité, **mění se schopnost sympatiku**, části vegetativního nervového systému reagovat na různé podněty včetně stresu. Mění se i vylučování některých hormonů, které krevní tlak ovlivňují.

Srdce, cévy, hormony a nervy

Úkolem krevního oběhu je dopravit výživu a kyslík k buňkám. Je nutné, aby krev neustále proudila, proto je potřeba stále udržovat krevní tlakový spád, aby se udržel tok ve všech cévách. Můžeme si oběhový systém představit jako systém spojených hadic na vodu. Tlak uvnitř je ovlivněn jednak tím, kolik vody do systému napustíme, jak mají hadice tuhé stěny a jak se voda bude pohybovat. **Tlak krve je v těle ovlivněn třemi složkami**, které řídí různé orgány:

- **Srdce – frekvence stahů a objem přečerpané krve, kontrola tlaku baroreceptory**. Srdce je částečně autonomní, samostatné, signály ke stahu vznikají přímo v srdeční svalovině v tzv. převodní soustavě srdeční. V srdci jsou také baroreceptory, které skrze vegetativní nervový systém přenášejí signály o tlaku do prodloužené míchy a podílí se na řízení tlaku zpomalováním nebo zrychlováním srdeční činnosti. Na řízení srdeční činnosti se zásadně podílí **vegetativní nervový systém, a to nervovými centry v zadním mozku, a hor-**

monální systém, ovlivňují je stresové a další hormony jako acetylcholin, glukagon, inzulin, progesteron.

- **Cévy – jejich odpor a poddajnost, regulace průtoku krve** – průtok krve se liší v jednotlivých orgánech podle aktuálních potřeb. Reakcí cév (vasokonstrikci a vazodilataci) si řídí jednak cévy samy na základě proudění krve, ale zásadně je ovlivňuje i **vegetativní nervový systém, hormonální systém reagující i na emoční a stresové stavy**. Nejdůležitější vazodilatační látky jsou oxid dusný, hyperpolarizující faktor (EDHF), prostacyklin (PGI2), vazokonstrikční angiotensin II, endothelin, PAF (*platelet-activating factor*). Cévy reagují i na celou řadu dalších látek jako noradrenalin, bradykinin, acetylcholin, antidiuretický hormon, angiotensin1-7, trombin... **Cévy jsou velmi citlivé na stres a emoce**, důležitý je zde zejména vliv sympatiku při stresové reakci, proto zde významnou úlohu hraje i vliv jater a srdce. *Locus coeruleus* (zahrnuto v přípravech **Embase, Cortex**), centrum reakce na paniku a aktivní stresové reakce jako boj, útek, shlukování, zásadně ovlivňují reakci cév.
- **Objem krve a její viskozita – příjem tekutin, solí, vylučování, imunitní a krevní buňky, živiny jako glukóza, tukové částice a další látky v krvi** – objem vody v těle, množství minerálů řídí **ledviny**. Objem krve čerpané srdcem ovlivňují i samotné cévy, protože část krve mohou akumulovat. Na složení krve, množství glukózy, tukových částic, se zásadně podílí i metabolismus a imunitní systém, proto krevní tlak ovlivňují i **slezina, slinivka, játra**. Na krevní tlak má vliv řada minerálů, protektivní, ochranný účinek

má draslík, vápník, magnezium, zinek. Nedostatek prvků může být způsoben nejen nedostatečným příjmem, narušeným střevním prostředím pro vstřebávání, ale některé minerály mohou být vyčerpány i kvůli působení mikrobiálních ložisek – například zinek u borelie.

Mechanika toku krve je velmi složitá. Srdce vypuzuje krev v dávkách, cévy se mnohonásobně větví a ohýbají, krev je složitý roztok mnoha jednoduchých i složitých látek, jejichž koncentrace se mění. Průtok krve je přímo úměrný čtvrté mocnině poloměru cévy, při zdvojnásobení poloměru bude protékat 16× více krve. **Změny poloměru cév jsou rozhodujícím mechanismem průtoku krve a změn krevního tlaku**. Zdravé cévy a ideální podmínky zajišťují rovnoměrné, souběžné (laminární) proudění kapaliny. Krev teče plynule a souvisle. Za určitých podmínek, například při **zúžení cévy aterosklerotickým plátem, snížené viskozitě krve (anémie), vysoké rychlosti toku se proudění mění na turbulentní, vznikají víry a zhoršuje se tok krve**. Průtok krve pak není přímo úměrný tlaku, ale přibližně druhé mocnině. **Potřebuje-li tělo v takovém případě zvýšit průtok krve na dvojnásobek, musí tlak krve zvýšit čtyřnásobně, což znamená výraznou vyšší zátěž pro srdce**.

Jsmo opět u jádra naší práce – celková detoxikace organismu od všech toxinů, které poškozují činnost jednotlivých orgánů. **V těle je vše tak úzce propojeno se vším, že se těžko můžeme zabývat jen určitým orgánem nebo skupinou toxinů**. Vysoký tlak je problémem celé bytosti a je nutno řešit řadu orgánových okruhů, u různých klientů mohou k vysokému tlaku přispívat různé příčiny. Nesmíme ale zapomínat hlavně na **emočně-stresové příčiny činnosti srdce, cév, ledvin**, a tím i krevního tlaku.

Krevní tlak a stresová reakce

Uvědomte si, kdy se vám rozbuší srdce a cítíte, jak vám krev tepe ve spánkách, jak se rozlévá po těle a zalévá vás horko na prsou a v hlavě, potíte se, citelný je pot na dlaních a v podpaží. Ježí se vám chlupy na těle, zrychluje se dech a vaše smysly jsou nastražené. Obvykle je to ve chvílích, kdy se **cítíte ohroženi, máte strach nebo vztek**. Někdo vás urazil, ponížil, cítíte nespravedlnost, bojíte se, co se bude dít. Zkrátka prožíváte stres. Nemusí to být ale jen ten s negativním nádechem. Podobně se může cítit mladík, když potká dívku, která se mu líbí a chce se dostat do její blízkosti. Samozřejmě, funguje to i obráceně, jen obvykle dívky a chlapci používají jiné triky, aby zaujmuli svůj objev a dostali

Z výše uvedeného vyplývá, že pro udržení normálních, zdravých hodnot tlaku potřebujete mít v pořádku:

- **Srdce** – CorDren®, Pranon®
- **Cévy** – VasoDren, Veron
- **Ledviny** – UrinoDren®, Deuron®, Anxinex®
- **Krev** – její složení, dostatek červených krvinek, minerální rovnováha – OsDren – detoxikace kostní dřevě, Hipp – detoxikace krve, Infomin – dostatek minerálů, Biosalz® – vyloučení nadbytečných solí
- **Vegetativní nervový systém a řídicí mozgová centra**, vliv mateřských orgánů – Vegeton®, Hypotal®, Cortex, Emoce®, Streson®, Embase, Egreson
- **Hormonální systém**, důležité jsou nadledvinky, produkce stresových hormonů – Supraren, Hypotal®, Cortex, Harmon
- **Metabolismus** – játra, slezina, slinivka, hormonální řízení metabolismu, složení krve – Hipp, Metabex®, Biosalz®, LiverDren®, Achol®, VelienDren®, PankreaDren®, BetaDren...

se do užšího kontaktu. **Obrovská radost, vzrušení, euforie, prožívání intenzivních emocí**, to vše je také doprovázeno stresovou reakcí, kdy dochází ke zvýšení krevního tlaku. **Zvýšení krevního tlaku doprovází první, okamžitou poplachovou fázi stresové reakce**. Do ní je hlavně zapojen **vegetativní a hormonální systém, hypothalamus, nadledvinky, nervová centra**



v zadním mozku, retikulární formace a mozková kůra.

Důležitou mozkovou strukturou, která reaguje na různé stimuly a přizpůsobuje emoční odpověď na právě probíhající stresové události, je **ventrální tegmentum**. Jeho detoxikace je důležitou součástí přípravku **Egreson**. Toxiny v této oblasti narušují schopnost prožívat kladné emoce, vytvářejí strach z emocí, vzrůstá neustálé naštvání, averze, odpor vůči všemu. Vzniká vztahováčké myšlení, kdy člověk je neustále podrážděný a má pocit, že mu všichni ubližují, poškozují ho. **Narušení tohoto centra pa-**

cévy, ale i játra jsou kvůli mobilizaci energie stresem neustále zatěžovány.

U člověka s vysokým tlakem je nutné pracovat i s emocemi okruhu jater, ledvin a srdce. **Emoční přípravky Egreson, Embase a Anxinex®** přímo obsahují detoxikaci nervových center, které se podílejí na regulaci krevního tlaku. **Embase** detoxikuje strukturu **locus coeruleus ve Varolově mostu, která řídí aktivní stresovou reakci** jako je třeba útek, boj, panická reakce. Mobilizuje tělo k akci zvýšením krevního tlaku, zvýšením srdeční frekvence, uvolňováním energetických zásob. Pozor, tato struktura je i spouš-

né, informační – viz článek o Elektrosomogru v bulletinu č. 6/2023. Jsme zneklidnění, cítíme se ohroženi z mnoha stran. **V této době je nanejvýš důležité nepropadat pocitům zoufalství, pasivitě, smutkům, ale naopak využít vzniklé energie k aktivní činnosti. Tvořit, pracovat, setkávat se, radovat se z drobných věcí.** Život nám pořád dává příležitosti něčemu novému se naučit, něco poznat. Když uvízneme v emočních pastech, je třeba zapojit i rozum a vědomě se přinutit posunout informace a energii v pentagramu o další krok dopředu. Zvýšení tlaku nám má přinést výkon a následně radost z něj; poté přichází zklidnění, odpočinek. Každá situace má nějaké řešení, každý toxin se dá vyřešit. Vysoký tlak je z pohledu klasické medicíny těžce řešitelný problém a jeho snížení se provádí dlouhodobým užíváním léků. Nemusí to tak být, informační medicína nabízí řešení, ale musíme se zaměřit zejména na psychiku. Jenže někdy nejen tu, situace je taková, že okolo nás je mnoho toxinů, které emočně-stresové vzorce fixují a je třeba je rozbourat i pomocí detoxikace konkrétních toxinů, zejména infekcí, spike proteinů a dalších činitelů poškozující hlavně srdeční okruh.

Vysoký krevní tlak je závažný problém, který postupně poškozuje celý organismus.

U řešení hypertenze je detoxikace imunokomplexů prakticky povinná.

radoxně vytváří nejen strach z emocí, ale zásadně narušuje jejich vnímání skrze pocity. Když se takového člověka zepatáte, jak se cítí, bude vám tvrdit, že je v pohodě, že se nic neděje, že on je v pohodě, ale co ti ostatní, ti by měli se sebou něco dělat... **Tělo reaguje silnou stresovou reakcí a tlak se prudce zvyšuje.** Tělo reaguje emočně, ale vědomí člověka signály a pocity těla nevnímá. Na vědomé ani podvědomé úrovni nevzniká potřeba problémy řešit, takže **situace se opakují a tlak postupně stoupá, protože se mění nastavení baroreceptorů.** Pokud jsou pravidelně drážděny vysokým tlakem, tak se zmenší jejich citlivost, dojde k jejich přestavbě a udržují pak zvýšený tlak trvale. Naštěstí je přenastavení receptorů reverzibilní a jejich citlivost se může zvýšit. **Technikou pomalého, hlubokého dýchání (osm dechů za minutu) se může výrazně zvýšit citlivost baroreceptorů** u lidí s vysokým tlakem a tím dochází ke snížení vysokého tlaku. Pozor, citlivost baroreceptorů je velmi negativně ovlivněna při metabolickém syndromu, inzulinové rezistenci, poruchách metabolismu cukrů i tuků. Díky tomu může zásadně pomoci pravidelný pohyb. Poruchy metabolismu jsou také spojeny se stresem, protože kromě zvýšení tlaku dochází k uvolnění energie, která by měla být spotřebována. Pokud není, tuky se ukládají do vnitřních orgánů a zatěžují játra, cévy, srdce. Tím, jak nedochází k řešení příčin problémů, zvyšuje se množství konfliktů, tak postupně může vznikat úzkost a zatěžuje se okruh ledvin. Je to cesta k infarktu nebo mrtvici, protože **ledviny, srdce,**

těcím centrem migrény. Je normální, že v určitých situacích se nám zvýší tlak. Má to svůj smysl, potřebujeme situaci úspěšně vyřešit. Když se nám to podaří, zaplaví nás radost a tlak a tlukot srdce se opět zklidní. Jenže žijeme v době, kdy na nás útočí toxiny nejen fyzické, ale ve velké míře ty nehmot-

Hormonální osa RAA – renin-angiotensin-aldosteron

Důležitou úlohu v distribuci krve a řízení krevního tlaku má hormonální systém. V organismu má na starosti zásobování všech buněk a udržení homeostázy, tedy stálosti vnitřního prostředí, která je nezbytná pro normální činnost buněk a orgánů. V těle působí celá řada složitých hormonálních smyček řízených systémem zpětných vazeb. Jedním z nejdůležitějších systémů, který se podílí na řízení celkové homeostázy, je právě **renin-angiotenzin-aldosteronový systém – RAA**. Zajišťuje celkovou homeostázu organismu regulací krevního tlaku, koncentrací solí a regulací množství extracelulární tekutiny.

RAA je aktivován enzymem nazvaným renin.

Ten vylučují ledviny

- pokud je tlak krve v přívodné ledvinné tepně nedostatečný a je ohrožena filtrace;
- nebo je v krvi a ledvinách nedostatek soli NaCl;



- **při stresové reakci** činností sympatického nervového systému, působí pomocí adrenergických receptorů aktivovaných **adrenalinem a noradrenalinem**.

Produkce reninu může být ovlivněna i některými toxiny. Jsou to viry jako například enterovirus, orthomyxovirus, coronavirus, cytomegalovirus. Cytomegalovirus zvyšuje nejen produkci reninu, ale i angiotensinu II. Nadprodukce reninu může být způsobena i mikrobiálními ložisky a dalšími toxiny v ledvinách. Renin ovlivňuje i emočně-stresové reakce, receptory pro něj jsou na neuronech i gliích ve ventrálním tegmentu – přípravek **Egreson**, hypothalamu – **Hypotal®**, hippocampu – **Streson®**.

Renin štěpí angiotensinogen, bílkovinu produkovanou játry. Jeho tvorbu stimulují glukokortikoidy, hormony řídící **dlouhodobou stresovou reakci, vliv mají také estrogeny**. Štěpením vzniká meziprodukt angiotensin I. Ten je pak v krvi, hlavně v plicích pomocí buněk cévního endotelu, také v epitelových buňkách ledvin a mozku štěpen pomocí **angiotensin konvertujícího enzymu ACE** na **angiotensin II – Ang II**. Zajímavé je, že enzym ACE také odbourává bradykinin, substanci P (vnímání bolesti, úzkosti, deprese, reflex zvracení) a prionové beta-amyloidové plaky.

Angiotensin II – Ang II je účinnou složkou hormonální osy a má vliv na následující systémy:

- **Vazokonstrikce** arterií, cévy regulující přítok krve k orgánům – zvýšení tlaku, zvýšení náchylnosti na mozkové ischemie a mrtvice.
- Aktivuje **sympatikus** a **stresové reakce** – zvýšené hladiny angiotensinu II jsou typické pro přehnané reakce na stres, úzkosti, depresivitu, vliv na pozornost a paměť.
- **Stimuluje sekreci aldosteronu** v nadledvinách – zvyšuje zpětné vstřebávání sodíku a vody, to vede ke **zvýšení objemu tekutin** v těle, ovlivňuje další hospodaření s minerály a iontovou rovnováhu. Ve zvýšené míře je z těla vylučován draslík. Působí i na psychiku, obvykle u depresí jsou hladiny tohoto hormonu zvýšeny. Zvýšené hladiny aldosteronu jsou častou příčinou hypertenze, obvykle **spojené s inzulinovou rezistencí** a poruchami metabolismu. Příčinou mohou být i mikrobiální ložiska v nadledvinách – přípravek **Supraren**. Velké množství kuchyňské soli může zvyšovat krevní tlak, děje se to hlavně u lidí senzitivních na sůl. U lidí „sůl-rezistentních“ nemá snížení solení výrazný vliv na pokles krevního tlaku.
- Zvyšuje produkci **vazopresinu** (antidiuretický hormon ADH) v hypothalamu – působí proti diuréze (vylučování) a tvorbě moči, ovlivňuje i reakci na stres a úzkosti.

Je zvýšen při prožívání traumat, zvýšené hladiny vytváří sociální distanc, deprese a vyvolávají agresivitu. Muži jsou na něj citlivější, ženy jsou naopak citlivější na příbuzný hormon oxytocin.

- Aktivuje v těle záněty.
- Zvyšuje se proces fibrózy a tvorby kolagenu – vede **k jizvení a ztluštění tkání** nadbytkem pojiva.
- **Zvýšení srážlivosti krve** – riziko trombózy.
- Vyvolává změny srdečního rytmu.
- Zvýšení proliferace buněk, proonkogenní vliv.

Aby Ang II působil, musí se navazovat na angiotensinové receptory AT. Jsou hojně umístěny na buňkách ledvin, srdce, plic, cév, krevních destičkách, adipocytech, neuronech hypothalamu, bazálních gangliích (emoční centra) a v mozkovém kmeni. Ang II nejen, že

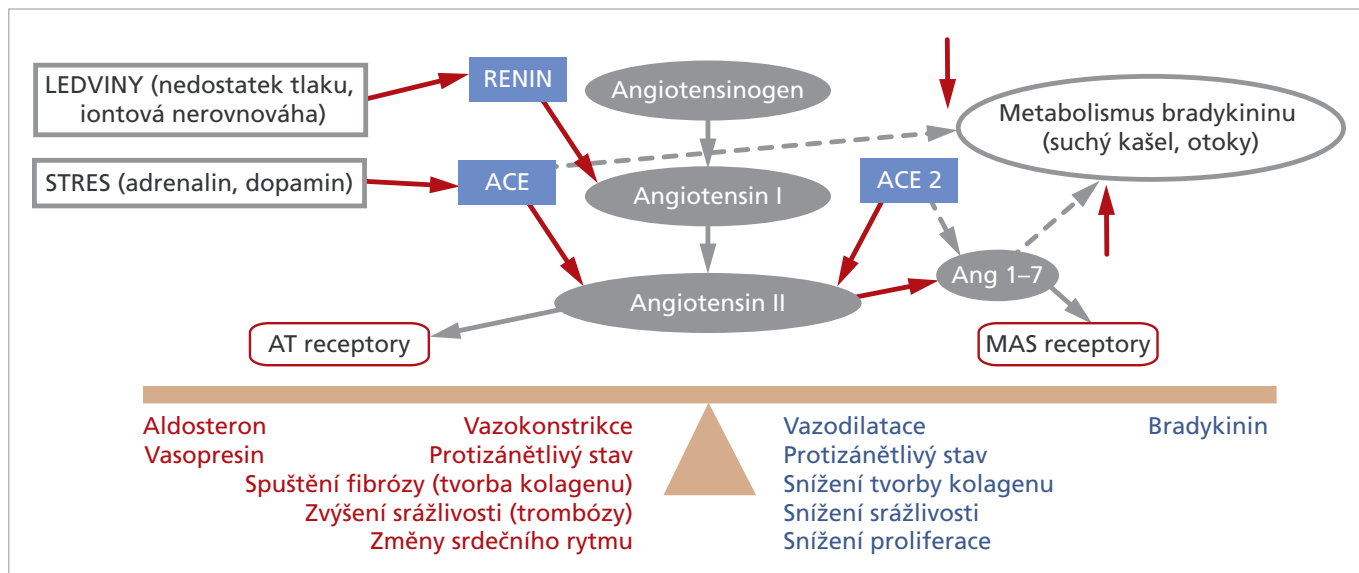
Při použití techniky pomalého, hlubokého dýchání (osm dechů za minutu) se může výrazně zvýšit citlivost baroreceptorů. Pozor, citlivost baroreceptorů je velmi negativně ovlivněna při metabolickém syndromu, inzulinové rezistenci, poruchách metabolismu cukrů i tuků.

zajišťuje **vazokonstrikci cév**, také zvyšuje krevní tlak dalšími cestami a má vliv na řadu orgánů včetně emočních mozkových struktur. **Vysoké hladiny Ang II nepříznivě působí na mozkové cévy**, dochází k jejich remodelaci, narušuje hematoencefalickou bariéru, zhoršuje autonomní cerebrovaskulární regulaci, tedy zhoršuje průtok krve různými částmi mozku. Mozek je tak náchylnější k ischemii, poruchám prokrvení. To pak pochopitelně souvisí s neurodegenerací a demencemi. Vzhledem k tomu, že Ang II může mít i nežádoucí účinky, tak samozřejmě v těle existuje mechanismus, který **zajišťuje jeho odbourávání** a umožňuje rychlé snížení jeho hladiny. K tomu slouží **angiotenzin konvertující enzym 2 (ACE2)**, rozkládá Ang II na angiotensin 1-7, který působí opačně než Ang II. Ang 1-7 působí jako vazodilátor, má antioxidační a protizánětlivé účinky, snižuje srážlivost, proliferaci, množení buněk srdce, plic, ledvin, střev, pohlavních orgánů, jater, štítné žlázy, slinivky, svalů... nebo se vyskytuje v rozpustné formě. Kromě řízení krevního tlaku se také podílí na regulaci glukózy v krvi.

Zde se dostáváme ke klíčovému toxinu, a to koronavirům. **Koronavirus Sars-CoV2 se do buněk dostává pomocí ACE2 receptorů**. Pro upřesnění k průniku do buněk může používat i další jiné receptory. Coronavirus na svém povrchu obsahuje více proteinů, ale pro vstup do buněk je nejdůležitější **spike protein**. Ten sám o sobě působí jako toxin, je silně prozánětlivý, zvyšuje riziko vzniku prionů, poškozují DNA, je proonkogenní, poškozují nervový systém, mitochondrie a ve velké míře i endotel, cévní systém a srdce. Pokud koluje v krvi, je odbouráván hlavně játry. Tím, jak se coronavirus navazuje na volný i na receptorech vázaný enzym ACE2, blokuje ho pro odbourávání Ang II a také buňky, infikované virem ACE2, se přestávají vytvářet. Tak **stoupá hladina Ang II se všemi důsledky** – zvyšuje se **krevní tlak, vzniká zánět, tromby**, poškozují se srdce, člověk se cítí vystresovaný, vzniká úzkost bez

naděje na zlepšení. Je narušen přirozený koloběh energie a informací, že náročná stresová situace se řeší a zklidňuje. Místo radosti přichází vyčerpání. Receptory ACE II jsou hojně v endotelu, výstelce všech cév, protože zde pomáhají regulovat krevní tlak. Tyto receptory jsou také zodpovědné za buněčnou signalizaci směrem k mitochondriím. Navázáním spike proteinu se narušují mitochondrie, vzniká velké množství volných radikálů a zánět. V „lepší“ případě se poškozené cévy snaží zánětlivé místo přikrýt aterosklerotickým plátem, zde vzniká riziko cévní příhody do budoucna, v horším případě k vytvoření trombu a infarktu nebo cévně mozkové příhody ihned. Často se to děje i u velmi mladých lidí, kdy dříve infarkty, mozkové příhody bývaly vzácností. Podobně jako koronavirus, mohou hladiny ACE2 a tím i Ang II zvyšovat další viry jako například pravá chřipka nebo enteroviry.

K tomu, aby byla narušena RAA osa, nemusí být člověk nakažen jen akutním covidem. Naopak. Mnohem častěji je příčinou **očkování, mikrobiální ložiska koronaviru**. Z covidu, tj. akutní respirační infekce, se stává pro zdravé lidi banální respirační onemocnění



nění. Jenže to neplatí pro mikrobiální ložiska. Ta jsou velmi poškozující. V nich mohou být nejen omikronové kmeny, které zmutovaly do méně nebezpečné varianty. **Záleží, v které době mikrobiální ložiska vznikla a mohou v nich být i agresivní, starší kmeny koronavirů.** Spike protein vzniká na základě genetické informace buď ve formě mRNA nebo dokonce DNA. Součástí ložisek mohou být i jen tyto informace sloužící k výrobě spike proteinu, dokonce mohou být uloženy i v genetické informaci. V takovém případě je důležité zaměřit se i na detoxikace chromozomů – obsažené v přípravných **Epigen, Supertox**, případně je možné připravit speciálku. Pak je tlak zvýšen trvale a zvyšuje se riziko cévně-srdečních onemocnění. **Ang II má také silný prorakovinný vliv.** Rozhlédněte se kolem sebe, jaké problémy u lidí prudce stoupají. Koronavirus, je-

ho ložiska jsou velmi důležitým toxinem a je třeba ho odstraňovat v první řadě. Velmi často u klientsů najdete i imunokomplexy v důsledku vysokého množství protilátek po očkování. Imunokomplexy, a to jakéhokoli původu, i metabolické, autoimunitní, velmi poškozují cévní systém a ledviny. **U hypertenze je detoxikace imunokomplexů prakticky povinná.**

Zátěže ledvin a vysoký tlak

Společné onemocnění ledvin a hypertenze jsou celosvětově velmi rozšířený problém. Chronickým postižením ledvin trpí celosvětově asi 10 % populace a až 40 % dospělých ve středním věku trpí hypertenzí. Onemocnění ledvin spojená s hypertenzí mohou mít často původ v raném dětském a prenatálním věku. Pokud ledviny prochází kri-

tickou fází vývoje, jsou obzvláště citlivé na některé toxiny, hlavně **chemické látky jako dioxiny, bisfenoly, ftaláty, per- a polyfluoroalkylové látky (PFAS), polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU), těžké kovy jako rtuť, olovo, kadmium.** Vyvíjející se ledviny jsou poškozovány oxidačním stresem a vzniká menší množství nefronů, někdy až desetinásobně méně. Snížený počet nefronů může stimulovat hypertrofii a následné poškození funkčních nefronů, což vede k dalšímu úbytku, poškození ledvin, snížení filtrace a zvyšování krevního tlaku. **Ledviny jsou vážně poškozovány i celou řadou léků.** Podobně ale mohou škodit i mikro a nanočástice včetně mikroplastů. Detoxikace ledvin od různých chemických látek, léků od mikrobiálních ložisek, aby filtrace probíhala ideálně, je nutnou podmínkou pro nastolení normálního krevního tlaku.

Informační složení přípravku Joalis Hyperton

- **CorDren®** – detoxikace srdce, srdečního okruhu včetně cév je pro vyřešení hypertenze zcela zásadní. Mikrobiální ložiska v srdečním okruhu vedou ke ztrátě elasticity cév, změnám v srdečním svalu, zánět endotelu postupně vede k ukládání toxinů včetně tukových metabolitů a vzniku aterosklerózy. To se zásadně podílí na zvyšování krevního tlaku.
- **VasoDren®** – detoxikace tepenného systému a vlásečnic, tepenných struktur – endotelu, svalové a pojivové vrstvy tepen. Podatelnost, pružnost cév je důležitou podmínkou pro udržení normálního tlaku krve.
- **UrinoDren®** – ledviny zajišťují dlouhodobou regulaci krevního tlaku a udržují homeostázu vylučováním solí, vody, iontů. Řídí objem vody v těle a pomocí reninu nastavují hodnoty tlaku v těle tak, aby mohly účinně vylučovat odpadní látky filtrováním. Poškození ledvin je téměř vždy doprovázeno problémy s krevním tlakem.
- **Supraren®** – nadledviny jsou hormonální orgán, produkují mineralkortikoid aldosteron, který je konečným hormonem RAA osy a řídí zpětné vstřebávání soli a vody v ledvinách. V nadledvinách jsou také produkovány pohlavní hormony a stresové hormony katecholaminy. Adrenalin, noradrenalin přímo řídí akutní stresovou reakci, jejíž součástí je i zvýšení krevního tlaku.
- **Harmon®** – osa RAA, adrenalin, noradrenalin, renin, aldosteron, angiotensin a další související hormony řízení homeostázy krevního tlaku, objemu a složení tekutin v těle. Zvýšené množství některých hormonů vede ke zvýšení krevního tlaku, velmi často se tak děje u aldosteronu.
- **LiverDren®** – princip jater – dřeva je určující pro akutní stresovou reakci spojenou s aktivací sympatiku, která stimuluje vzestup krevního tlaku. Játra také vytváří prekurzor pro vznik Ang II, řídící vzestup tlaku. Důležitý je i tukový a sacharidový metabolismus, který ve velké míře játra zajišťují, protože slož-

ní krve přímo ovlivňuje krevní tlak, ale metabolity ovlivňují nastavení baroreceptorů.

- **ThyreDren®** – poruchy štítné žlázy, jak hypofunkce, tak i hyperfunkce vedou k hypertenzi. U hypofunkce dochází k narušení metabolismu, zvyšuje se množství lipidových metabolitů, zánět v endotelu a vznikají aterosklerotické pláty. Dochází i ke změnám v činnosti srdce a v důsledku toho se zvyšuje tlak. U hyperfunkce se zvyšuje produkce reninu, aldosteronu a Ang II a dochází ke zvyšování krevního tlaku.
- **Cortex** – obsahuje vasomotorické centrum regulující krevní tlak. Zpracovává informace ze srdečních baroreceptorů, které přináší vegetativní nervy, mění tonus hladkých svalů v cévách. Spolu s kardiovaskulárním centrem a ventrolaterální dření v prodloužené míše reguluje krevní tlak.
- **Vegeton®** – vegetativní nervový systém spolu s baroreceptory řídí krevní tlak, řídí hladkou svalovinu v cévách, tepovou frekvenci. Aktivace a zvýšený tonus sympatiku zmenšuje průsvit cév, zvyšuje periferní vaskulární rezistenci a tím i krevní tlak. Dlouhodobě působící stres, toxiny ve vegetativním nervovém systému narušují rovnováhu mezi tonem sympatiku a parasympatiku, zvyšuje se tonus sympatiku, což vede k nadprodukci angiotensinu II, aldosteronu a k problémům s krevním tlakem, cévami a ledvinami.
- **Baroreceptor** – nervová čidla v srdci, informace je vegetativními nervy přenášena do zadního mozku do prodloužené míchy a podílí se na řízení tlaku zpomalováním nebo zrychlováním srdeční činnosti.
- **Krev, tkáňový mok, vysoký krevní tlak** – detoxikace krevních a imunitních buněk, krevní plasmy, toxiny v tekutině zásadně ovlivňují endotel.
- **Egreson** – emoce agrese, akce, aktivity je určující pro vzestup krevního tlaku. Přípravek detoxikuje ventrální tegmentum, toxiny v této oblasti narušují schopnost prožívat kladné emoce, vytváří strach z emocí, vzrůstá neustálé naštvání, averze, odpor vůči všemu, neustálé stresové nastavení.
- **Embase** – emoční přípravek pro okruh srdce – ohně řeší emoci radosti, uvolnění. Embase detoxikuje strukturu locus coeruleus ve Varolově mostu, která řídí aktivní stresovou reakci jako je třeba útek, boj, panická reakce. Mobilizuje tělo k akci zvýšením krevního tlaku, zvýšením srdeční frekvence, uvolňováním energetických zásob.
- **Non-grata** – ultra a nanočástice, složky cigaretového kouře, automobilových zplodin poškozují endotel cév, zahrnuje i detoxikaci od reziduí z očkování a dalších cizorodých látek a bílkovin, které mohou vést ke zvýšené tvorbě imunokomplexů.
- **Antimetall® Cd** – v cigaretovém kouři, poškozují metabolismus, ledviny, kostní tkáň, kardiovaskulární systém.
- **Antimetall® Pb** – olovo je velmi zátěžový kov pro ledviny, kosti, poškozují tvorbu hemu a červených krvinek, jeho zátěž vede kromě jiného i k hypertenzi.
- **Antichemik** – chemické látky poškozují ledviny, játra, endotel a přispívají ke zvýšení krevního tlaku.
- **Metabex®** – tukové metabolity poškozují nejen cévy, ale významně i ledviny, metabolický syndrom doprovázený ukládáním metabolitů často kromě obezity doprovází i hypertenze a inzulinorezistence. Metabolity velmi negativně ovlivňují baroreceptory, narušují činnost hormonálního systému včetně osy RAA – renin-angiotensin-aldosteron.
- **AntiDrog** – analgetika a protizánětlivé nesteroidní léky mohou způsobit významné zvýšení průměrného krevního tlaku. Podobně mohou tlak zvyšovat antidepresiva, glukokortikoidy, imunosupresiva (cyklosporin), hormonální přípravky včetně antikoncepce. Ledviny poškozují celá řada léků, paradoxně i ty, které se používají na řešení ledvinových problémů.
- **IK Mix** – pokud nejsou kolující imunokomplexy (spojení antigenu a protilátky) rychle imunitními procesy odbourány, usazují se do stěn cév a ve velké míře i do ledvin. Dochází k mechanickému poškozování tkání a k následnému zánětu a autoimunitní reakci. Zároveň mohou být i zdrojem infekcí při jejich rozpadu.
- **Herp®** – herpetické viry napadají kardiomyocyty a endotel, jsou častou příčinou vzniku aterosklerotických plátů.
- **Gripin®** – respirační viry, chřipkové viry, koronaviry také masivně napadají endotel, způsobují jeho zánět a vzniká riziko krevních sraženin, koronavirus a spike protein velmi negativně ovlivňují hormonální řízení krevního tlaku.
- **Coxsackie, enteroviry** – velmi se podílí na vzestupu krevního tlaku, postihují srdeční sval, nervový systém, slinivku, játra, slezinu.
- **Hantavirus, Arenavirus, Cardiovirus** – další viry napadající cévní systém a srdce.
- **Chlamydi** – chlamydie a rickettsie často napadají endotel vnitřních orgánů, srdce a krevního řečiště.
- **Spirobor®** – borelie, leptospiry, treponemy – ložiska v endotelu, svalovině i vazivu (zbytnění srdce).
- **Kokplus®** – streptokoky a stafylokoky obvykle postihují vazivo v cévním systému, často napadají chlopně, jejich imunokomplexy jsou velmi poškozující pro ledviny a srdce.
- **HACEK bacterial group** – skupina gramnegativních bakterií způsobujících záněty srdce a endotelu – *Haemophilus*, *Aggregatibacter (Actinobacillus)*, *Cardiobacterium*, *Eikenella*, *Kingella*.
- **Salmonela** – také velmi častou příčinou narušení endotelu.

*Přípravky označené * byly do přípravku Hyperton přidány nově*

Krátkodobé zvýšení tlaku je normální a doprovází celou řadu nejen akutních stresových událostí, ale i příjemných zážitků včetně sportovních výkonů. Po zvýšení je ale třeba, aby přišlo uvolnění a odpočinek. Stres, úzkost, strach, panika, to vše je ve společnosti až hmatatelné. Nenechte se rozčilovat, škodíte především sami sobě. Život je moc krátký na to, abyste se zbytečně stresovali nad záležitost-

mi, které nemůžete přímo ovlivnit. Věnujte se tomu, co ovlivnit můžete. Svému životu, své práci, svým radostem. Tak pomůžete společnosti nejvíce. Někdy mám dojem, že mnoho lidí jen vypráví o tom, co by se mělo dělat jinak, co by se mělo zlepšit, ale málo reálně konají. Někdy jsem z toho až trochu naštvaná. Méně slov, více činů. Sama se tím řídím, protože nakonec největší radost je z dobře vyko-

nané práce. Největší odměnou pro mě je, když za mnou někdo přijde s prostým poděkováním: „Moc děkuji, hodně jste mi pomohli“. Přeji vám, ať vám v roce 2024 jde vše od ruky a ať všechny stresové záležitosti, které vám zvednou tlak, dokážete přetavit v radost.

Mgr. Marie Vilánková





Podzim byl v Joalisu na akce opravdu bohatý, a to nejen u nás, ale také v zahraničí.

Ze dvou zahraničních kongresů vám přinášíme reportáž.

První je slovenský kongres, který se konal ke konci října na překrásném místě pod majestátními Vysokými Tatrami, v Tatranské Lomnici. Dvoudenní akce se vydařila, ostatně přesvědčte se sami v naší reportáži.



Přednášky na zajímavá témata Mgr. Marie Vilánkové a Ing. Vladimíra Jelínka posluchače zaujaly, došlo i na dotazy a individuální příklady z praxe.

Paní jednatelka MAN SR, Ing. Lýdia Eliášová (slovenský distributor Joalisu) přivítala oba prezentující milým dárkem.



Okolní příroda brala dech, nádherné barvy babího léta v kombinaci s horami budícími respekt! Stihla jsem dokonce i příjemnou procházku.



Součástí akce byla také halloweenská party, na kterou byl vítán vstup v kostýmu. Zadání se drželo i vedení obou firem



A tady už jsou vítězci nejlepšího kostýmu a nejstrašidelnější masky – oba vítězové si odnesli malou pozornost v podobě přípravků Joalis.

🍀 **Linda Maletínská**

Maďarský Joalis slavil osmnáctiny na podzimním kongresu

Druhou akcí, ze které vám přinášíme střípky, byl dvoudenní kongres informační medicíny Joalis v Maďarsku, přímo v srdci Budapešti. Tam kromě Mgr. Marie Vilánkové dorazila také naše olomoucká lektorka a poradkyně Eva Dvořáková. Oba dva dny byly doslova nabitě informacemi!



Mgr. Marie Vilánková si pro maďarské kolegy připravila velmi zajímavé přednášky, stejně jako lektorka a poradkyně Eva Dvořáková, která svou přednášku obohatila celou řadou kazuistik.



Neobyčejně zajímavá byla přednáška maďarské poradkyně Andrey Szodoray.



Nechyběla ani lahodná maďarská kuchyně!



A protože Joalis v Maďarsku nabylo plnoletosti, nemohlo se setkání obejít bez dortu. Marii se povedlo sfouknout všech 18 svíček najednou, takže se o splnění přání nemusíme bát...

Při večerní procházce půvabnou Budapeští. Naši maďarské kolegyni Silvii Bodišové mnohokrát děkujeme za přípravu akce, pomoc na místě i báječnou společnost.

Linda Maletínská

FOTO: Linda Maletínská



Stalo se to jednoho pozdního slunečného odpoledne na podzim roku 2014. Byl jsem jako většinu úterních večerů v tomto roce na lekci pokročilé Kundalini jógy. Sedím na zemi připravený ve cvičebním úboru s dalšími cvičenci – několika ženami a dvěma muži – v malém sálu ve čtvrtém patře přímo v centru pulzující Prahy.



Vnitřní zvuky těla, nádá a jiný pohled na tinnitus

O kno do ulice v sálu je dokořán otevřený směrem do Jindřišské ulice, z ulice jím přicházejí a jsou slyšet nejrůznější zvuky velkoměsta. Některé jsou slyšet z blízka, jiné jako ozvěny z dálky, některé trvají déle a jiné naopak jen krátce. Některé se opakují, jiné zazní jenom jednou. Dohromady tato namixovaná směsice zvuků tvoří jakýsi monolitický hukot, který lze slyšet jen v těsné blízkosti Václavského náměstí, kde se právě nacházíme.

Dnes je naplánovaná lekce na cvičení čtvrté čakry, respektive na proražení srdečního uzlu – *vishnu granthi*. Lekce bude, jako vždy, velmi intenzivní a budeme střídát velmi dynamické cviky se cviky statickými – s jógovými pozicemi. Jednotlivé série cvičení budou prostoupeny drobnými relaxacemi. Na závěr obvyklé lekce na hodinu a půl je, jako

vždy, naplánovaná finální zhruba patnáctiminutová relaxace. Budeme ji provádět na cvičební podložce vleže na zádech s roztaženými rukama a nohama v pozici „mrtvoly“ – *Shavasany*.

Čtvrtou čakru – *anáhata* tvoří pomyslné virtuální místo – prostor, kolo na spodní straně hrudní kosti v ose páteře blízko srdce. Proto se jí také říká srdeční čakra. Zároveň si toto místo můžeme vyprojektovat dozadu kolmo k páteři až na záda mezi lopatky. Tím zhruba označíme to místo, ve kterém by měl mít každý člověk ideálně posílené a zpevněné zádové svalstvo. Ve skutečnosti v dnešním moderním světě plném sedavého zaměstnání a činnosti v předklonu za stolem nebo u počítače má většina lidí mezilopatkové svaly ochablé, v některých případech zcela nepoužívané.

Cílem dnes vybraných cviků je aktivovat svaly a prokrvit je a spolu s nimi také jiné další sousedící anatomické struktury právě v blízkosti čtvrté čakry. Rovněž soustředění myslí na vnitřní prostor v tomto bodě (představování si, že je moje mysl uvnitř tohoto prostoru – můžu si zde představovat třeba světle zelený světelný nehmotný bod) je pro dosažení maximální kvality tohoto cvičení více než žádoucí. I já se tedy snažím provádět cviky podle pokynů vedoucího lekce naplno s maximálním úsilím.

Srdce jako zvon

A asi po hodině cvičení to přišlo... Najednou se odkudsi začal ozývat kovově plechový zvuk. Vnímám ho jako velmi silný. Zněl jako něco mezi klepáním středně velkého kladívka na velkou kovadlinu a poklepáváním kloubem ukazováčku na plochý deskový radiátor. Zdálo se, že zvuk zaznívá z prostoru v blízkosti cca 10–30 m. Zvuky – ozvy se ozývaly zcela pravidelně v tempu *maestoso* (důstojně, majestátně) až *moderato* (mírně). Tedy něco okolo osmdesáti úderů za minutu.

Domníval jsem se, že zvuk vychází odněkud zvenčí z ulice a že řemeslníci zřejmě i v těchto večerních hodinách v centru Prahy stále pracují, nebo že něco opravují... Po pěti minutách poslouchání tohoto zvuku mi přišlo divné, že by někdo s takovou pravidelností vytrénovaného hráče na bicí nástroje dokázal tak dlouze a monotónně, tedy stále téměř strojově stejně v rytmu nařízeného metronomu ťukat neznámým předmětem na neznámý kov. Rozhlížel jsem se několikrát okolo sebe a vrhal na kolegyně a kolegy okolo tázavé pohledy, zda zvuk také vnímají a zda je neruší v cvičení... ale všichni kolem mě byli pohroužení a soustředění pouze na *svoje* cvičení a nezdálo se, že by je něco zvláštního nebo neobvyklého rušilo.

A pak mi to najednou došlo. Rozbušilo se mi srdce, tedy se mi zrychlil tep. Zvuk – klepání – se taky zrychlil – kopíroval rytmus srdce. Začal jsem se na **ten** zvuk zřetelně soustředit a užíval jsem si to. To tedy slyším zřetelně ozvy svého srdce, pomyslel jsem si. Zažíval jsem velmi zvláštní stav, ale neznepokojovalo mě to. V tomto stavu jsem setrval skoro půl hodiny včetně závěrečné relaxace na zádech. Klepot byl stále velmi zřetelně slyšet.

Tento sluchový zážitek skončil bezprostředně po závěru lekce. Trval několik desítek minut. Po jejím ukončení jsme s vedoucím lekce ještě chvíli seděli u čaje. Zeptal jsem

se ho, jestli něco slyšel, že jsem slyšel zřetelně klepání. Odpověděl mi, že nic takového neslyšel a zjevně se o tom nechtěl bavit a moji otázku zamluvil do ztracena, alespoň mi to tak tenkrát přišlo.

Verself a nádá zvuky

Od srpna roku 2015 aplikuji na sobě i s některými jedinci, kteří se nebojí „podívat dovnitř sama sebe“, metodu Verself. Už od začátku mě tato metoda tak zaujala, že jsem o jejím vzniku a způsobu používání napsal seriál/knihu, která stále ještě čeká na vydání. Domnívám se, že se mi v této metodě podařilo syntetizovat starobylé přístupy, jak uchopit svůj vnitřní svět (paralelní svět v nás) s moderními západními psychologickými přístupy. Tomuto myšlení spojovat nové

Má zkušenost s nádá zvukem byla výjimečná, zřetelně jsem několik desítek minut slyšel kovový zvuk svého srdce.

se starým, alternativní s klasickým vědeckým poznáním jsem se naučil díky téměř pětadvacetiletému působení ve firmě Joalis, a hlavně díky práci detoxikačního poradce informační medicíny.

Metoda Verself spočívá v tom, že dotyčný leží na podložce na zádech a postupně se podle pokynů soustředí na jeden konkrétní bod na těle. Používám třináct bodů, z nichž poslední – mléčně bílý – levituje ve vizuálních představách cca deset centimetrů nahoře nad hlavou. Klient se tedy postupně bod po bodu soustředí na asociační spojení několika podnětů – kulovitého prostoru, barvy v něm, přesné výšky tónu, který pouštím z ladičky, a zpívané slabiky, na každou čakru jinou. V soustředění se na jeden bod – čakru se trvá adepty tak cca jednu minutu.

Podivuhodné je, že obvykle se lidem (kteří se nebojí podívat dovnitř sama sebe) ukazují v čakrách nějaké vizuální vjemy, abstraktní symboly, konkrétní předměty, události, které zažili, rotace či jiné pohyby a mnohé jiné další. Na některých místech se zase neukazuje nic. Poznávání a přibližování se tomuto paralelnímu vnitřnímu světu je podle mě velmi dobrodružné a zábavné. Ve skutečnosti jsou tyto vnímané symboly a vjemy ochranného charakteru a nepustí pod svůj obsah hlouběji do energetického těla nepovolaného člověka. Kouzla se začnou odehrávat až tehdy, když s těmito vnitřními symboly vyvěrajícími z podvědomí začne konkrétní člověk vědomě pracovat v delším časovém horizontu.

Více bylo napsáno v seriálu otištěném v bulletinech o metodě Verself – *Královská cesta ke štěstí*.

Je však pozoruhodné, že se některým lidem při soustředění se na vibraci – rezonanci – v prostoru dané čakry začnou objevovat na některých místech nejenom vizuální obrazy, ale také sluchové vjemy neboli sluchové halucinace, které slyší jenom on sám. Pro doplnění – někteří lidé vzácně vnímají v konkrétních místech zřetelně také čichové a chuťové vjemy.

Na základě dlouholeté zkušenosti jsem vysledoval, že na konkrétních místech se ozývají typově stejné zvuky. Tyto zvuky se nazývají zvuky *nádá*. *Hathajóga Pradípika*, jeden ze čtyř nejstarších původních spisů o józe ze 16. století uvádí, že pokud člověk takové zvuky z vnitřního prostoru slyší, jsou

pro něho darem a měl by se na ně soustředit, protože ho na jeho vnitřní práci dovedou o mnoho dál. Existuje dokonce jedno odvětví jógy, které s externími i interními zvuky vědomě pracuje – *Náda Yoga*.

Když k nám promlouvá nádá

Nejtypičtější místa, ve kterých se některým nadaným jedincům zřetelně ozývají vnitřní nádá zvuky, jsou dvě. Jsou jimi druhá čakra v oblasti podbříšku – *svádhisthána* a čtvrtá, srdeční čakra – *anáhata*. V ojedinělých případech se však tyto zvukové halucinace mohou objevovat také jakoby v prostoru nad hlavou nebo na místech blízko páteře.

Tyto vnitřní zvuky se nedají očekávat, nelze je vyvolat „chtěním“. Možná se někdy objeví a možná že ne. Obvykle se zřetelně zvukově objeví jen na chvíli, tedy na několik sekund až na několik minut. Navždy ovšem zůstanou pevně zaryté do zvukové paměti, ze které je lze kdykoliv velmi pohodlně vytáhnout a slyšet tak znovu, i když ne již tak intenzivně jako tomu bylo poprvé. Jsou „slyšet“ jakoby zpovzdálí oproti původnímu zážitku, ale stále zřetelně. Když se objeví, jsou vždy nečekaným a pro nejednoho člověka příjemným překvapením.

Ve druhé čakře (vodní žívlé) jsem ve své praxi s některými klienty zaznamenal tyto zvuky – vlny moře, šumění moře, silné houkání jakoby sirén nebo zaoceánského parníku.

Čtvrtá čakra (žívlé vzduchu) – ve skutečnosti podle mého názoru a mojí představy se vnímá spíše bod velmi mírně pod čtvrtou čakrou. Tento bod nazývám středním dantienem. Tedy jinými slovy – zde by podle mého měl ideálně ležet střední dantien (většinou se kreslí výše nad čtvrtou čakrou), ze kterého by ideálně svalově i ideomotoricky měly vycházet pohyby rukou. Zde by také optimálně měly být všechny živly smíchány dohromady a mělo by v tomto prostoru vzniknout skupenství plazmy, tedy jakési virtuální vnitřní slunce. Tato vnitřní alchymistická práce je však vhodná skutečně jen pro vybrané jedince, kteří o takovou cestu stojí. Dosažení takového integrovaného stavu plazmy je značně závislé na potlačení (rozbití) ega.

U čtvrté čakry jsem u několika klientek zaznamenal, že se jim jakoby rozezněly zvony. Jedna klientka mi prozradila, že už tento zážitek měla jednou, v jedné pro ni velmi emocionální situaci, přestože tenkrát zvony nikde v okolí nezněly a nikdo další je tedy neslyšel.

Uvědomil jsem si, že naši předkové dokázali vnímat zvuky přírody i své vnitřní zvuky





daleko samozřejmě a přirozeněji, než je dokážeme vnímat my. Odkud by se tedy jinak vzala lidová rčení nebo sousloví:

- *srdce jí bije jako zvon*
- *srdce mu bije jako kovadlina*
- *srdce zvonu – vnitřní součást zvonu, jehož pohybem se zvoni*

Náda zvuky mohou být i jednoduchá slova, většinou v rodném jazyce, které se náhle zřetelně objeví a odkudsi zazní ve vnitřním zvukovém prostoru člověka. Může je pronést hlas známého člověka, matky, otce. Může je virtuálně vyslovit známý herec nebo herečka nebo se může jednat o hlas zcela neznámý k nikomu známému nezařaditelný.

Může se jednat o jednoslovná až trojslovná spojení jakoby beze smyslu a vytržená z kontextu. Pokud mají charakter hádanky (nesdělují a nepřikazují nic konkrétního v okamžiku jejich vnímání), tak se člověk může odvážit na tato jednoduchá slova nebo kombinaci několika slov začít soustředit a přehrávat si je ve svém zvukovém prostoru. Po nějaké době mu tato zdánlivě nesmyslná sdělení mohou přinést zajímavé a překvapivé, leckdy paradoxní, ale velmi hodnotné odpovědi na pouti k sobě sama do svého vlastního středu.

Jazyk jednoduchých zvuků, které ještě nejsou lidskými hláskami – fonémy, je podle mě tím archetypálním, „božským“ jazykem, chcete-li. Podle mého má smysl se ho naučit a napslouchat ho z přírody.

Důrazně na tomto místě varuji před vnitřními promluvami (obvykle ve své vlastní řeči) a rozhovory – dialogy jakoby se svým vlastním vnitřním bohem či s anděly. Tedy slyšení (našeptávání) konkrétních promluv uvnitř sebe sama. Tyto promluvy totiž mohou v celé řadě případů vést k odtržení jedince od reality, v některých případech mohou vést až k psychické poruše. Podle mého názoru člo-

věk poslouchající jakoby dlouhé vnitřní promluvy „boha či andělů“ zevnitř většinou poslouchá své vlastní ego (nepravdivý obraz sebe sama). Víím ale z praxe, že takto praktickému dotyčnému je velice těžké takovou „duchovní“ praxi vymluvit. Správně by se neměl člověk těmto vnitřním promluvám vůbec věnovat a měl by je umět okamžitě zastavit. Také by měl svoji pozornost ihned přepnout na vnímání externích zvuků, jako je zpěv ptáků, tlukot hodin, šumění listů ve větru, štěkání psa, hučení osazenstva hospody, zvuk motorové pily v lese a další...

Tinnitus a kostní vedení

Jak jsme již uvedli v jedné z minulých kapitol, na vnímání vnitřních zvuků některých orgánů či anatomických struktur se podílí také *kostní vedení*. Při vyšetření tinnitu na odborném audiologickém pracovišti je tedy žádoucí v první řadě také vyšetřit, zda člověk nemůže slyšet zvuky vycházející z prostoru cév – arteriální ozvy či arteriální šumy. Nebo zda dotyčný dokonce neslyší nějakým způsobem modulovaný a zkreslený zvuk vlastního srdce. Pokud tomu tak je, tak v některých případech to může být pro poradce informační medicíny signál, že je možná vhodné se věnovat detoxikaci samotného srdce a cév daného klienta.

Velkou spekulací je, zda člověk v podobě tinnitu nemůže dokonce vnímat frekvence, vibrace – zvuky přítomných mikroorga-

se mi například v tuto chvíli text na klávesnici počítače daleko lépe. Tedy přesněji: myšlenky jakoby samy plynou bez přerušování a psaní je plynulé a „mozek to tolik nebolí“. Jakmile mě vyruší nějaký zvuk z okolí nebo nějaká vnitřní myšlenka (například že něco musím hned udělat), tak se pravděpodobně zaseknou a nit přirozeně plynoucích myšlenek se přetrhne.

Pohled na tinnitus některých duchovních směrů nebo konkrétně některých učitelů jógy či speciální *Náda Yogy* může být extrémní. Podle některých těchto názorů jsou *všechny* tinnity u každého člověka výzvou obrátit se do svého nitra a ke svému vnitřnímu já. **Nejsou**. To podle mého názoru zdaleka vůbec není pravda. Většina tinnitů je prokazatelně způsobena nesprávným životním stylem a systematickým přetěžováním a poškozováním sluchového aparátu – viz minulé číslo bulletinu.

Na druhé straně pohled většiny pracovišť klasické medicíny je spíše takový, že *všechny druhy* tinnitu jsou nežádoucí. Podle mého názoru a na základě mojí vlastní zkušenosti s klienty při práci na jejich vlastní cestě k vlastnímu Já se odvažují tvrdit, že některé nežádoucí nejsou. Tedy člověku, který uznává a hledá souvislosti a poznání v tzv. *paralelním světě*, do kterého můžeme radit v první řadě sny a některé jiné stavy přicházející před spánkem, se mohou v nečekané chvíli ozvat libé zvuky, které pro něho mohou mít až skutečně *božskou* povahu.

I při Verself terapiích se některým lidem při rezonanci v prostoru dané čakry objevují zvukové vjemy.

nismů nebo spíše mikrobiálních ložisek. To by eventuálně vysvětlovalo skutečnost, že klienti s tinnitem v některých případech pozitivně reagují například na kombinaci přípravků Joalis **AuriDren** a **Spirobor®** v podobě zastavení tinnitu nebo jeho zmírnění v jakékoliv podobě. Takovou teorii ale zatím neumíme spolehlivě potvrdit ani vyvrátit.

Je dobré si však na druhé straně přiznat, že pro určitého člověka v některém případě může zřejmě tinnitus představovat **náda** zvuk a neměl by ho tedy prvoplánově odmítat, zatracovat ho a bojovat proti němu. Naopak, některé zvuky z vnitřního prostoru mohou pro člověka představovat impuls na cestě ke svému vlastnímu Já... Vlastně i já v tuto chvíli slyším a poslouchám jakoby z dálky zvuk vysoce znějících zvonečků smíchaný s vysoce znějícím šumem. Vyzkoušel jsem si, že když se na tento zvuk soustředím, tak zesílí a píše

Jednou před lety jsem provázel Verself rezonancemi jednu duchovně pokročilou a nadanou ženu s citem pro svůj vnitřní prostor. Při jejím soustředění se na korunní čakru – nejvyšší bod na hlavě – se jí, jak mi po několika minutách po dokončení rezonancí sdělila, ozvaly jakoby tisíce harmonicky naladěných zvonečků hrajících neuvěřitelně sladkou skladbu a uviděla něco jako tisíce stříbrné zářících hvězd na temné obloze... Nikdy předtím takový zážitek nezažila. Já jako průvodce touto rezonanční metodou jsem nevnímал v její blízkosti v tu chvíli nic, tyto doslova *božské* zvukové a světelné vjemy viděla a slyšela jen ona sama.

Příště: Zpracování sluchové informace v mozku, souvislosti s kvalitou paměti

Ing. Vladimír Jelínek





Stárnutí kůže a vlasů

Stáří se vždy posuzovalo podle vzhledu. Vrásky, suchá a tenká kůže, stařecké skvrny, šediny, řidnoucí vlasový porost a plešatost jsou připomínkou trpké skutečnosti konečnosti a úbytku naší vitality a síly.

Bible vypráví o hrdinovi Samsonovi, zasvěceném Bohu, který byl nezdolný, plný energie a vitality a měl nádherné vlasy. Poražen mohl být až poté, co mu byly vlasy ostříhány. V románu Toma Robbinse *Pan Aroma* král Alobar jednoho rána poznal blížící se konec svého pohodlného období vládce království, když se podíval do zrcadla a uviděl šedivý vlas. Zvykem jeho lidu bylo při prvních známkách stáří obřadně popravit vládce a nahradit ho novým mladým králem. Alobarovi se nakonec podařilo uniknout, což vedlo k dlouhé a úspěšné cestě za tajemstvím věčného mládí. Vydejme se v jeho stopách.

Nezpochybnitelná fakta ukazují, jak důležité je pro nás mít mladistvě vypadající pleť a vlasy. V roce 2020 bylo jen v Německu vygenerováno více než 14 miliard eur čistě z produktů osobní péče. A tento trend má stoupající tendenci. Lví podíl v rámci osobní péče tvoří výrobky pro péči o vlasy, následované výrobky pro péči o pleť a dekorativní kosmetikou. Ještě více, a to výrazně, se vydělává v oblasti lékařského omlazení. V roce 2017 bylo na celém světě provedeno 636 000 transplantací vlasů, přičemž průměrná cena jednoho zákroku činila 4 700 eur, což je o 60 % více než v roce 2014. Kromě toho si stále více lidí dobrovolně aplikuje injekce s těžkým neurotoxinem, aby vypadali mladistvě, bez vrásek, nebo si nechává upravovat a vypínat pleť, provádět liposukce, injekce do rtů, modelovat prsa, podávat umělé hormony... To vše jen pro zdánlivé vylepšení vzhledu nebo zvýšení sebevědomí. Přestože mnohým připadají „upravované“ obličej (lifting, estetická chirurgie atd.) působivé, na celou řadu lidí působí naopak uměle až groteskně. Místo toho, abychom dále rozebírali motivaci, podívejme se na alternativy, které nabízí přírodní medicína.

Každý terapeut informační medicíny dobře ví, že vnější vzhled je pouze zrcadlem našeho nitra, stejně jako nemoci, které se projevují na kůži, jako jsou ekzémy, akné, plísňové nehty a další, a že je nelze dlouhodobě úspěšně léčit – čistě kosmeticky lokálně, ale pouze s ohledem na výživu, stav vnitřních orgánů, životní styl a samozřejmě toxický stres; přesto se chceme blíže podívat na stárnutí kůže a vlasů. Můžeme cíleně zpomalit nebo dokonce zvrátit procesy stárnutí našeho zevnějšku?

O jídle, slunečním svitu a studené vodě

Dobrá zpráva zní: „Ano, samozřejmě.“ I zde můžeme přijmout udržitelná a účinná protipatření bez invazivních a drahých metod. A opět můžeme uplatnit princip hormeze. Jinými slovy, malé dávky stresujícího faktoru za účelem stimulace autoregulace. Nepříjemnou zprávou však je, že pokud nám záleží na našem vzhledu, musíme jednat, protože nic nevzniká z ničeho. Pokud jde o stárnutí pokožky a vlasů, hraje hlavní roli pokles opravných mechanismů v důsledku stárnutí buněk a zkrácení konců genů, telomerů. Zde vstupují do hry všechna obecná opatření pro aktivaci telomeráz (enzymů chránících buňky v těle), jak již bylo popsáno v předchozích článcích – sport, vhodná strava, bylinky, půst, meditace, informační medicína Joalis (**Joalis Epigen**), atd.

Také kožní buňky potřebují dostatek energie, aby mohly plnit své úkoly a také se regenerovat a obnovovat. Tuto energii poskytují mitochondrie. Abychom zajistili, že se počet mitochondrií nesníží, jak se obvykle děje během procesu stárnutí, můžeme je na jedné straně cíleně stimulovat a na druhé straně dodávat mitochondriím dostatek kyslíku a výživy. Nizozemský „ledový muž“ Wim Hoff tyto aspekty demonstruje extrémním, ale zároveň velmi působivým způsobem. Rafinovaný cukr a rychlé sacharidy ohrožují mitochondrie a vedou k jejich úbytku. Dýchací techniky, dietní plán SirtFood, cvičení, otužování, Kneippova terapie a nízkosacharidová dieta naopak růst mitochondrií podporují. Pravidelné zvýšené prokrvení pokožky vede ke zrychlení metabolismu, a tím i k lep-

šimu vyživování. Kůže je náš největší orgán a je řízena autonomním systémem stejně jako všechny ostatní orgány. Můžeme na ni tedy působit nepřímě. Zásobování, krevní oběh, imunitní obrana, detoxikace prostřednictvím lymfatické drenáže, hodnota pH, napětí a elasticita pokožky jsou řízeny výhradně sympatickým nervovým systémem, bez parasympatického nervového systému jako antagonisty. Dokud se sympatický nervový systém dokáže plně soustředit na tento úkol, zvládá ho poměrně dobře. Pokud je však zaměstnán stresovými reakcemi, které upřednostňují zásobování svalů energií, nezbývá dostatek energie ani pro kůži, ani pro náš imunitní systém. Někdy se sympatický nervový systém pod vlivem neustálého stresu natolik vyčerpá, že už nedokáže plnit žádné úkoly a člověk upadá do vyhoření, nejstarší vegetativní formy zvládání stresu, tj. dělá mrtvého brouka. Proto je lepší se stresu vyhnout; zejména časový tlak a hluk (především nízké, vibrující zvuky, jako jsou letadla, hluk silnic, klaksony) dráždí náš sympatický nervový systém. Svůj nervový systém můžeme uklidnit prostřednictvím masáží či jiných příjemných doteků. Vegetativní systém se zase odvděčí pokožce lepší regulací a omlazením.

ne“ a tento proces po sobě zanechává nové chemické sloučeniny, zkaramelizované tuky, které je téměř nemožné rozpustit, obecně známé jako stařecké skvrny. Vysoce anti-oxidační produkty péče o pleť, jako je olej z hroznových jader a aloe vera, mohou těmto sloučeninám (AGE, *advanced glycation end products*, v tomto případě lipofuscin) nejen zabránit, ale také je částečně rozpustit. Tento proces můžeme podpořit také pří-

ci. Důležité je dodržovat limitní dávkování. Kromě slunečního záření jsou dobře známá ošetření ovocnými kyselinami a peeling. Regeneraci pokožky dobře stimuluje také derma roller s mikro Jehličkami, díky kterým vznikají jemná poranění kůže a ta pak lépe vstřebává následnou péči. Kromě dodavatelů kolagenu a elastinu (želatina, vitamin C...) a kyseliny hyaluronové (kterou si tělo dokáže vyrobit i samo, vyprovokované například

Energii kožním buňkám dodávají mitochondrie. Aby se počet mitochondrií nesnižoval, můžeme jim poskytnout cílené podněty.

pravkem **LipoDren**. V zásadě platí, že sluneční záření není pro pokožku úplně špatné. Jen musíme najít správnou dávku. Je na něm závislá naše produkce vitamínu D a také boj proti škodlivým procesům v kůži. Vitamin D podporuje náš imunitní systém, podílí se nejen na tvorbě vápníku pro naše kosti a ochranně našich cév, ale je účinný i proti zánětům a rakovině. Agresivní rakovina kůže vzniká především v oblastech, které se jen zřídka setkávají se slunečním zářením, aktivuje ji spálení od slunce. Nejlepší je vystavovat kůži

cvičením nebo masáží pojivové tkáně) vyžaduje regenerace pokožky zinek, křemík, biotin a další vitaminy skupiny B. V případě, že se pokožka zregeneruje, je nutné, aby se v ní objevily i vitaminy skupiny B. Podle tradiční čínské medicíny a teorie prvků patří prokrvená epidermis a její dodavatel živin, dermis, k prvku kovu a podkoží k prvku vody.

Při detoxikaci kůže pomocí přípravku **CutiDren**® jej proto můžeme kombinovat s přípravkem **RespiDren**® pro plíce / kovový prvek a s přípravkem **UrinoDren**® pro ledviny – tedy vodní prvek.

Vlasy jako ukazatel vitality

Čiňané popisují skutečnost, že vlasy jsou zakořeněny v podkoží, krásným příslovím: „Vlasy jsou vodní rostlina.“ Péče o citlivou pokožku hlavy je důležitým aspektem péče o vlasy. Stejně jako stres zatěžuje ledviny, zatěžuje i naše vlasy. Nejnovější studie dokazují, že šedivějící vlasy v počátečních fázích mohou při zpomalení a omezení stresu opět získat svou původní barvu. Ájurvédskou dovolenou nebo jednoduše relaxačními domácími kúrami s olejčky Amla, masážími a vhodnou výživou se tyto účinky ještě umocní. Přestože zatím nebyly zdokumentovány případy, kdy by vlasy po úplné ztrátě barvy znovu získaly původní odstín, existuje mnoho lidí, kteří si barvu vlasů zachovali až do vysokého věku. Pro snížení účinků stresu se můžeme pokusit podívat na celou věc jinak, snížit stresové faktory, zvolit jiné nastavení a jiné cíle. Pro kúru Joalis nestačí jen užívat přípravek **Streson**®, musíme také ve vegetativním systému regulovat jeho účinky pomocí přípravků **Vegeton**®, **Cranium**® a **Supra-**
ren. Zkušený neurofasciální terapeut navíc dokáže určit, která část vegetativního systému vykazuje známky stresu, a také je léčit. Kvalitní výživa může podpořit nejen pokož-



Dalším aspektem stárnutí pokožky je oxidace. Volné radikály, záření (např. UV záření), pevné částice a toxické látky (nesprávná kosmetika s chemickými složkami) mají na pokožku obrovský vliv. Kůže doslova „žluk-

slunci pravidelně, ale ne v palčivém poledním žáru na vrcholu léta, nejlépe v polostínu nebo v okamžiku, kdy je slunce nízké.

Jak již bylo zmíněno, určité podněty mohou stimulovat tvorbu nových buněk a regenera-

ku, ale také melanocyty, tj. buňky, které produkují pigmenty (melanin) pro vlasy. Pokud mají k dispozici své životně důležité látky, zůstávají déle fit a melanin ochotně produkuje. Stav vitaminů a minerálů lze testovat nebo stanovit v krvi, abychom mohli přijmout protipatření prostřednictvím stravy nebo doplňků stravy. To je dobrý nápad nejen pro naše vlasy. V případě potřeby je třeba nejprve přeorganizovat střeva, aby se vše dobře vstřebalo.

Například měď je potřebná nejen pro buněčné dýchání, imunitní systém, tvorbu hemoglobinu pro přenos kyslíku v krvi a tvorbu pojivové tkáně, ale působí na vlasové kořínky také jako Miraculixův kouzelný lektvar z měděného kotlíku pro vlasový kořínek. Tvorba melaninu vyžaduje enzym tyrozinázu, který se mimo jiné skládá z mědi. Bez mědi tedy není tyrosin, bez tyrosinu není melanin a bez melaninu vlasy ztrácejí barvu. Hodně mědi získáváme například ze zelené-

pantotenovou jsou bohatá také vejce, plnotučné mléko, máslo a sledi, celozrnné výrobky, arašidy a avokádo. Je třeba poznamenat, že zinek, měď a káva blokují vstřebávání železa, zatímco vitamin C jeho vstřebávání podporuje.

Důležité jsou také bílkoviny ze skupiny keratinu. Tyto bílkoviny jsou základními stavebními kameny vlasového vlákna. Na nich záleží, jak pružné a odolné naše vlasy jsou. Dbejte proto na přísun různých cenných bílkovin a aminokyselin z živočišných a/nebo rostlinných zdrojů.

Chronická latentní acidóza (překyselení krve) také vede k nedostatku minerálů a je třeba se jí vyhnout i z mnoha dalších důvodů. Zdravá, zásaditá strava, která tělu dodává všechny důležité minerály a stopové prvky (kromě mědi, železa a zinku také křemík - ve zlatém prosu, přesličkovém čaji - a vápník), vitaminy skupiny B, vitamin A, antioxidanty, omega-3 mastné kyseliny a bílkoviny, je nej-

Blízký kontakt kůže se zdravými lidmi má pozitivní vliv na nervy a psychiku.



ho čaje, mořských plodů, banánů, kešu, lískových oříšků, kakaa, šípku, sójových bobů, sýra ementálského typu...

Co vlasy potřebují

Vyvážená bilance mědi je však sama o sobě k ničemu, pokud organismu chybí další důležité stopové prvky a vitaminy, jako je železo, zinek, vápník, vitamin D, B12 a B6. Nedostatek může vést k vypadávání vlasů. Nedostatek vitaminu B5 může také vést ke ztrátě barvy vlasů. Játra a další vnitřnosti pomáhají nedostatku předcházet. Na kyselinu

lepším základem pro prevenci šedivění vlasů. Čínská bylinná kuchyně má také tajnou zbraň. He shou wu, chrastavec mnohokvětý v kapslích nebo v čaji pomáhá nejen udržet barvu vlasů, ale také při jejich nadměrné ztrátě.

Kromě genetických dispozic (**Joalis Epi-gen**), stravy a životního stylu hrají rozhodující roli naše hormony. Řídnutí vlasů nebo jejich úplně vypadávání, zejména u mužů, však nesouvisí ani tak s testosteronem, jak se dlouho předpokládalo, jako spíše s reakcí vlasového kořínku na dihydrotestosteron, derivát testosteronu, který se u mužů tvoří ve varlatech a prostatě z testosteronu a u žen v nadledvinách a vaječnících, rovněž z testosteronu. Dihydrotestosteron je také zodpovědný za růst prostaty a kromě vypadávání vlasů vede při zvýšení koncentrace v krvi také ke zvětšení prostaty. Kromě přípravku **Capili-Dren** proto potřebujeme k normalizaci produkce dihydrotestosteronu také **Prosta-Dren** a **TesteDren** u mužů a **GynoDren** a **Supraren** u žen. Kromě he shou wu pomáhá také saw palmetto a dýňová semínka. Australský emu olej zabraňuje nežádoucímu vedlejšímu účinku dihydrotestosteronu lokálně - aplikuje se nejen na místa, kde vlasy ubývají, ale také na perineum a varlata. Cenné složky se dobře vstřebávají přes sliznici a jejich funkce se harmonizuje prostřednictvím „žlázové masáže“.

Všechna opatření, která stimulují krevní oběh, pomáhají přivádět cenné živiny ke kořínkům vlasů. Takže masáže, chladové podněty, různé pečující přípravky, éterické oleje (například rozmarýn, jalovec, bazalka ...), ko-fein, štetinové kartáče...

Studie také prokázaly, že růst vlasů paradoxně stimuluje, pokud vytrhnete několik vlasů u kořínků. Nejlepší je hned vytrhnout ty šedivé.

Posledním aspektem, který je třeba zmínit, jsou naši prospěšní spoluobytelé na kůži. Pomáhají s imunitní obranou, kyselým pláštěm a svým metabolismem také s péčí o pokožku. Nepoužívejte proto žádnou agresivní kosmetiku, bělicí prostředky ani antibiotické krémy a věnujte v tomto ohledu pozornost i své stravě. Kmeny bakterií mléčného kvašení můžete na pleť aplikovat i zevně. Na trhu je již řada produktů a dobré zkušenosti jsou i s blízkým kontaktem s pokožkou zdravých lidí. To má rovněž pozitivní vliv na nervy a psychiku.

Pokud tato doporučení budete ignorovat, může vás stáří se všemi svými překvapeními zaskočit. Také však jeho aspekty můžete přijímat s pokorou a třeba své šediny nosit s hrdotí a důstojně dávat najevo svou zralost a moudrost a nijak se tím vším nestresovat...

Georg Wöginger





LETNÍ ŠKOLA 2024

s **Mgr. Marií Vilánkovou**
a **Ing. Vladimírem Jelínkem**
ve dnech **21.–26. 7. 2024**

LH Parkhotel*****
Hluboká nad Vltavou

Letní škola je určena zájemcům o informační medicínu, kteří si chtějí prohloubit své znalosti. Přednášky jsou doplněny volitelnými workshopy na různá témata. Všem účastníkům Letní školy nabízíme možnost ubytování rodinných příslušníků.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSČ: město:

telefon: e-mail:

registrační číslo ECC:

Podpis (povinný):

Fakturační adresa:

jméno / firma:

ulice:

PSČ: město:

IČO: DIČ:

(vyplnění IČO je povinné) ►

Poplatek za pobyt

Viditelně označte, jakou možnost si přejete – tato částka vám bude fakturována:

- 1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 17.800 Kč**
(počet jednolůžkových pokojů je omezen)
- 2. plný pobyt jedné osoby ve DVOULŮŽKOVÉM pokoji: 14.000 Kč**

Možnost č. 1 a 2 – plný pobyt zahrnuje ubytování (pět nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnický poplatek (skripta, přednášky, dárek). V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří v neděli 21. 7. a končí obědem v pátek 26. 7. Kategorie ubytování: 4*. Hotel má ve své standardní nabídce všechny požadované varianty stravy v té nejvyšší kvalitě.

- 3. účastnický poplatek: 6.000 Kč**
Tato varianta se vztahuje pouze na účastníky, kteří budou na přednášky docházet či dojíždět, případně si zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.
- 4. účastnický poplatek + strava: 8.500 Kč**
Tato varianta zahrnuje účastnický poplatek č. 3 a stravu (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete jednu přihlášku pro více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 14.000 Kč x 2 osoby).

Spolubydlící

V případě pobytu ve dvoulůžkovém pokoji prosím uveďte jméno spolubydlícího. V opačném případě vám bude přidělen.

Spolubydlící:

Stravování v hotelu

Všechna denní jídla jsou podávána formou švédských stolů. Vyberte si, prosím, variantu své diety. Hotel je na přípravu všech nabízených variant stravy připraven, neboť se dlouhodobě zaměřuje na individuální přístup ke svým hostům.

- Normální strava
- Bezlaktózová, bezlepková strava
- Vegetariánská strava
- Vegetariánská, bezlaktózová, bezlepková strava

Doprava

Parkhotel je velmi dobře dostupný autobusem, proto nebudeme zajišťovat příjezd ani odvoz z hotelu. Přímo pod hotelem se nachází autobusová zastávka.

Z důvodu rezervace parkovacích míst prosíme o poskytnutí informace, zda budete **cestovat vlastním autem**. Parkování je zahrnuto v ceně ubytování a parkovacích míst je dostatek.

- ANO
- NE

LH Parkhotel**** Hluboká

Menší hotel je situovaný v centru a zároveň v dosahu příjemných procházek přírodou. Hluboká nad Vltavou je atraktivní destinací se široce rozvinutou turistickou a sportovní infrastrukturou s celoročním využitím mnoha možností pro pasivní i aktivní trávení volného času. Hotel se nachází v blízkosti zámku Hluboká nad Vltavou, je situovaný v centru a zároveň v dosahu přírody. Okolí je bohaté na zajímavá místa, v blízkosti je například UNESCO vesnička Holašovice či jihočeské Stonehenge. V Parkhotelu se právě dokončuje rekonstrukce saunového světa, který nabídne hostům tři druhy saun (finskou, bio a parní), moderní ochlazovací zónu s vědrem a ledovým bazénkem pro osvěžení, stejně jako příjemnou odpočinkovou oblast pro dokonalé relaxační momenty. Můžeme se tedy těšit i na tyto nové prostory. Podrobnosti o hotelu najdete na webové stránce www.parkhotel-hluboka.cz.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB)

Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888)

Pobyt, prosím, uhradte nejpozději do 30. 5. 2024. Kapacita letní školy je omezena a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC, s. r. o., U Řepické zastávky 1293, 386 02, Strakonice.
Kontaktní osoba: Martina Bernadová, email: m.bernadova@joalis.cz, tel.: 734 751 814.

Storno podmínky

- 30 dní před dnem příjezdu storno poplatek ve výši 30 % z celkové ceny objednaných služeb.
- 21 dní před dnem příjezdu storno poplatek ve výši 50 % z celkové ceny objednaných služeb.
- 14 dní před dnem příjezdu storno poplatek ve výši 75 % z celkové ceny objednaných služeb.
- 7 dní před dnem příjezdu storno poplatek ve výši 100 % z celkové ceny objednaných služeb.



Olovo: jeho toxicita a radiotoxicita

Ve středověku byly rudy olova hojně těženy a přetavovány na elementární olovo. Středověkým hutníkům byly toxické vlastnosti olova dobře známy, a dokonce existovaly dobové ochranné prostředky. V českých zemích se olovnaté rudy dobývaly především v Jáchymově, v Kutné hoře a v Příbrami. Ve středověkém spisu o hutnictví *De re metallica* (Pojednání o kovech) její autor dokonce zmiňuje běžně dostupné máslo jako protijed na otravu olovem.

Sloučeniny olova i olovo jako přírodní prvek byly a jsou v přírodě všudypřítomné, žádný člověk se jim nemůže vyhnout. Nejinak tomu bude v budoucnu.

Olovo je v zemské kůře zastoupeno koncentrací cca 15 ppm (*particles per million* – 15 atomů olova mezi milionem ostatních). Obsah olova v přírodě je však vyšší, než bychom mohli očekávat. Obecně lze říci, že

prvky s nižšími protonovými čísly, tedy stojící na začátku periodické tabulky prvků, jsou na zemi zastoupeny hojně, zatímco prvky nejtěžší, tedy s nejvyšším protonovým číslem, se vyskytují v zemské kůře velmi vzácně. Důvodem, proč je obsah olova v zemské kůře vyšší, než bychom mohli podle jeho umístění v periodické tabulce očekávat, je fakt, že jednotlivé izotopy olova jsou konečnými produkty uranových a thoriových rozpadových řad. Díky tomu se podíl olova v přírodě stále zvyšuje.

Olovo přítomné v přírodě se skládá ze čtyř stabilních izotopů. Původní izotop olova (přítomný již při formování Země) je pouze izotop ^{204}Pb . Ostatní izotopy vznikaly z přírodních rozpadových řad. V současné době je v zemské kůře zhruba 70× více olova (100 % děleno 1,4 % výskytu ^{204}Pb) než tomu bylo při jejím vzniku.

Olovo jako elementární prvek bylo lidstvu známé od nepaměti. První nálezy ve formě olovených kuliček byly objeveny v Malé Asii a datují se do doby bronzové, cca 3 000 let před Kristem. Ve starém Egyptě se olovo přidávalo do slitin s mědí. Římané ho v pozdější době používali na potrubí (*fistulae*) pro rozvod pitné vody v městských uskupeních. Spekuluje se, že Římané o toxicitě olova věděli, avšak chronickou formu jeho toxicity podceňovali.

Podíl stabilních izotopů olova v přírodě

Izotop olova	Původ v zemské kůře	Zastoupení v zemské kůře
^{204}Pb	přirozený výskyt	1,4 %
^{206}Pb	uranová rozpadová řada ^{238}U	24,1 %
^{207}Pb	aktiniová rozpadová řada ^{235}U	22,1 %
^{208}Pb	thoriová rozpadová řada ^{232}Th	52,4 %
		celkem 100 %

S nepatrným množstvím elementárního olova nebo jeho sloučeninami přicházíme do styku každý den všichni. V určitých měřitelných koncentracích je přítomné ve vzduchu, a proto jej můžeme vdechnout. Jelikož je nevyhnutelně přítomné i v zemědělských půdách, přijímáme jej také v potravě.

Olovo nalezneme na 82. místě Mendělejevovy tabulky prvků. Jedná se o těžký, velmi dobře kujný kov stříbrno-modrého lesku. Kdo z nás neviděl elementární olovo... Například

Olovo je zároveň neurotoxinem, což znamená, že svou přítomností v mozku a nervovém systému negativně ovlivňuje činnost centrálního nervového systému. Je nebezpečné zvláště pro malé a dospívající děti – při vývinu mozku totiž může zapříčinit nejružnější vady, a to od těch málo prokazatelných až po závažné vývojové defekty. Biologický poločas vylučování olova z mozku je o mnoho delší, než je tomu u biologického poločasu eliminace z ostatních tkání.

- snížená činnost štítné žlázy,
- zhoršené vylučování kyseliny močové – následkem pak kloubní a pohybové obtíže,
- bledá pokožka,
- modročervený lem na dásních okolo krčku zubů,
- větší kazivost zubů,
- ledvinové obtíže,
- deprese a úzkosti.

V detoxikační praxi je třeba si uvědomit, že podání přípravku **Antimetel® Pb** neznamená, že výše uvedené symptomy rychle zmizí. Zmíněná chronická onemocnění mohou mít i celou řadu jiných příčin. Systematickou detoxikací od olova, která v první fázi zabere přibližně dva roky, však můžeme tyto projevy zmírnit. Olovo je natolik zřetelným a významným toxinem, že by dvouletým obdobím detoxikace měl projít každý člověk alespoň 1 × za život.

Zdroje olova

Výskyt olova v životním prostředí je možné rozdělit následujícím způsobem:

Přírodní zdroje

1. Olovo se přirozeně vyskytuje ve všech půdách jako důsledek zvětvávání hornin, které obsahují stopové množství olova – touto cestou se olovo stává běžnou součástí potravy. Olovo je konečným rozpadovým prvkem přírodních rozpadových řad, jak jsme si ukázali v článku s názvem Trocha teorie o radioaktivních látkách v bulletinu č. 1/2023. Z tohoto důvodu v zemské kůře a přírodě atomy olova neustále přibývají.
2. Radon ²²²Rn, inertní plyn vyvěrající z uranových podloží, se zejména v místech zvýšené koncentrace dostává do plic. Následně se vstřebává do krve, aby se rychle

Olovo je také neurotoxin – svou přítomností v mozku a nervovém systému negativně ovlivňuje činnost centrálního nervového systému.

při vánočním lití olova nebo při pájení (obvykle ve slitině s cínem) či letování plošných spojů v elektrotechnice.

Olovo je prokazatelně neesenciálním prvkem – lidský organismus jej ke svému životu nepotřebuje. A co víc, pro člověka je významně toxické. Jakákoliv jeho přítomnost v organismu je nežádoucí. Na druhou stranu jej v sobě v menších nebo větších množstvích nosíme po celý život všichni.

Průměrný člověk vážící 70 kg má v sobě asi 120 mg olova. Do organismu se ho vzduchem a potravou každodenně dostává přibližně 280 mikrogramů. Dospívající dítě vstřebá a zabuduje do tvořících se tkání (zejména do kostí) až 50 % olova, zatímco dospělý člověk jen cca 10–20 % denní dávky. Hlavní toxicita olova spočívá v tom, že si ho organismus „plete“ s vápníkem a ukládá ho na stejná místa jako vápník, zejména do kostí. Z tohoto důvodu má dospělý člověk více než 90 % olova uloženo v kostech. S přibývajícím věkem akumulované množství stoupá. Je prokázáno, že se olovo (spolu s kadmíem) může významnou měrou spolupodílet na vzniku osteoporózy. Zbylé olovo do 10 % se nachází v krvi a měkkých tkáních.

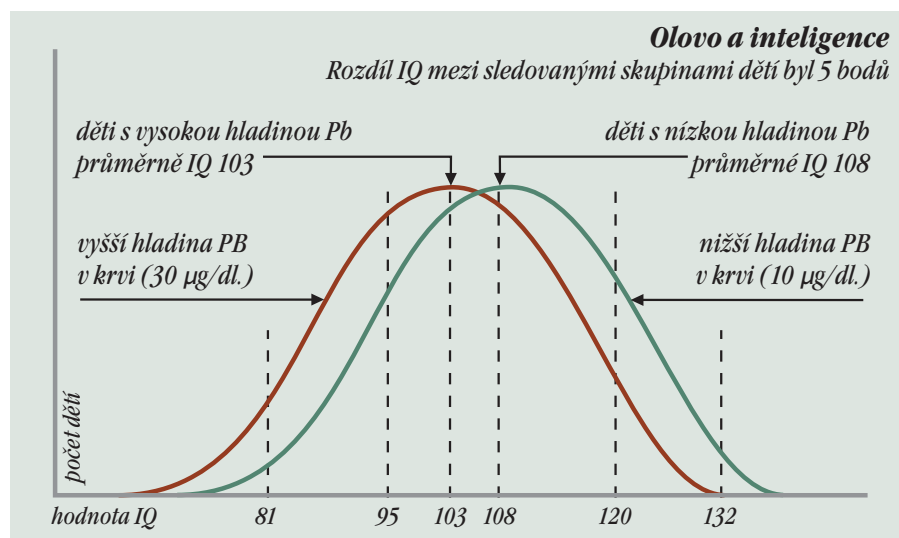
Biologický poločas vylučování olova z kostí se udává více než 28 let (některé toxikologické studie hovoří až o 50 letech). Z tohoto údaje lze logicky usoudit, že s přibývajícím věkem koncentrace olova v lidském organismu roste. Ve většině případů je přítomnost olova umocněna úzkostnou povahou ve všech známých i méně známých emočních/postojových převlecích. Setkat se můžeme například s nepřiměřenou snahou mít v životě vše pod kontrolou, nadměrným perfekcionismem, přehnanou hygienou, workoholismem a dalšími. K tomuto tématu je možné se více dočíst v knize *Jak zvládat emoce pomocí obrazů žívlů* – pojednání o prvku vody a emočnosti s ní spojené.

Přítomnost olova v mozku a nervovém systému (často od dětského věku) bývá ve vědecké literatuře spojována s výskytem těchto problémů:

- mentální zaostalost,
- zhoršená schopnost učit se novým věcem a zhoršené řečové a vyjadřovací schopnosti,
- IQ v pásmu nižšího průměru či lehce podprůměrné,
- hyperaktivita nebo naopak letargie,
- problémy s chováním.

Mezi další popisované možné chronické potíže zapříčiněné přítomností olova v organismu patří:

- bolesti hlavy,
- bolesti břicha,
- svalové slabosti,
- chudokrevnost – nedostatek železa,
- snížená schopnost koncentrace,
- podrážděné chování,
- vysoký krevní tlak,
- osteoporóza,



přeměnil na jiné dceřiné prvky – nejvýznamnějším je radioizotop olova ^{210}Pb . Naši pozornost si zaslouží kvůli „krátkému“ radioaktivnímu poločasů přeměny, 22,20 roku. Tato doba je srovnatelná s délkou lidského života. Více jak 90 % tohoto izotopu je zabudováno do kostí, kde se vyzařuje hned trojitou kaskádou radioaktivní přeměny na olovo ^{206}Pb .

1. Sopečné erupce, zvláště ty globálního rozsahu, vychrlí do atmosféry enormní množství nejrůznějších mikročástic, a to na řadu let. Mezi sopečné toxiny je třeba zařadit také olovo.

Antropogenní zdroje

Zdroje olova související s činností člověka.

1. Výfukové zplodiny. Právě ty bývaly výrazným zdrojem olova v životním prostředí. Dříve se totiž jako antidektonační přísada benzínu používalo tetraethylolovo. V době před zavedením současných emisních limitů a katalyzátorů byla situace daleko horší. Na druhou stranu, dnes se sice používají benzíny s nižším obsahem olova (bezolovnatý neznámá, že by žádné olovo neobsahoval), ovšem oproti době minulé nesrovnatelně stoupla hustota dopravy. Navíc je třeba si uvědomit, že ve světě i v České republice dodnes jezdí automobily vyrobené před více než dvaceti lety, které evropské emisní normy nesplňují. Zvýšené množství olova je měřitelné zhruba v okruhu 100 m od silnice – čím blíže vozovce, tím hůř. Užitím přípravku **Antimetall® Pb** se detoxikujeme i od olova, které jsme nadýchali před více než 30 lety (!). To pokrývá například dobu, kdy jsme denně chodili do školy nebo do práce po frekventované třídě, po které jezdily nákladní automobily.
2. Olověné rozvody vody ve starších domech, které dosud nebyly vyměněny, mohou k celkové zátěži olovem významně přispívat. Právě tento způsob otravy olovem je často diskutovaným tématem historiků, kteří mu připisují podíl na degeneraci a zániku římské společnosti. Na základě toxikologických znalostí o vlivu olova na mozek tomu tak být může.
3. Cigaretový dým rovněž obsahuje některé sloučeniny olova. Mezi směsí celé řady jiných toxických látek nacházíme olovo pocházející z cigaretového kouře nejen v těle kuřáků, ale také v tkáních pasivních kuřáků.
4. Nátěry a malby omítek a na keramice, zvláště na těch staršího data, obsahují jako pigmenty sloučeniny olova. Nejznámějším pigmentem obsahujícím olovo je olov-

natá běloba hojně používaná v nátěrech ještě na konci minulého století.

5. Některé doplňky stravy a prostředky lidové medicíny, které pocházejí zejména z Asie, mohou obsahovat vysoké koncentrace olova. Ekologické smýšlení v některých zemích nedosahuje kvalit západního světa. Tento přístup je nezávislý na rychlosti rozvoje jejich ekonomik.
6. Amatérské odlévání olověných předmětů – střeliva, rybářských potřeb nebo dekorativních předmětů může představovat možný toxický zdroj pro toho, kdo tyto činnosti vykonává.
7. Větší použití olova v průmyslové výrobě (akumulátory, barviva, antidektonační



příměsí, stínění rentgenového záření, střelivo, keramické výrobky a jiné...) vede zákonitě k větší koncentraci olova v průmyslových odpadech – touto cestou se olovo dostává zpátky do životního prostředí. V pokročilých a ekologicky uvažujících zemích je řešením recyklace nebezpečných odpadů.

Olovo je ledvinovým kovem

Vyjdeme-li z logiky prastarého čínského pentagramu, můžeme olovo označit za výrazně „ledvinový“ kov. Co všechno si pod tímto pojmem v detoxikačním slangu můžeme představit? „Ledvinová toxicita“ znamená, že se olovo a jeho sloučeniny vyskytují a kumulují hlavně v tkáních spadajících do okruhu ledvin. Z tohoto pohledu jde především o kosti, které jsou největším „ledvinovým“ orgánem.

Zvýšené koncentrace olova v kostech budeme v emocionální rovině spojovat s větší ustrašeností a nejistotou. Tyto emoce spadají též do ledvinového okruhu. Negativní vliv olova se může projevit také zhoršujícími se mentálními schopnostmi jako jsou schopnost koncentrovat se a nenechat se vyrušit nebo soustředěně porozumění mluvenému či psanému slovu. Takto zhoršené mentální funkce mohou přerůst v daleko závažnější problémy související se schopností učit se novým věcem a s pamětí obecně.

Ledviny jako vylučovací orgán budou hrát hlavní roli také při detoxikaci olova pomocí přípravku **Antimetall® Pb**. V průběhu jeho užívání může člověk pociťovat větší potřebu příjmu tekutin, což pravděpodobně povede k častějšímu močení (i v noci). Může též cítit tlaky a aktivitu v oblasti ledvin a beder. Detoxikační projevy obvykle signalizují, že proces vylučování toxinu skutečně probíhá. Další charakteristické detoxikační projevy přípravku **Antimetall® Pb**, které klienti zmiňují, jsou bolesti kostí (ve skutečnosti bolest okostice), trnutí zubů, bolesti hlavy (zvláště v zátylku – bolest pericrania – okostice lebky), zvýšená, několikadenní únava, podráždění kůže, bolesti na plicích, kovové pocity v ústní dutině.

Tyto detoxikační projevy zpravidla ustávají po několika dnech užívání přípravku.

Toxické olovo se může nacházet v zubech

Vedle kostí, kam se toxické sloučeniny olova dlouhodobě ukládají, je třeba svou pozornost zaměřit také na zuby, které mají podobné složení jako kosti – ke své stavbě využívají sloučeniny s vápníkem. Informace z článku zabývajícího se metabolismem vápníku (vyšel v bulletinu č. 5/2023) lze tedy vztáhnout i na problematiku zubů.

Mnohé možná překvapí, že vápník je nejhojněji zastoupeným kovem v lidském těle. Dospělý člověk v sobě nosí okolo jednoho kilogramu atomárního vápníku. Toxicita některých kovů – vápníkových antagonistů – spočívá právě v tom, že se díky chemické podobnosti s vápníkem dostávají do míst a sloučenin, ve kterých by měl figurovat výhradně vápník. Jedná se především o fosforečnan, fluorid a uhličitán s vázaným vápníkem. Toxicita vápníkových antagonistů se bez výhrady projevuje na zdraví zubů. Jejich přítomnost se může podílet na poškozování imunity zubu. Ne vše lze navíc vyřešit dentální hygienou. Je třeba počítat i s rodovými danostmi, například sklonem ke kazivosti zubů a zbarvení zubů.

Přítomnost olova i jeho radioaktivního radonového izotopu ^{210}Pb může zapříčinit vyšší

kazivost zubů, a to od útlého věku. Kvalita zubů je do značné míry dána i celkovým toxickým zatížením organismu olovem a jeho izotopy v době, kdy probíhá růst prvních a druhých zubů.

Není bez zajímavosti, že jedním z všeobecných detoxikačních projevů u olova jsou zvláštní pocity v zubech, jakési „trnutí“, které však není bolestivé. U těchto osob můžeme zatížení olovem předpokládat a celková detoxikace přípravkem **Antimetal® Pb** je tedy na místě. Po dvouleté kúře můžeme být často svědkem významného snížení, u něhož dokonce zastavení, kazivosti zubů.

Radiotoxické olovo ²¹⁰Pb a jeho působení v těle

Pojednání o toxickém olovu je nutné doplnit o toxické působení jeho přírodního radioizotopu ²¹⁰Pb, který je dceřiným rozpadavým prvkem radonu. Vzhledem k tomu, že radioaktivní poločas rozpadu tohoto prvku je 22,2 roku, může se stát, že se toto potenciálně nebezpečné olovo někde v těle „zasekne“ a jako časovaná bomba bude čekat na okamžik, kdy bude moci vybuchnout. Stane se tak hned ve třech sekvenčních výbuších, které od sebe budou časově odděleny jednotkami až stovkami dnů.

Konkrétní rozpadová řada radioizotopu ²¹⁰Pb:

Přeměna izotopu na	Poločas rozpadu	Druh poškozujícího záření
²¹⁰ Pb → ²¹⁰ Bi	22,2 roku	Beta záření
²¹⁰ Bi → ²¹⁰ Po	5,01 dní	Beta záření
²¹⁰ Po → ²⁰⁶ Pb	138,38 dní	Alfa záření
²⁰⁶ Pb	stabilní, dále se nerozpadá	

Nejprve se radioizotop olova ²¹⁰Pb přemění na bismut ²¹⁰Bi, a to při současném odstřelení ničivého elektronu. Téměř všechen radioaktivní bismut se pak velmi rychle (v období několik týdnů) přemění na radioizotop polonia ²¹⁰Po. To se též rozpadá poměrně rychle, takže rok od vzniku z mateřského prvku budou už zhruba vyzářeny, při současném odstřelení ničivých jader helia. Pokud byl na začátku původní radioizotop ²¹⁰Pb přítomný v kostech či v zubech, můžeme předpokládat, že se všech tyto přeměny odehrají právě zde.

Z tabulky přehledu lze spočítat, že již nepatrné množství radioaktivního izotopu ²¹⁰Pb způsobí (pravděpodobně v kostech) radiační aktivitu cca 4 000 Bq – můžeme si představit jako proces, při kterém v místě uložení daného prvku dojde k „výbuchům“ jader a vymrštění hmotných „předmětů“ (konkrétně heliových jader a elektronů s velkou razancí). Předpokládané množství radioak-

tivního olova ²¹⁰Pb v kostech je značně spekulativním údajem a v praxi je jen velmi těžko měřitelné. Na jeho detekci může posloužit přístroj Salvia. Základní detoxikaci od olova však doporučujeme postupně všem.

Radioaktivní olovo je v organismu promícháno se stabilními izotopy olova. Na biochemické úrovni jej však přirozené detoxikační, enzymatické mechanismy těla nemohou rozpoznat od izotopů stabilních. Detoxikace od

radioaktivního olova tak probíhá zároveň s detoxikací od více zastoupeného stabilního olova. Snižujeme-li celkové množství olova v těle, ve stejném poměru tím snižujeme i množství radioaktivního izotopu. V tomto okamžiku se tedy setkává detoxikace od chemického působení olova s detoxikací od radioaktivního působení jednoho jeho izotopu.

Nosit v sobě radioaktivní izotop ²¹⁰Pb nepředstavuje nic dobrého, zejména pro tvorbu, která probíhá v kostní dřeni. V mnohých toxikologických studiích je přítomnost kritického množství radonového olova spojována s výskytem akutní nebo chronické leu-

kémie. Pokud se někomu ve zvýšené míře tvoří na těle modřiny, nastal čas vyzkoušet přípravek **Antimetal® Pb**.

Joalis ruku v ruce s vědeckými poznatky

Detoxikace od olova je kapitolou, ve které se přístup Joalisu protíná s exaktní vědou. Ty symptomy, které jsou popisovány v nespočetných vědeckých studiích, můžeme „zrychleně“ pozorovat při nástupu detoxikačních projevů. Během doby, ve které klientům podávám přípravek na detoxikaci od olova, jsem byl svědkem mnoha zajímavých reakcí i postupného odeznívání řady potíží.

Po měsíci užívání přípravku **Antimetal® Pb** se jednomu klientovi z dásní ztratil červenomodrý lem. U dítěte došlo po ukončení první kúry (obsahující i další přípravky Joalis) k podstatnému zvýšení soustředěnosti

a následnému zlepšení výsledků ve škole. Další klientce se významně zlepšily sledované krevní markery, pro jinou byl tento přípravek zásadní při řešení alopecie. U většiny lidí je ovšem třeba pokračovat s další detoxikací. Detoxikace je totiž procesem, který zahrnuje také očistu od dalších toxických kovů, chemických látek, mikrobiálních ložisek, vlastních metabolitů nebo psychických toxinů. O nich se můžete více dozvědět v dalších

Úvodní tip na podporu eliminace olova a jeho sloučenin z organismu:

Antimetal® Pb + UrinoDren® + OsDren

Doporučujeme využívat čtyři balení přípravku **Antimetal® Pb** v časových intervalech mezi jednotlivými baleními delšími než půl roku.

dílech Průvodců lidským tělem i duší.

Detoxikace organismu od olova a jeho sloučenin je složitější v tom, že olovo se z více než 90 % usazuje v kostech. Remodelace a obměna látek v kostech probíhá jen velmi pozvolna, proto je třeba být při detoxikaci od olova trpělivý a počítat s delším časovým obdobím.

Podáním prvního detoxikačního přípravku **Antimetal® Pb** „jen“ nastartujeme detoxikační proces, stimulujeme imunitní systém jedince. Abychom dosáhli celkového snížení koncentrace olova v těle, je vhodné přípravek **Antimetal® Pb** po půl roce nebo později zopakovat. Při užívání druhého a třetího balení přípravku **Antimetal® Pb** s rozestupem minimálně šest měsíců předpokládáme, že koncentrace olova již byla předchozími kúrami snížena.

Přípravek **Antimetal® Pb** bezesporu patří do zlatého fondu detoxikačních přípravků Joalis. Detoxikace od olova by měla zajímat každého člověka, který se aktivně stará o svoje zdraví. Ovšem jak olovo, tak i jiné důležité toxiny tvoří „jen“ část pomyslného toxického koláče vstřebaného do organismu.

Pár slov na závěr

Toxickým kovům se nelze vyhnout. Byly, jsou a budou nedílnou součástí přírody, přičemž globální kontaminace průmyslovou výrobou jejich koncentrace dále zvyšuje. Není v lidských silách se toxických kovů zbavit. Hlavním cílem detoxikace je snížení jejich koncentrace na takovou úroveň, která je pro organismus přijatelná a představuje jen minimální zátěž. Protože je přítomnost jakéhokoliv množství toxických neesenciálních kovů (olovo zaujímá jedno z předních míst) pro tělo nežádoucí, týká se detoxikace od olova každého z nás. 

Ing. Vladimír Jelínek





Proč jsme po jídle ospalí

Každý z nás asi zná ten pocit, když po vydatném jídle přijde únava. Tento stav, často nazývaný „potravinové kóma“, není pouze mýtus. Existují různé biologické a fyzikální faktory, které mohou k tomuto fenoménu přispět. Za stav únavy po jídle může nejen nadměrná konzumace jídla, ale také alkohol či samotné dlouhé žvýkání, které nás může unavit. „Cítíme se ospalí, protože krev je odváděna z mozku do střev, aby zpracovala všechno to jídlo navíc. Čím větší jídlo, tím více krve jde do střev a méně krve zůstane v mozku, a my se cítíme ospalejší. Nadměrné množství jídla a alkoholu také negativně ovlivňuje spánek, a to je důvod, proč se další den často cítíme unavení,“ říká Rich Joseph, lékař z nemocnice Brigham and Women's Hospital. Ospalost obvykle pochází z vysokého příjmu sacharidů a výsledné změny hladiny krevního cukru a inzulínu. Svoji úlohu může sehrát také tryptofan, esenciální aminokyselina, jež se nachází v mnoha běžných potravinách, které jíme. V těle pak tryptofan pomáhá produkovat melatonin neboli hormon spánku. Dalším faktorem k navození pocitu ospalosti je alkohol, který má také negativní vliv na spánek.

Jak řešit potravinové kóma?

- **Rozumné porce** – příliš velké množství jídla může zatížit trávicí systém a způsobit větší únavu.
- **Zdravé složení jídla** – volte jídlo bohaté na živiny a vyhýbejte se přílišnému množství tuku a jednoduchých cukrů. Zdravé složení jídla může pomoci udržet stabilní hladinu energie.
- **Fyzická aktivita** – lehká fyzická aktivita po jídle může pomoci stimulovat trávicí systém a snížit pocit ospalosti.
- **Pitný režim** – dostatečný pitný režim může pomoci při trávení a udržování rovnováhy tekutin v těle.

Zdroj Novinky.cz

Je to časovaná bomba, říká psychiatr o nedostatku léků na schizofrenii

V Česku chybí depotní (injekční) léky na schizofrenii. Psychiatři je musí nahrazovat perorálními léky. Ty však nevyhovují všem. „Pacienti je odmítají užívat a ve chvíli, kdy je přestanou mít v těle, tak se začne měnit jejich vztah k okolní realitě,“ říká psychiatrička Marta Holanová. Sama má pacienty, kteří díky depotním lékům nemají problém s každodenním životem. „Často byste ani nepoznali, že nějakou nemoc mají,“ popisuje.

I Marta Holanová ve své praxi pocítila problém s výpadkem léků. „Dávám pacientům, co zrovna je, ale je to stejné, jako když někomu dáte koláč a jinému bochník chleba: nemáte žádnou jistotu, že si to sedne,“ vysvětluje. Má kolem 600 pacientů s psychotickým onemocněním, z toho zhruba 470 je závislých na lécích.

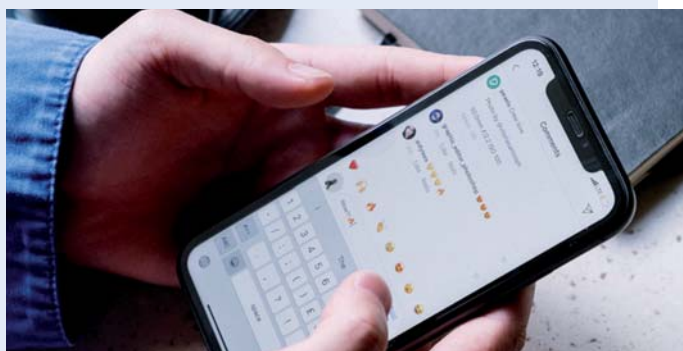
Resort zdravotnictví o výpadku ví. „Ministerstvo zdravotnictví identifikovalo potenciální problémy s dávkami v některých skupinách antidepresiv, léčiv proti demenci a antipsychotik a okamžitě iniciovalo jednání s odbornou společností,“ sdělil mluvčí resortu zdravotnictví Ondřej Jakob.

Zdroj: iRozhlas.cz

Nejšpinavější místa, kterých se každý den dotýkáme

Bakterie jsou nedílnou součástí našich životů. Zatímco některé pro svůj život potřebujeme, mnohé další jsou naopak nebezpečné a mohou nám způsobit řadu zdravotních potíží. Nacházejí se na všech možných površích a místech, některých se dotýkáme opakovaně každý den. Která místa jsou ta nejšpinavější? Víte, že jeden z nejkontaminovanějších předmětů je náš mobilní telefon? Na jeho povrchu se nachází až desetkrát více nebezpečných bakterií než třeba na záchodovém prkénku. Podobně jsou na tom třeba nákupní vozíky, které jsou doslova semeništem nebezpečných bakterií – více než 75 % nákupních vozíků bylo podle studie pozitivně testováno na výskyt fekálních bakterií.

Zdroj novinky.cz



V tomto seriálu kazuistik dokončíme okénko do světa parazitů optikou naší olomoucké poradkyně a lektorky Evy Dvořákové. Volně navážeme příběhy z poradny naší pražské poradkyně a lektorky Ing. Radky Krejčové. Oběma dámám nesmírně děkuji za sdílení svých postupů!

Příběhy z poraden



Trichomonas vaginalis – bičenka poševní

Žena, 53 let – cizinka, žije několik let v ČR. Trápily ji dlouholeté bolesti v podbřišku, výtoky, vše léčené dlouhodobě. Přiznala se, že je z toho psychicky unavená. Sympatická, temperamentní a upřímná. Stěžovala jsi, že jí s kvasinkovými obtížemi nikdo neumí pomoci. Vysvětlila jsem jí, že potřebujeme k detoxikaci přemluvit i manžela. Souhlasila s tím, že mu přípravky koupí hned i bez měření, protože měl problém s prostatou.

- **Naměřené zátěže:** emoce, traumata, ureaplasmata, *trichomonas vaginalis*
- **1. kúra pro ni:** Activ-Col®, UrinoDren®, GynoDren®, Mollicut, Emoce®

- **1. kúra pro manžela:** UrinoDren®, ProstaDren, Mollicut, Streson®

Na kontrole si pochvalovala, že už se cítí mnohem lépe, i manžel pocítil rozdíl. Zmizel tlak v podbřišku a nebolela ji záda. Nejvíc však pocítovala změnu emoční.

- **2. kúra pro ni:** Cranium®, Nodegen®, Fluorex, speciálka Trichomonáda
- **2. kúra pro manžela:** Cranium®, TesteDren, speciálka Trichomonáda

Při další návštěvě byla šťastná, že je po tolika letech bez výtoků! Měla novou chuť do života. V detoxikaci pokračuje, je nadšená výsledky.

Trocha teorie o bičenkách poševních
Trichomonas vaginalis je pohyblivý paraziti-

tický prvok. Je pohlavně přenosný, přenos je častější z muže na ženu. Jeho jediným hostitelem je člověk. Dlouhodobá neléčená trichomoniáza je rizikovým faktorem pro karcinom děložního hrdla a čípku. Poškozuje vaginální epitelální buňky, byl také prokázán kongenitální přenos z matky na plod. Infekce však mohou probíhat až u 50 % infikovaných asymptomaticky. Po prodělání trichomoniázy nevzniká imunita. U žen vyvolává záněty pochvy, vagíny, močové trubice a měchýře, bolesti v podbřišku.

Projevy trichomoniázy: zelenožluté, někdy bělavé výtoky, svědění a zarudnutí. U mužů záněty močové trubice, prostaty a nadvarlat. Muži většinou nemívají dramatické potíže, a proto se neléčí.



Záněty dutin, problémy metabolismu

Žena – 45 let – 2 děti, masérka, štíhlá, vitální, metabolické problémy – potíže po jídle, časté záněty dutin, bolest hlavy, noční pocení, bolesti v pravém podžebří. Celková duševní nepohoda, krátce po úmrtí v rodině.

- **1. kúra:** CorHerb, Nodegen®, Pranon®
- **2. kúra:** SinuDren®, RespiDren®, Gripin®, Imun

Pokračujeme v respiračním systému – zajalo ji i cvičení na dutiny publikované v bul-

letinu, začala provádět + nosí konvička + aromaterapie přírodními éterickými olejčky.

• **3. kúra: Streson[®], VelienDren[®], Metabol, Vegeton[®]...**

Touto kúrou se pozvolna dostáváme k metabolismu, uvolnění jaterního okruhu a práce s vegetativním nervovým systémem – klíčové trávicí orgány byly blokovány přes vegetativní plexy – zahajuje trénink bráničního dýchání, zejména po emočně vypjatých situacích v rodině opět posun. Přípravek **Metabol** jí dělá velmi dobře, bere si ho s sebou, pokud plánuje oběd v restauraci, nebo na kratší cesty.

• **4. kúra: Activ-Col[®], LiHerb, Emoce[®] a Herp[®]**

Povolení napětí v oblasti žlučníku, celkově větší vnitřní klid a spokojenost, v práci se to projevuje mimo jiné i tak, že už umí říct ne.



Chronický zánět horních cest dýchacích, „zadní rýma“, vyšší krevní tlak, záněty močových cest

Muž, 50 let – rozvedený, podnikatel, stres ze zakázek, intenzivně hledá, ale nenachází partnerku, typické příznaky pro „vlhko a horko“ včetně „horké hlavy“

• **1. kúra: Relaxon[®], Activ-Col[®], RespiDren[®], Nobac[®]**

tě, když je v dopravní zácpě, hodně cestuje, v obecné rovině výrazné zmírnění projevů chronického zánětu.

• **3. kúra: Egreson, LiverDren[®], Vegeton[®], Supraren**

Tato sestava je zaměřená především na uvolňování vnitřního napětí, které je u tohoto klienta nakumulované za mnoho let.

• **4. kúra: UrinoDren[®], Streson[®], Deuron[®], Activ-Acid[®]**

Chronický zánět nosohltanu, alergie, chrápání

Muž, 68 let – chronický zánět nosohltanu, na jaře silné alergické potíže, v noci chrápání, ráno sucho v ústech, počínající steatóza jater... Právě zahájil důchod a má zájem se o sebe více starat a uzdravit to, na co nebyl čas. Muž je dvakrát očkovaný na covid.

• **1. kúra: Deimun Aktiv[®] COR, Imun, RespiDren[®]**

Kúra na generální „úklid“ po vakcíně. Byl zrovna podzim, tak na řešení alergie byl ještě relativně čas.

• **2. kúra: LiverDren[®], Anaerg[®], Gripin[®], Streson[®]**

Období předjaří – ulevujeme jaternímu okruhu, chronická infekce v respiračním systému – virové zátěže.

• **3. kúra: ReHerb, EpitelDren, IK Mix a Lymfatex[®]...**

Pánovi se ulevilo, ale jistá forma zánětu v horních cestách dýchacích stále probíhá... Proto jsme v kúře kladli větší akcent přímo na respirační sliznici. Je třeba se pokusit vyladit imunitní buňky přímo v místě chronického zánětu.

• **4. kúra: Cortex, Nodegen[®], Antidrog, Pranon[®]**

Ulevuje si výplachy mořskou vodou, provádí dechové techniky, přečetl knížku Dech, na část noci si zalepuje pusou a pokouší se dýchat „jinak“... Jdeme detoxikační kúrou i do prodloužené míchy. Proces detoxikace ho baví, není urputný, bere to hravě a seberozvoje... Parádní spolupráce, ideální stav!

Linda Maletínská



Bylo těžké najít prioritu, hodně systémů v nepořádku, doporučena bezmléčná dieta... jeho „jídlo“ několikrát za den byla velká káva s mlékem.

• **2. kúra: ReHerb, Metabex[®], Mollicut, Imun**

Zásadní chronická infekce, zahajujeme práci s dechovými technikami... Začal dělat v au-

Dolaďování urogenitálního traktu a podpora vylučování toxinů z předešlých kombinací. Subjektivně popisuje výrazné zklidnění, větší respekt vůči jiným bytostem, našel si zálibu v delších procházkách krajinou, na kterých aplikuje funkční dýchání. Dýchání věnuje mnohem více pozornosti i při běžných činnostech, dělá mu dobře.



Lze vůbec nahradit slovo DETOXIKACE jiným vhodným slovem?

Úvodní otázka zní: Je vůbec možné v materiálech Joalis nahradit slovo DETOXIKACE jiným slovem, které by stejně dobře vystihovalo podstatu informační metody Joalis a široká veřejnost mu přitom rozuměla?

Slovo **DETOXIKACE** už jsme se vlastně pokoušeli nahradit vhodným synonymem několikrát v historii firmy Joalis. Slovo *detoxikace* je totiž slovem *zprofanovaným*. Znamená to, že jeho častým používáním nejrůznějšími lidmi již ztratilo původní hodnotu a význam. Bohužel.

DETOXIKACE je opakem slova (opozitem) intoxikace. Intoxikace již tak zprofanovaným slovem není.

Intoxikace (toxiny dovnitř – *in*) znamená dostat do svého těla nějaké druhy toxinů.

DETOXIKACE (toxiny ven – *de*) znamená těchto stejných toxinů se zbavit.

„Detoxikaci“ nemá Google rád

V očích odborné veřejnosti jsou obě tato slova spojena zejména s alkoholem a s užíváním drog. Detoxikace je slovo spojené zejména s léčbou závislosti na výše uvedených látkách. Po zadání hesla „detoxikace“ do vyhledávacího Google vám jako první výsledky vyjedou právě tyto interpretace a webové stránky týkající se léčby závislosti.

Slovo *detoxikace* však dnes používá téměř každá firma, která vyrábí doplňky stravy. Tvrdí o svých produktech, že jsou *detoxikač-*

ni. Používání slova *detoxikace* pro doplňky stravy legislativa nezakazuje, a tak se obecně používá vždy, pokud je to jen trochu možné. Tím toto slovo ztrácí na své původní hodnotě. Mnoho firem označuje své produkty jako *detoxikační*, ale už vůbec neuvádí, od jakých toxinů daný přípravek *detoxikuje* a jak se pozná, že taková detoxikace vůbec proběhla.

Přesnější je říci, že společnost Google slovo *detoxikace* prostě „nemá ráda“ a jeho použití ve spojitosti s doplňky stravy značně znevýhodňuje v algoritmech při vyhledávání. To je ten pravý důvod, proč slovo detoxikace naleznete na internetu nápadně často ve spojení s drogami či alkoholem.

Ani klasická medicína s „detoxikací“ nesympatizuje

Klasická medicína slovo *detoxikace* také nemá v lásce. Dokonce před ním zavírá oči a zacpává si uši. Jako kdyby zanesení nejrůznějšími jedovatými látkami z životního prostředí vůbec neexistovalo a nemohlo tak být příčinou celé řady chronických onemocnění.

Myšlení klasické medicíny v podobě podání léků je vlastně úplně jiné, než vyučujeme na seminářích Joalis a než popisujeme v našich Průvodcích a Bulletinu informační medicíny.

Lék dodává do těla většinou nějakou umělou chemickou látku, která má ve většině případů nahrazovat nějaký nedostatek v lidském těle. Nedívá se tedy na lidský organismus jako na provázaný systém a v mnohých případech bohužel ani nehledá pravou příčinu nefunkčnosti konkrétních orgánů. Tou příčinou je v celé řadě zdravotních obtíží jen a pouze intoxikace látkami nacházejícími se v životním prostředí.

O tom jsme se měli možnost přesvědčit během téměř pětadvacetileté historie firmy Joalis, když jsme podali přípravky na **DETOXIKACI** od konkrétního toxinu a **DETOXIKACE** skutečně proběhla. V některých případech šlo vyloženě téměř o zázrak, to když se klientovi po velmi dlouhé době ulevilo od jeho zdravotních obtíží.

„Detoxikace“ a Wikipedia

Zajímavé je sledovat definici slova *detoxikace* (*detoxification*) na Wikipedii.

Stačí si zadat do vyhledávače slovní spojení *detoxification* Wikipedia a na prvním místě vyjde na obrazovce česky psaný výklad a na druhém anglická verze. Verzi této stránky najdete v 25 jazycích, to je oproti jiným heslům v encyklopedii Wikipedia dosti málo. Jednotliví autoři národních verzí vlastně nevědí, jak se ke slovu *detoxikace* mají při současném sborovém odpírání, že by kumulace nějakých toxinů z životního prostředí v člověku skutečně probíhala a byla krutou realitou současné doby, vlastně postavit.

Pojďme se podívat na některé vybrané národní stránky, jak se jejich jednotliví autoři k pojmu detoxikace postavili.

Česká verze

Autor textu si dělá ze čtenáře podle mého názoru dost blázně a slovo *detoxikace* převádí

na něco úplně jiného, než se běžně používá na všech ostatních stránkách ve všech 24 jiných jazykových mutacích. Tímto skrytým způsobem podle mě tedy přírodním přípravkům obecně jakoukoliv *detoxikační* schopnost odpírá, protože slovo *detoxikace* definuje zcela překrouceně. Jako kdyby se s doplňky stravy vůbec slovo *detoxikace* nemohlo spojit, protože „vyjadřuje úplně něco jiného“.

Anglická verze

Relativně objektivní. Cituji však jednu pasáž: *Mnoho lékařů alternativní medicíny propaguje různé druhy detoxikace, například detoxikační diety. Vědci je označují za „plýtvání časem a penězi“.* *Britská nadace Sense about Science zjistila, že většina takových dietních „detoxikačních“ tvrzení postrádá jakékoli podpůrné důkazy.*

Ukazuje to na popírání faktu, že by kumulace toxinů v člověku skutečně probíhala a byla krutou realitou současné doby.

Toto tvrzení je jistě zcela tendenční a odpovídá zdravému selskému rozumu. Samozřejmě, že smysluplnou dietou umožníte svému tělu vypořádat se se starými vrstvami některých toxických látek!

Polská verze

Na polské stránce se striktně spojuje slovo *detoxikace* pouze s alkoholem a drogami. Žádné jiné toxiny se neuvádějí a nejsou tedy zmíněny ani žádné *detoxikační* doplňky stravy.

Německá verze

Velmi stručná a nic neříkající. Německé slovo pro detoxikaci je *Entgiftung*.

Maďarská verze

Popisuje **DETOXIKACI** lidského těla velmi dobře, ale pak cituje anglickou verzi, tedy detoxikaci pusty i pomocí doplňků stravy zpočybňuje.

Francouzská verze

Velmi obsáhlá, napsaná velmi dobře, vědecky, ale autor se staví proti všem doplňkům stravy a odkazuje na tvrzení, že takové *detoxikační* doplňky stravy nedokážou specifikovat, od jakých toxinů vlastně *detoxikují*. A že jsou tedy všechny do jednoho neúčinné.

A tak bychom mohli pokračovat dál...

Ještěže v Joalisu víme své...

Mnoha lety prověřené **DETOXIKAČNÍ** přípravky Joalis se tak podle mého názoru vy-

mykají obecně vykládaným definicím slova *detoxikace* třeba na Wikipedii.

Nejen že se v celkové koncepci Joalis na základě toxikologických studií přesně definuje, co všechno může být toxinem, ale především Joalis přípravky skutečnou **DETOXIKACI** organismu od konkrétního toxinu díky imunitnímu systému spouští. Ovšem jen za předpokladu, že je přípravek pro člověka vhodný, tedy konkrétní toxin se v člověku skutečně fyzicky vyskytuje.

Celá řada klientů má detoxikační projevy po začátku užívání přípravků. Ty jsou velmi příznačné pro určitý druh přípravku Joalis. Není to snad dost velký důkaz toho, že **DETOXIKACE** skutečně probíhá?

Lidem se po dobře sestavené **DETOXIKACI** opravdu zlepšil zdravotní stav, někdy až neuvěřitelně. Takových příběhů jsme za téměř dvacet pět let nasbírali nepřeberné množství.

Zatím jsme však nenašli jiné, lepší slovo, které by vystihovalo to samé jako slovo **DETOXIKACE**.

Joalis bude slavit letos na konci roku 25 let od svého založení... Tak si třeba můžeme vzít narozeninové předsevzetí, že další postupnou prací a osvětou pomůžeme vrátit slovu **DETOXIKACE** svoji původní váhu a hodnotu. Za pomoci vás všech.

Ing. Vladimír Jelínek





Chyba: strašák učitel

Život je pohyb, proces učení.

Cesta životem je o sběru informací, jejich spojování v nové celky a nalézání cest k požadovanému výsledku.

Je o objevování možností, posouvání hranic, jejich budování i bourání.

Život je o poznávání nepoznaného nebo rozšiřování toho, co už jsme

ochutnali, Je naprosto samozřejmé, že součástí této

cesty jsou různé odbočky, slepé uličky, zacyklení...

Chyby. Proč je však vnímáme jako negativní a nežádoucí a snažíme se jich vyvarovat?

Ačkoli se to nemusí na první pohled zdát zřejmé, práce s chybou je velké téma. Ve své podstatě souvisí s ochotou učit se, objevovat, ustát si to své, ale také zvážit jiný názor a respektovat odlišnost a hledání cest. Chyba svým způsobem představuje hranici mezi tím, co je v určité skupině přijímáno jako žádoucí, tedy standardní, správné, a co je nežádoucí (na tom, proč tomu tak je, příliš nezáleží) a co je třeba eliminovat.

Chyba dle norem

Podle wikipedie může chyba představovat odchylku od normy nebo požadovaného stavu, popřípadě daných pravidel. Ve statistickém pojetí není chyba omyl, ale rozdíl mezi vypočítanou, očekávanou nebo změřenou hodnotou a hodnotou skutečnou nebo teoreticky správnou. Podle metodického portálu rpv.cz chyba označuje výkon žáka, který se odlišuje od požadovaného cílového výsledku nebo vzorového průběhu řešení učební situace. Chybu je třeba do budoucna eliminovat, ale zároveň je žádoucím zdrojem poučení žáka. Schopnost přijímání vlastních chyb,

poučení se z jejich dopadu a žádoucí změna chování je jednou z kvalit pro utváření zdravé osobnosti.

Hodnota vs. chyba

Je zřejmé, že chyba je něco, co poutá naši pozornost. Ve většině případů se jí snažíme vyhnout. Proto jí dáváme složité definice, strukturu... Ačkoli jsou slova často vzletná a plná poučení, hlavním cílem bývá se chyby „vyvarovat“. K tomu slouží obvykle trest, který po chybě následuje. Někdy zamračení, povzdychnutí, jindy zákaz, omezení... Nechybovat znamená být standardizovaným, předvídatelným, výkonným prvkem společnosti. Jedincem s hodnotou. Pokud někdo chybuje, a dokonce často, může se objevit nepřijemná otázka: jsem rozbitý? Je se mnou něco špatně? Není divu, že právě témata spojená s chybou (selhání, zklamání, strach z chyby, očekávání) jsou nezdědkou spouštěčem různých problémů, a to jak psychických, tak fyzických. Radě z nich jde předejít nebo je minimálně zmírnit, pokud se s chybou naučíme zacházet a přestane být naším tabu.

Chyba není jen fatální

Je třeba si připustit, že jen málo chyb je opravdu fatálních, tedy takových, kdy důsledky jsou hrůzné (smrt, vážné zranění, těžké ztráty, omezení svobody...). Tam je třeba rizika důsledně minimalizovat a rozhodně se hodí „návod k použití“ a zdravý rozum. Většina chyb je však výukovým prostředím, kde univerzální přístup bývá spíše inspirativní záležitostí než dogmatem. Některé chyby mohou být vážnější, jiné jsou spíše úsměvné. Důležité však je pochopení, že se za chybou schovává. Cílem není dělat chyby lépe a dokonaleji, ale najít způsob, jak skrze chyby poznat sebe a jít po své cestě. A ta začíná už narozením. Role rodiče (respektive jeho hodnot, které žije) je v tomto případě nezastupitelná. Rodič skrze své jednání (ovlivněné osobními tématy, strachy, ambicemi, očekáváními, zkušenostmi...) definuje dítěti to, co je „správné“ a učí dítě s chybou pracovat.

Chyba v kontaktu s rodičovstvím

Dítě se velmi záhy naučí, co je pro něj výhodné. Za co je odměňováno, za co trestáno. Pokud si však uchová něco ze své živoucí, objevitelské jiskry, začne testovat, jak pevné jsou hranice požadavků a co se stane, když...



Tato forma je více než zdravá, i když má svá úskalí. Tím nejnápadnějším je, jak v dítěti „nezabít“ jeho touhu hledat a nacházet a zároveň předejít zranění. Pomůže důslednost a vytyčení pravidel, ve kterých vy jako rodič dokážete fungovat. Jen několika, ale jasných. Tato pravidla se samozřejmě mění podle zkušeností a věku dítěte... Je třeba také pracovat s proměnlivostí prostředí. „Pravidla“ hry se mění spolu s tím, kde se dítě nachází, a ne vždy je možné odejít... Pozor také na věty ty-

Tipy na detoxikaci:

Joalis Streson® – náročnou situací potřebujeme projít tak, že podáme výkon (zkoušky, pracovní napětí)

Joalis Relaxon® – náročnou situací potřebujeme projít tak, že se zklidíme a eliminujeme zbytečné emoční vypětí



pu: „Je to tvoje chyba“, kdy dítě použijeme jako hromosvod pro svou frustraci a svedeme na něj svou únavu, rozčilení, nervozitu... Někdy se splete rodič. Nastává velká otázka, co s tím. Odpověď je jednoduchá. Přiznat se a omluvit se. I tím dítě učíme, že chyba je lidská.

Chyba a zodpovědnost

Součástí tématu „chyba“ je také zodpovědnost. Pokud věci dělám „po svém“, musím počítat i s tím, co se může stát. Nestandardní řešení přináší i nestandardní reakce. Jsem připraven je unést a nést? I to musíte dítěti ukázat (a to skutečně velmi brzy) a být důslední. V této fázi je to i výuka pro rodiče, který nejednou musí ustoupit ze svého zvykového pole a třeba i připustit, že verze dítěte je prostě „lepší“. Tento proces se pravděpodobně neobejde bez pláče (ať už vašeho nebo dítěte). Pořád je však třeba pamatovat, že navzdory všem filozofickým směrům žijeme ve

o vývoji, ale o trestu za chybu. Nevěříte? Stačí se podívat na standardní známkovací systém. Na opravu jedné špatné známky (chyby) je potřeba velmi mnoho dobrých známek. Navíc nejde o opravu samotného tématu, tedy zpětnou vazbu. Jde jen o sběr dalších, nových zkušeností, které jsou opět hodnoceny. Problém tedy není v systému známkování, ale v systému vyhodnocování a zpětné vazbě. Znamka je pouhým číselným ohodnocením momentálního stavu znalostí, nikoli hlubokým vhladem do vzdělání daného žáka. Je to informace, zda je látka pochopena nebo je třeba na ní zapracovat. Někdy je samozřejmě dosažený výsledek maximem, kterého je dítě schopno, jindy má prostě slabou chvilku nebo mu test nesedl. Tomu, jaká z variant to je, by měl pedagog věnovat pozornost a zachovat se podle toho (např. navrhnout opravný test tam, kde z hlediska trendu žáka šlo spíše o výjimku). Jenže na to ve standardním školství čas není. Vy jako rodič byste si však tenhle pohled měli dovolit a posuzovat dítě ne podle vysvědčení, ale podle jeho skutečných znalostí a vývoje.

Konec dobrý, všechno dobré

...a jestli to není dobré, tak to ještě není konec. Ne každá životní situace je snadná, ať už máme pocit, že jsme někde chybovali a přišel trest nebo si s námi osud krutě hraje. Pokud chceme své bytí alespoň trochu udržet v lehkosti, je třeba nechat tyto situace (jakkoli náročné) proběhnout s vědomím, že jejich význam možná pochopíme později anebo nikdy. To je totiž dar „chyby“. Někdy nás n tlačí do situace a jejich důsledků proto, že sami bychom nenašli odvahu věci změnit. O tom, že chyba je výukový materiál, vás nejvíc přesvědčí okamžik, kdy se dítě učí chodit. Opakovaně to zkouší a padá. Po každém pádu se zvedne a ve finále se chodit naučí. Nespekuluje nad tím, kam a jak má nožičku pokládat, jak zkroutit kolínka a jakým způsobem přenášet váhu. Soustředí se na cíl a zkouší, chybuje, zkouší, chybuje... Nakonec se poučí dost a vykročí. Přesně k tomu slouží chyba. Dává nám možnost vykročit k dalšímu cíli.

Markéta Palatin



Školství a chyba

I školské normy považují chybu za učební materiál. Bohužel ve finále často zůstává jenom u slov na papíře. Způsob hodnocení není

JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

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

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
3. 1. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
17. 1. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč
23. 1. 2024	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
6. 2. 2024	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
14. 2. 2024	9.30–15.30	Z1	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
20. 2. 2024	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
28. 2. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
28. 2. 2024	9.30–15.30	Z2	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
5. 3. 2024	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
13. 3. 2024	9.30–15.30	Z3	Ing. Radka Krejčová	Praha	1.000 Kč
19. 3. 2024	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	1.000 Kč
20. 3. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč

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

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
17. 1. 2024	9.00–15.30	Z1	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
19. 1. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Brno	350 Kč
31. 1. 2024	9.00–15.30	Z2	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
14. 2. 2024	9.00–15.30	Z3	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč
21. 2. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
28. 2. 2024	9.00–15.30	S1	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
13. 3. 2024	9.00–15.30	S2	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	1.000 Kč
20. 3. 2024	9.00–15.30	Z1	Mgr. Antonín Kunický	Brno	1.000 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno 2, tel.: 545 241 303, e-mail: obchod@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>
6. 1. 2024	13.00–19.00	Z1	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
3. 2. 2024	13.00–19.00	Z2	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
2. 3. 2024	13.00–19.00	Z3	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč
13. 3. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
6. 4. 2024	13.00–19.00	S1	Eva Dvořáková	Olomouc	1.000 Kč

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

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 1. 2024	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Ostrava	350 Kč
18. 1. 2024	9.30–15.30	Z1	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
8. 2. 2024	9.30–15.30	Z2	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
29. 2. 2024	9.30–15.30	Z3	Michaela Kantorová	Ostrava	1.000 Kč
7. 3. 2024	16.00–19.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
21. 3. 2024	9.30–15.30	S1	Jana Nenadlová	Ostrava	1.000 Kč

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

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

Upozornění: Požadovaný termín si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách. Povinností středního stupně vzdělávání (S) je také seminář S4 lektorky Mgr. Marie Vilánkové, na kterém uchazeč získá další potřebné souvislosti z oblasti informační medicíny. Na tento kurz by se měl každý přihlásit kdykoliv v průběhu středního stupně vzdělávání, nejpозději však do jednoho roku od složení zkoušky 2. stupně.

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

Praha

27. 2. 2024	9.30–15.30	Vladka Málová: Praktická Salvia, sady i EAM set	750 Kč
23. 4. 2024	9.30–15.30	Vladka Málová: EAM set v praxi	750 Kč
29. 5. 2024	9.30–15.30	Vladimír Jelínek: Praktické rady z terapeutické praxe, efektivní systém skládání kúr	750 Kč

Brno

23. 2. 2024	9.30–15.30	Mgr. Marie Vilánková: Seminář pro praktikující terapeuty	750 Kč
29. 2. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
13. 6. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč

Ostrava

25. 1. 2024	9.30–15.30	Jana Nenadlová: Měřící workshop pro začátečníky – měření ve dvojicích, detoxikační souvislosti	750 Kč
7. 3. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč
19. 4. 2024	9.30–15.30	Eva Dvořáková: Práce poradce informační metody, Salvie	750 Kč
23. 5. 2024	9.30–15.30	Vladimír Jelínek: Praktické rady z terapeutické praxe, efektivní systém skládání kúr	750 Kč
7. 6. 2024	9.30–15.30	Pavel Jakeš: Detoxikační taktika – Pět kroků v detoxikaci	750 Kč

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 se 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).

13. 2. / 12. 3. / 16. 4. / 14. 5. a 11. 6. 2024	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
21. 2. / 20. 3. / 17. 4. / 15. 5. a 12. 6. 2024	Ing. Radka Krejčová	Praha	3.500 Kč
22. 2. / 14. 3. / 18. 4. / 16. 5. a 13. 6. 2024	Eva Dvořáková	Ostrava	3.500 Kč
10. 2. / 9. 3. / 13. 4. / 18. 5. a 8. 6. 2024	Eva Dvořáková	Olomouc	3.500 Kč
26.–27. 1. / 29.–30. 3. a 14.–15. 6. 2024	Pavel Jakeš	Prštice u Brna	3.500 Kč

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

Jarní Kongresové dny informační medicíny

Brno, 24. února 2024

Praha 13. dubna 2024

OREA Congress Hotel, Křížkovského 458/47, Brno

Hotel Krystal, José Martího 2/407, Praha 6

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

Letní škola 2024 s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem

Tradiční vzdělávací akce proběhne ve dnech 21.–26. 7. 2024, LH Parkhotel**** Hluboká nad Vltavou

Podrobné informace a přihlášku najdete na str. 20–21 tohoto bulletinu

ŠTÍHLÁ LINIE NEMUSÍ BÝT JEN SEN

Hubnutí už nemusí být jen položka na seznamu novoročních předsevzetí! Na pomoc můžete přizvat také informační metodu, která dokáže odkrýt toxické zátěže, pomyslné brzdy hubnutí. Za kily navíc se mohou skrývat obtíže v hormonálním systému, potíže s lymfou či psychika. Díky komplexnosti mohou informační přípravky pomoci nastartovat metabolismus a vrátit tělo do kondice.

Náš tip:

Vyzkoušejte kúru **kontrola hmotnosti** Joalis, která se skládá ze tří přírodních informačních doplňků stravy, ve kterých se propojuje síla informací s účinky bylin. Přípravky v kúře se vzájemně doplňují a zesilují tak své působení.



Propojení síly informací s účinky bylin

- 💧 **Joalis Cranium®** s vitamínem B1 a biotinem napomáhá k normální činnosti nervové soustavy.
- 💧 **Joalis LipoSlim** s obsahem čajovníku čínského přispívá ke kontrole tělesné hmotnosti a metabolismu lipidů.
- 💧 **Joalis PankreaDren®** s pískavicí řecké seno přispívá k normální hladině glukózy a cholesterolu v krvi.

