# Úvodní příručka BioLogiky

Pozorování, epigenetický kontext a praktický denní rytmus

*Pracovní verze 2.0*

## Jak tuto knihu používat

Tato krátká příručka je vstupem před knihami. Během několika minut vysvětlí metodu a nabídne bezpečný sedmidenní začátek.

BioLogika® je autorský vzdělávací a interpretační rámec pro systematické pozorování toho, jak se projevy organismu proměňují v souvislosti se spánkem, jídlem a pitím, pohybem, psychickou a fyzickou zátěží, prostředím a časem. Učí rozlišovat mezi pozorováním, interpretací a pracovní hypotézou a pomáhá hledat souvislosti v každodenním životním rytmu. BioLogika není lékařská diagnostika ani léčba a nenahrazuje zdravotní péči.

Při čtení vždy rozlišujte přímé pozorování, objektivní měření, odborný poznatek, interpretaci BioLogiky a pracovní hypotézu.

## Pět kroků

1. Popište nápadný projev.
2. Doplňte čas a okolnosti.
3. Rozlište pocit od měření.
4. Porovnejte opakování a výjimky.
5. Zvolte jednu bezpečnou otázku nebo malou vratnou změnu.

## Epigenetický kontext

Epigenetika zkoumá regulační procesy, které ovlivňují využívání genetické informace bez změny samotné sekvence DNA. Patří sem například metylace DNA, modifikace histonů a uspořádání chromatinu. Tyto procesy závisejí na typu buňky, tkáni, vývojové fázi a podmínkách měření.

Epigenetika pomáhá rozumět biologické proměnlivosti, ale příručka ani denní záznam neměří epigenetický stav.

Běžný pocit, fotografie, denní záznam ani rituál neměří metylaci DNA, chromatin nebo expresi konkrétního genu. Molekulární mechanismus také není sám o sobě důkazem konkrétního zdravotního výsledku.

## Rytmus a praktické rituály

Začněte krátkou verzí. Dva ranní a dva večerní kroky jsou dostačující; vynechaný den se nedohání.

| Část dne | Možný krok | Co lze sledovat | Co nelze vyvodit |
|---|---|---|---|
| Ráno | Krátká chvíle bez informačních vstupů, denní světlo, orientace v těle, minimum a strop dne | Odpočinutí, energii, napětí a očekávanou zátěž | Diagnózu nebo epigenetický stav |
| Během dne | Jeden až tři krátké návraty k tomu, co se změnilo a co změně předcházelo | Čas, situaci, subjektivní projev a měření | Příčinu pouze z časové následnosti |
| Večer | Odložení úkolů na papír, snížení podnětů a krátké tělesné spočinutí | Napětí, ospalost, rychlost myšlenek a průběh noci | Že rituál léčí nespavost nebo přepisuje geny |

Rituál je volitelná organizační pomůcka. Vynechaný krok se nedohání a počet splnění není měřítkem vlastní hodnoty.

## Po sedmi dnech

Najděte opakování, výjimku a nejméně dvě možná vysvětlení. Pokud je další pozorování bezpečné, vyberte jednu proměnnou. Pokud se objevuje zdravotní riziko nebo nejistota, pokračování přenechte odpovídajícímu odborníkovi.

## Bezpečnostní hranice

BioLogika nevede k vysazování léčby, odkládání vyšetření ani experimentům s bezpečností. Nové, nevysvětlené, trvající, zhoršující se nebo závažné obtíže vyžadují odpovídající zdravotnické posouzení. Při akutním ohrožení nesmí další pozorování oddalovat neodkladnou pomoc.

Dlouhodobá nespavost, výrazná úzkost nebo deprese, kompulzivní cvičení, bolest při zátěži, závažné vyčerpání nebo myšlenky na sebepoškození vyžadují odpovídající odbornou pomoc.

## Odborné zdroje

1. National Human Genome Research Institute. Epigenomics Fact Sheet. https://www.genome.gov/about-genomics/fact-sheets/Epigenomics-Fact-Sheet

2. Chang AM et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS. 2015;112:1232–1237. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25535358/

3. Edinger JD et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2021. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33164742/

# Tiráž

BioLogika je autorský vzdělávací a interpretační rámec. Autor rámce: Tomáš Růžička. Jméno je uvedeno pouze v tiráži kvůli doložení autorství.