

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

1/2025
január – február

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Hormóny
v súvislostiach**

**Úvod
do pamäťových
metód**

**Pol života
s Joalisom**

**Postrehovanie
– všimnutie
nových slov**

**Ako prečkať
pubertu
s gráciou**

Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,

máme tu první lednové
číslo, a protože je leden
lehce bilanční, vlezlo to i na mě ☺. Toto je
dvacáté osmé číslo bulletinu, které jsem
pro vás přichystala, a brzy zahájím sedmý
rok působení ve firmě. Ve firmě, která
letos oslaví své pětadvacáté výročí!
Právě výročím je toto číslo příjemně
prosáklé – své články mu věnovala jak
Marie Vilánková (hlavní téma), tak
i Vladimír Jelínek (glosa).

Čeká vás toho ale samozřejmě mnohem
více – Vladimír Jelínek poodhalí ve své
škole kouzel Joalis první nástroje
na zlepšení paměti a v rubrice toxické
kovy nám představí cín. Určitě
nevynechejte rozhovor s naší milou
poradkyní, lektorkou a také pravou
rukou ostravského centra informační
medicíny – Míšou Kantorovou.
Povídání s ní jsem si opravdu užila.

Poradkyně a lektorka Vladka Málková se
zaměřila na aktuální téma – močové
cesty – a kromě komplexního pohledu na
tyto časté zdravotní obtíže se s námi
podělila také o kazuistiku – děkujeme!
Rakouský kolega Georg Wöginger nám
odkryl další kousek tajemství věčného
mládí a v rubrice Bambi najdete můj
pohled na koexistenci s pubertákem
v lásce a míru.

Nechybí také reportáže ze zahraničních
akcí, na které byl konec roku vskutku
bohatý!

Mnohokrát vám děkujeme za vaši přízeň,
milé zpětné vazby a celou řadu setkání.
Přeji vám všem šťastný nový rok,
ať je prosycen vším, co vás vyživuje,
obohacuje a svítí vám na cestu!

Ať se nám zkrátka všem daří báječně!



Vaše Linda



Obsah

3 JOALIS TÉMA

Půl života s Joalisem aneb mé ohlédnutí zpět na první krůč-
ky Joalisu

8 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Paměť – „Postřehování“ nových slov

14 REPORTÁŽ

Akce Joalis

16 ROZHOVOR

Michaela Kantorová: Joalis mi změnil život

19 KALENDÁR

Připravované akce

20 TOXICKÉ KOVY

Cín a jeho toxicita

22 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Brzlík: podstata dlouhověkosti

25 KAZUISTIKY

Opakované potíže s močovými cestami

28 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Poděkování všem poradcům
informační medicíny Joalis.

Díky za vaši podporu!

30 BAMBI KLUB

Jak přečkat pubertu s grácií

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 1/2025

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

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

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

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

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

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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





Rok 2025 je pro Joalis vyjímecný. Oslaví významné výročí, 25 let své existence. Už nejsme malá začínající firma, která hledá své místo na trhu. Naopak. Vyrůstli jsme, dospěli jsme a je z nás i díky Vám společnost, kterou zná obrovské množství lidí. A jsme hrdí na to, že v dobrém, protože za dobu naší existence jsme spolu s Vámi dokázali pomoci mnoha lidem nejen z České republiky, ale z celé Evropy. Jak krásné je slyšet z mnoha stran díky za pomoc! Dvacet pět let je v historii firmy velmi dlouhá doba. Trh a nálady společnosti se neustále mění, přicházejí módní vlny v oblasti výživy, populárních doplňků stravy, různých bylin, alternativních postupů, ale význam detoxikačních kapek je pro lidi tak velký, že móde nepodléhají a stále jsou velmi žádané. Dnes se může zdát, že Joalisu a Informační medicíně se daří a že to tak bylo vždy. Nedá mi to nevzpomenout na úplné začátky, a to nejen ideové, ale i obchodní, protože byly velmi náročné. Naštěstí jsme v té době potkali spoustu skvělých lidí, kteří nám pomohli a někteří s námi stále spolupracují a moc za to všem děkujeme; a nejen jim, ale Vám všem, kteří čtete tyto řádky. Bez vás by Informační medicína nebyla tím, čím je.

Půl života s Joalisem aneb mé ohlédnutí zpět na první krůčky Joalisu

V loňském roce jsem oslavila i své osobní, kulaté výročí; padesát let. Donutilo mě to ohlédnout se zpátky, zavzpomínat, ale i trochu plánovat a rozmyslet si, jak lépe nakládat se svým časem, protože v padesáti letech člověk obvykle zvládne méně práce než v pětadvaceti. Součástí mých vzpomínek je i celá historie Joalisu. Nikdy by mě při prvním setkání s Informační medicínou nenapadlo, že zaplní každý kousek mého života. Nejen všechna moje práce, ale i většina mých myšlenek je provázaná s detoxikací a Informační medicínou, neustále hledám, do jakých hloubek se léčba informací dokáže ponořit a jak dobře umí vyřešit lidské bolesti. Před pětadvaceti lety jsem kromě středškolských znalostí nevěděla nic o lidském těle, o tom, co způsobuje nemoci a trápení, nezajímaly mě viry ani bakterie. Zaměřovala jsem se na matematiku, programování, databázové systémy. Kdo ví, jak by se můj život odvíjel, kdyby mi cestu nezkřížil Joalis. Moji diplomovou práci publikoval můj učitel s mým svolením v odborném časopise jako svůj výzkum. Cítila jsem, že moje cesta je jiná. Postupně jsem skrze informatiku, zpracování dat, programování došla k mnohem hlubší-

mu poznání lidského těla. Vzpomínám na svůj první publikovaný článek v bulletinu na téma srovnání počítačových a přírodních virů. Tehdy jsem netušila, jak se mi hluboké znalosti informatiky budou hodit při přípravě virových přípravků v období covidu. Pojďme se však ohlédnout zpět na úplné počátky, které si pamatuje jen pár nejdéle pracujících terapeutů a některé kolegyně z expedičního centra.

Na začátku jsme měli Abeliu

Joalis byl zapsán do obchodního rejstříku 9. října 1999. V té době jsem ho ještě neznala. Měla jsem jiné starosti. Rok 1999 byl pro mě náročný. Dodělala jsem diplomku na téma *Data mining*, tedy dolování skrytých souvislostí z velkého množství dat, obhájila ji, zvládla těžké státnice v oboru Informatika na MFF UK. A v listopadu se nám narodila dcera Mařenka. V té době už jsme měli obchodní firmu s šestiletou historií, která měla velmi široký sortiment. Měli jsme první verzi online shopu, zásilkového obchodu. Naši zákazníci byli zvyklí, a to platí dosud, že zboží, které si dopoledne objednali, druhý den obdrželi ba-

líkem. V té době to vůbec nebylo obvyklé. Doba ale byla s dneškem nesrovnatelná. Vše se vyplňovalo ručně a balíky se vozily k podávacímu okénku na poštu. To, že jsem uměla programovat, nám obrovsky usnadňovalo práci. Dnes se kromě štítků na balíky už nic netiskne, veškeré údaje si s poštou a dalšími přepravními společnostmi vyměňujeme elektronicky. Tenkrát to bylo úplně jinak. Vyplňovaly se rozsáhlé průvodní listy. Na každé písmeno byla jedna kolonka. Program, který umožňoval načíst adresu z databáze

doplňek stravy. Čínská řada přípravků byla pojmenována *Abelie*. Měli jsme vybudovanou obchodní firmu se zajímavým sortimentem a širokou sítí odběratelů. V té době jsme díky Rudovi Vondřichovi potkali Joalis a pana doktora Jonáše. Nadšeně vyprávěl o kapkách, ale původní vlastníci Joalisu nám program lihových kapek nechtěli dát do našeho portfolia. Byla pro nás vytvořena sirupová řada *Abelie*. Je velmi symbolické, že se Mezinárodní kongres Informační medicíny k oslavě 25. výročí bude konat v květnu.

Joalis byl zapsán do obchodního rejstříku 9. října 1999. V té době jsem ho ještě neznala.

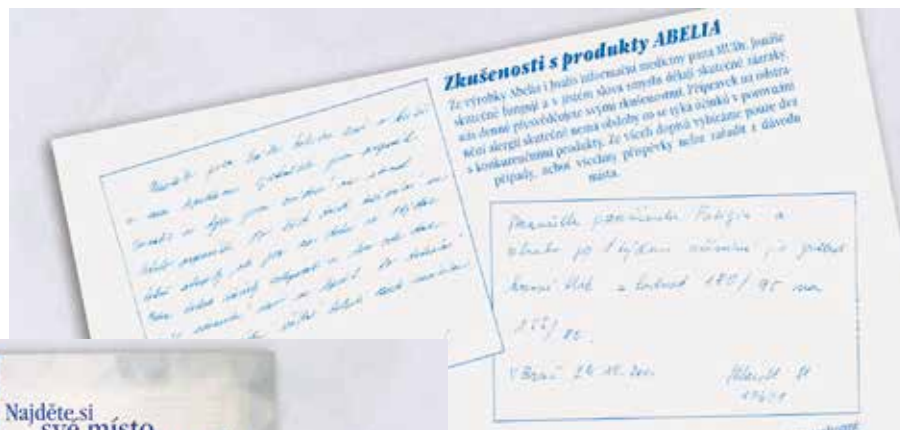
a vytisknout ji na jehličkové tiskárně do připravených kolonek, byl obrovskou úsporou práce. Jen ta pošta nám to trochu ztěžovala, docela často měnila průvodní listy, musela jsem znovu po milimetrech rozměřovat papír a přeprogramovat tiskový modul.

V té době jsme měli široký sortiment – kosmetiku z Kanady, šampóny, krémy, výborné zubní pasty, deodoranty a antiperspiranty, polární gely, masážní tyčinky s mentolem. Jak se svět mění. Tyčinky byly opravdu výborné, prodali jsme jich obrovské množství, později byl jejich prodej kvůli obsahu účinných látek zakázán. V té době jsme měli produkty z České republiky, ale i z dalších zemí – tea tree olej a krémy a hygienické přípravky z něj, aromaterapeutické oleje, bylinné karamely, ekologické čisticí prostředky. Také jsme dováželi přímo z Číny různé čaje, čínské preparáty na hlasivky, na akutní virová onemocnění, speciální čaje na podporu hubnutí a také perlový prášek *Flovis*, velmi zajímavý

V květnu jsme totiž v *Informačním dopise* číslo 1 našim odběratelům poprvé představili *Abelie*. Udělali jsme v té době mnoho hlubokých firemních změn, vytvořili nový katalog a začali vydávat pravidelné Informační dopisy. V nich jsme *Abelie* uvedli takto: „*V nových katalozích očekávejte téměř dvojnásobné množství výrobků než je dosud. Jako největší senzace bude uvedena nová řada osmi produktů Abelie, které připravujeme v přímé spolupráci a za podpory pana MUDr. Josefa Jonáše. Jedná se o převratnou*

novinku takzvané informační medicíny. Věříme, že pomůže lidem od některých hlavních problémů“.

Následovaly popisy *Abelií*, jak už je dneska neznáte. Třeba u *Abelie Capitulis* bylo uvedeno, že je na chronické migrény a bolesti hlavy a *Anginis* na opakované angíny. Byla to doba, kdy jsme na preparáty mohli svobodně napsat, na co jsou určeny. Ne vše si pamatuji, ale díky své systematickosti si, když otevřu své prastaré tabulky, dokážu rychle vzpomenout, co přesně se dělo. *Abelie* jsme představili v květnu, ale díky problému se schvalováním na úřadech a dodáním od Joalisu jsme je začali prodávat až v srpnu 2000. Joalis pro nás v té době byl jednou z dodavatelských firem. Celkem se první měsíc prodalo 35 kusů. Jen pro představu, jiné zboží jsme prodávali po tisících. Nikdo Joalis neznal a ani mu moc nedůvěřoval. Stáli jsme před obrovským úkolem. Vysvětlit našim zákazníkům, co je to Informační medicína. Naši zákazníci od nás v té době kupovali různé ájurvédské bylinné tablety, probiotika, přípravky z hub, bylinné masti, přírodní kosmetiku, řadu kosmetiky a dalších produktů z Kanady, ale cukrové sirupy neznali a nechtěli. Situace se ale zlepšovala, měli jsme s našimi klienty vybudované výborné vztahy. V našich informačních listech jsme začali



† „Manželka používala *Fatigis* a zhruba po jednom týdnu užívání ji poklesl krevní tlak z hodnot 180/95 na 155/80“.
V Brně, 24. října 2000



Jeden z prvních katalogů firmy ECC

oznamovat, že na podzim plánujeme tvořit „Centra zdraví“ ve větších městech a budou probíhat školení.

První školení proběhlo v Praze 16.–18. října 2000, další pak 10.–12. listopadu 2000. Na těchto školeních se už začalo školit na Salviích. Bylo to možné díky intenzivní práci Ing. Jelínka, který vytvořil první prototyp a zajistil výrobu *Salvií*; stály v té době zlomek toho, co podobné přístroje typu EAV vyrábě-



né hlavně v Německu. Já jsem v té době intenzivně pracovala na programech pro testování a výrobu. Nebylo to lehké období. Zorganizovat sklad při tak širokém sortimentu, každodenně se starat o počítačový systém, kterým se zadávaly objednávky a tiskly potřebné formuláře, zpracovávat měsíční uzávěrky provizí pro odběratele i sklady. V té době jsme měli desítky skladů, kam jsme dodávali zboží do komise, každý měsíc se dělaly uzávěrky, tiskly štítky na dopisy, e-mail v té době měl málokdo. Vyráběli jsme etikety, jejich tisk na obyčejné tiskárně pro mě byl náročný a k tomu se otevíraly nové obzory a jiný typ práce. Vzpomínám na seznamy receptur a pro mě úplně neznámé názvy plísní, bakterií, anatomických struktur. Byl to pro mě úplně nový svět. Práce bylo opravdu hodně, bohudík jsem měla dvě hodné babičky a obě Mařenku občas hlídaly. Také vzorně spala v kočárku odpoledne i v noci. Byla to náročná doba, naštěstí jsme v té době poznali mnoho nových lidí. Začali jsme pořádát i semináře pro veřejnost. Průkopníkem veřejných přednášek a posezení byla Maruška Zítková, která uspořádala „Adventní semináře cestou lásky a harmonie“ s meditační a některé i s naší dudáckou hudbou. Díky akcím se *Abelie* pomaloučku začaly prodávat a už na konci roku 2000 jsme prodali téměř 500 kusů *Abelii* za měsíc.

Od Abelíí ke kapkám

Měli jsme osm *Abelíí*, informací v přípravcích bylo oproti dnešku poměrně malé množství, přesto ale na někoho výborně zafungovaly.

Probíhaly základní semináře a vládlo na nich nadšení a spolupráce všech. Neexistovaly žádné materiály. Každý měl jen svůj poznámkový blok, kam si zapisoval, terapeuti pak výpisky sdíleli, doplňovali, co si kdo nestihl zapsat. Neexistovalo žádné složení komplexů nebo jiných přípravků, terapeuti věděli jen to, co bylo řečeno na přednášce. Na seminářích se poradci učili testovat zátěže, orgá-

ny, objevovali toxiny, vztahy mezi nimi a rychle došlo k zádrhelu – bude stačit osm *Abelíí*? V té době se Joalis ještě jmenoval *Spiralis* a řada lihových kapek Joalis se prodávala v lékárnách. Měl obchodní zástupce, kteří lékárny navštěvovali, a probíhaly i reklamní kampaně. Jenže na našich seminářích

byli terapeuti hladoví po dalších důležitých přípravcích. V listopadu proběhla jednání a od začátku roku nám bylo „dovoleno“ prodávat i lihové kapky. Původní záměr firmy *Spiralis* byl jiný, proto jsme také v začátku dostali k dispozici cukrovou řadu, aby obchodní kanály od sebe byly oddělené. Hlavním prodejním kanálem měly být lékárny. V té době některé přípravky byly komplexy, část byla na konkrétní toxiny. Bylo jich 18; vzpomenete si na ně dnes někdo? Byl to *Joalis Civilis, Felea, Colon, Dechem, Dementa, Hypnos, Deuron, Gasteron, Fluorex, He-par, Hair, Herpeson, Sinus, Aftus, Venuka, Candid, ARS* a *Astma*. Do dneška se názvy zachovaly jen u některých, ale prakticky všechny byly dál rozvinuty, a hlavně postupně přibyla řada dalších. V té době přípravky obsahovaly 40 % lihu a byliny v nich byly obsaženy v homeopatickém ředění. Součástí sortimentu se staly i takzvané „lékařské preparáty“. Byly to menší lahvičky bez krabiček určené pro skládání kúr pro terapeutu. Jen pro zajímavost – k dispozici byl *Zooinf, Toxigen, Diamino, Antichemik, Autotox, Pesticid, Geosmog, Deimun Aktiv, Ionyx, NoDegen, Metabol, Para-Para, Antimetabol, Mikrotox, Yeast, Antivir*. Sortiment to začal být už slušný, ale prodávali jsme maximálně desítky kusů a stálo před námi mnoho práce.

Naplno se ale rozeběhly kurzy a trpělivé vysvětlování, co jsou to toxiny, jak detoxikovat,

co je Informační medicína. V té době začala vznikat první Centra EAM. EAM jako zkratka Elektro-Akupunkturní Měření. Centrum vzniklo i v sídle firmy Economy Class Company v ulici Na Výhledech. V té době jsme se tam přestěhovali z jiného místa a začali zde kromě Vládi Jelínka aktivně pracovat i další terapeuti – Hanka Šimůnková, Ilona Manová. „Měřilo“ se každý den na více pracovištích. Jen pro zajímavost: již 1. dubna 2001 začalo fungovat „EAM centrum zdraví Radost“ v Jablonci nad Nisou pod vedením Vladky Málové. Samozřejmě nesmím zapomenout na Brno, kde centrum zdraví vzniklo asi první, protože se plynule vytvořilo ze skladu Aleny Šmehlíkové, naší opravdu dlouhodobé kolegyně, která s námi spolupracuje více než 30 let. I když semináře běžely naplno, otevřela se další centra, tak na začátku byly prodeje samotných přípravků poměrně malé a v žádném případě by se rozvoj nemohl fi-

První školení Informační medicíny proběhlo v Praze
16.–18. října, další pak 10.–12. listopadu 2000.

Na těchto školeních se už začalo školit na *Salviích*.

nancovat ze zisku z prodeje *Abelíí* a kapek, protože prakticky žádný nebyl. V té době jsme aktivně rozšiřovali sortiment, abychom rozvoj informační medicíny byli schopni ufinancovat. Rozrostla se ájurvédská řada, která v té době obsahovala desítky produktů, což byly doplňky stravy, ale i ucelená řada kosmetiky, masážních olejů a balzámů, vlasové péče. Měli jsme různé škrabky a pilníky na nehty a nohy, biotermické stélky, celou řadu čistících technik *Radost*, zařadili jsme ochucené oleje a octy, výrobky z chlorelly. V té době byla expedice velmi náročná, protože různorodé zboží se těžko balilo a v přepravních skladech s ním zacházeli otřesně. Tvrdili nám, že balík musí vydržet pád z výšky jednoho a půl metru. Neustále se nám vracely rozbité balíky, zalité cukrovým sirupem, takže ostatní zboží bylo zalepené a dál neprodejné. Ke všemu se *Abelie* zas tak dobře neprodávaly a hrozilo, že projde expirační doba a budeme je muset zlikvidovat.

Naplánovali jsme historicky 1. kongres EAM v rámci ECC, který proběhl 25.–26. srpna 2001 ve vzdělávacím centru ve Zlenicích poblíž Čerčan. Proběhl velmi úspěšně a prodej se konečně rozběhl, *Abelie* se stihly všechny prodat. Naplánovali jsme rozšíření řady *Abelíí* o nové druhy – *Metabolis, Relaxonis, Solis, Circulus, Centralis, Optimalis, Colonum* a *Urinalis*. Na podzim se přednášky rozběhly ve velkém. Hlavními přednášejícími byli

MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, ale přednášelo mnoho dalších, například Ing. H. Šimůnková, M. Zítková, MUDr. A. Lazarovová, M. Dolejšová, MUDr. M. Jeníčková, MUDr. Z. Vančuríková. Další kongres proběhl 1. prosince 2001. Tato doba byla divoká i co se týče vývoje metody. Prvních šestnáct speciálků se výrazně rozrostlo na devadesát. Kdo si vzpomene na *Emoce I–V*, přípravy *Yeast I–III* a *Yeast Mix*, *Čakry*, ale zároveň celou mikrobiální řadu *Anaerob*, *Anaerob-Tox*, *BacterminFerm* a řadu dalších? V té době technologie výroby nebyla tak dokonalá jako dnes a informační přípravy obsahovaly oproti dnešku mnohem méně informací. Některé přípravy byly proto rozděleny do několika různých očíslovaných přípravků.

Firmu Joalis jsme na podzim 2003 od původních vlastníků odkoupili.

Rozrůstala se i řada přípravků v krabičkách – komplexy a dreny – a také jsme měli k dispozici celou širokou řadu *Bambi* určenou pro děti.

Metoda EAM a EAM set

Uběhl rok a půl tvrdé práce nás všech a metoda informační medicíny začala dostávat jasnější obrysy. Naplno se rozběhly kurzy „měření na Salvii“. Už nejen v Praze, ale i v Brně. Do Brna začal pravidelně jezdit MUDr. Jonáš a Ing. Jelínek a osobně vedli nejen první kurzy, ale dělali i ukázková „měření“, tedy testování na Salvii. Tak se vyškolili první terapeuti a 2. a 3. března 2002 proběhl další kongres v Praze. V té době vznikala další a další centra a poradny ECC. Také se v té době začalo konat velké množství veřejných přednášek. Probíhaly obvykle v kulturních domech, v divadlech, v místech, kde vznikala nová centra. Kromě MUDr. Jonáše na veřejných akcích přednášel Ing. Jelínek, Marie Zítková, MUDr. Šácha, MUDr. Jeníčková, MUDr. Lazarovová a mnoho dalších. Základem kurzů i přednášek bylo testování na Salvii. Bylo to něco nového a převratného, během chvilky zjistit, jaké toxiny jsou příčinou zdravotních problémů. Všichni pracovali s velkým nadšením. I já, jen ve skrytu domova. Během prvního roku jsem programovala důležité systémy pro výrobu přípravků. Vzhledem k intenzivnímu vývoji nových přípravků původní výrobní procesy nedostačovaly a bylo třeba vyvinout nový, modernější způsob výroby. Výrobní boxy vyvinul Ing. Jelínek, já jsem k nim vytvořila potřebné ovládací programy.

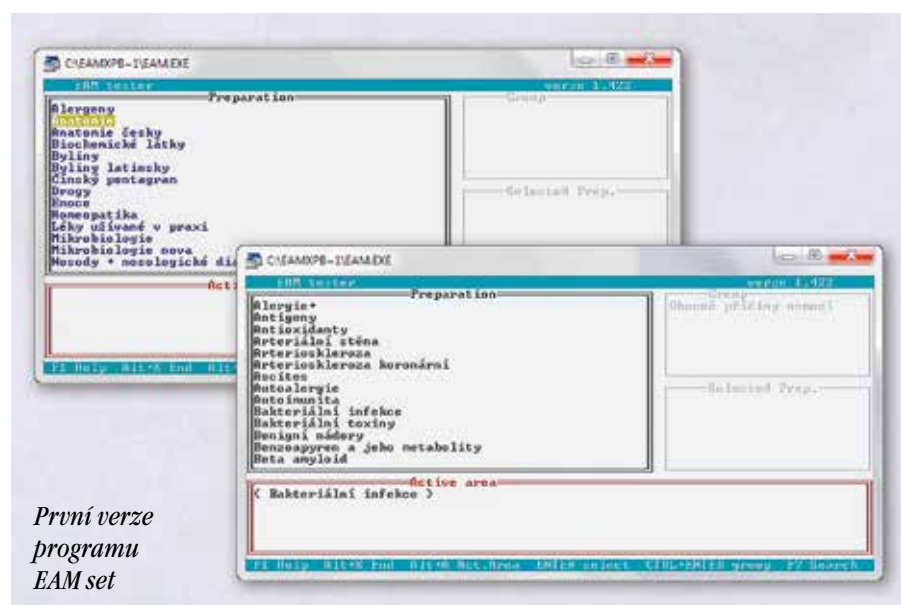
Velmi důležitý byl také testovací program EAM set. Možná si někteří pamatujete na první verzi, která běžela v prostředí DOS. Poprvé byla představená veřejnosti 26. června 2002. Dnes nechápu, jak jsem to mohla zvládnout. Měla jsem práci „na plný úvazek“ ve skladových a expedičních systémech pro expedici zboží, vytváření přehledů provizí. V té době jsme měli desítky skladů, ale dosud nebyly propojeny počítačovými systémy, některé sklady počítače dokonce vůbec neměly a vše se zpracovávalo v expedičním centru ve Strakonici. K tomu jsem se starala o velmi živé batole a jen občas jsem měla hlídání od babiček, někdy i od kolegyně z expedičního centra. Přesto jsem během roku naprogramovala nejen základní program pro výrobu,

velké problémy při jeho instalaci. Mnozí si pamatujete, že u některých počítačů chyběl potřebný port a bylo nutné k programu připojit a doinstalovat ještě převodník a simulátor COM portu. V té době byly notebooky celkem vzácnost, byly hodně drahé, neměl je každý jako dnes. Proto mnoho terapeutů mělo různé vyřazené, repasované notebooky a já se potýkala s řadou technických problémů při jejich zapojování. Nebylo možné nainstalovat EAM set „na dálku“ jako dnes. Notebook se musel poslat do expedičního centra ve Strakonici, já jsem nainstalovala program a poslal se terapeutovi. Postupně se také začaly dělat překlady do dalších jazyků. Bylo to třeba. Obchodní ředitel Jan Gonda navázal vztahy se zahraničními kolegy a 11. až 13. 2002 října proběhla v Brně první mezinárodní konference.

Bylinné tablety a další novinky

ale i EAM set, testovací databázi pro Elektro Akupunkturní Měření. Programovala jsem ve dne v noci. Tlačil mě čas. Nejen, že jsme potřebovali program pro naše terapeuty, také jsem byla těhotná a v létě se nám měla narodit dcera Anežka. V té době jsem se ale už také začala více zajímat o to, jaké jsou vůbec toxiny v přípravcích a jak přípravy fungují. Pamatuji na společně strávené firemní víkendy, kdy jsme dohromady tvořili receptury; dodnes mám schované velké papírové plachty, na kterých je zapsáno první složení komplexů. V červenci se nám narodila Anežka, EAM set byl kompletně hotový a začal se prodávat terapeutům. Samotný program byl jednodušší, protože sloužil jen pro testování, neobsahoval databázi klientů, ale vznikaly

Původně jsme měli v nabídce ájurvédské bylinné tablety. Možná si někdo vzpomene na řadu *CARE* a její výrobky *LiverCare*, *GatriCare*, *LaxaCare*, *StressCare*, *ImmunoCare*... Bohužel docházelo k problémům s dodavatelem, dočasně jsme zařadili i řadu *Herbamédica* z evropských bylin. Už v té době ale byla ve vývoji řada vlastní, původně nazvaná *Ayurvedic principle* – evropská ájurvéda podle MUDr. Josefa Jonáše, řada *Help*. Určitě si vzpomenete na staré žlutozelené etikety, dodnes jejich design můžete vidět v EAM setu. Poprvé byla řada *Help* představena v listopadu 2002. Obsahovala 13 přípravků pod jmény, které si už možná pamatujete – *ImunoHelp*, *RespiHelp*, *LaxaHelp*, *WLHelp*, *VenaHelp*, *CorHelp*, *JointHelp*, *StressHelp*,



První verze programu EAM set

MindHelp, LiverHelp, UrinoHelp, ProstaHelp a MenoHelp. Až později byly přidány ještě *ColiHelp* a *VelienHelp*. Postupně jsme se více a více soustředili na prodej informačních přípravků a vyřazovali některé položky ze sortimentu. Měli jsme v té době stovky různých produktů a zároveň probíhaly velké výprodejové akce. V expedičním skladu měly kolegyně obrovské množství práce. Informační medicína se prodávala stále lépe a potřebovali jsme pro ni uvolnit místo ve skladě.

Ve firmě Economy Class Company vše jelo na plné obrátky, intenzivně jsme rozvíjeli informační medicínu. Výrobní firma, která se jmenovala *Spiralis* a během roku 2002 se přejmenovala na *Joalis*, začala narážet na možnosti prodeje v lékárnách. Bez měření – testování detoxikaci dělat nelze. Její prodeje jiným odběratelům se začaly postupně propadat. Oznamovali nám, že od ledna 2003 se ukončí výroba dětské řady *Bambi*. Naštěstí pro nás jsme měli *Abelie* a mohli jsme tuto



ka. Stále přibývaly nové lékařské přípravky. Důvodem mnoha změn bylo to, že u někoho docházelo k detoxikaci podle předpokladů, ale u některých lidí detoxikace nefungovala úplně ideálně. V té době jsme nevěděli ještě spoustu věcí a zkoušelo se mnoho různých postupů. Pomalu se začala vynořovat teorie infekčních (mikrobiálních) ložisek. Ukazovalo se, že některé toxiny se u některých jedinců nevylučují jako u ostatních klientů. Když se podívám do starých receptur, vidím, že kapky byly velmi jednoduché a dreny a další přípravky zdaleka nemohly dosáhnout takové dokonalosti jako dnes. Byla to doba intenzivního zkoumání MUDr. Jonáše a Ing. Jelínka. Je velice zajímavé podívat se do historie receptur výrobků, které přípravky se osvědčily, postupně lepšily a dnes jsou z nich nenahraditelné preparáty pro praxi.

V té době došlo k zásadní změně. Od roku 2000 až do podzimu 2003 byl pro Economy Class Company Joalis jednou z dodavatelských firem. Od začátku jsme se ale do informační medicíny zamilovali a její propagaci jsme věnovali obrovské nadšení a mnoho práce. Prakticky nikdo z nás neměl žádný volný čas, protože pan Jelínek s MUDr. Jonášem přednášeli v řadě kurzů, já doma zpracovávala receptury, připravovala pro výrobu, instalovala a programovala EAM sety, zpracovávala do nich seznamy pojmů. Také jsem stále programovala databáze pro expediční sklad. Naše nadšení a energie měla logický důsledek. ECC se stalo prakticky jediným větším odběratelem Joalisu a díky Ing. Jelínkovi došlo k dohodě a firmu Joalis jsme na podzim 2003 od původních vlastníků odkoupili. Stinná stránka byla, že společnost byla v té době zatížená opravdu vysokými dluhy. Museli jsme převzít závazky, zavázat se k postupnému splacení kupní ceny. Dodnes si pamatuji

tu hrůzu, když jsme podepisovali směnky na veškerý osobní majetek včetně vlastnoručně vybudovaného nového domu. Přiznám se, že mi tehdy lehké nebylo. Dvě malé dcery, mnoho práce a hrozba dluhů... Naštěstí se ale tehdy začal odvíjet nový příběh historie Joalisu, který jsme sice nezaložili, ale od úplného začátku jsme promlouvali do tvorby seminářů a školení, obchodní strategie.

Výročí 25 let od založení Joalisu mě donutilo ohlédnout se zpět a napsat tento článek. Chtěla jsem, aby historie vzniku Informační medicíny byla někde písemně zaznamenána, protože kromě mě a Ing. Jelínka nikdo neví, jak všechno opravdu bylo. Kromě vzpomínek jsem lovila fakta z archivních souborů o přehledech prodeje, Informačních dopisů ECC, ze starých záznamů receptur jednotlivých přípravků. Když se podívám zpět, zdá se mi až neuvěřitelné, jak naše firma vyrostla a zlepšila se. Uvidím, zda budu mít chuť dále bloumat ve vzpomínkách a budu se jim věnovat v některém z dalších čísel v souvislosti s výročí nebo si vzpomínky na další období vývoje nechám jen v mysli. Je to jako v životě. Ohlédneme-li se zpět, vidíme spíše ty hezké věci, nechce se nám vzpomínat na strasti a problémy, které samozřejmě při jakémkoliv projektu vznikají. Důležité je, že se nám podařilo problémy překonat a Informační medicína se stala a dál bude stávat důležitým pilířem v životě mnoha lidí. Vnímám to jako svůj životní úkol, přes všechny strasti světa stále vidět na své cestě před sebou světlo, lásku a touhu pomáhat i ostatním nalézt uzdravení, radost a lásku k životu. Přeji Joalisu a Vám všem, ať je i nadále Vaše práce radostná a tvůrčí!

Mgr. Marie Vilánková



řadu nahradit, i když úplně optimální to nebylo. Na rozdíl od Joalisu, v ECC naopak bylo rušno. Neustále byly vypisovány nové a nové termíny nových seminářů, prakticky všechny odpřednášel MUDr. Jonáš a Ing. Jelínek. Otevíraly se nové sklady a centra zdraví. 10.–12. října 2003 proběhla 2. mezinárodní konference řízená a kontrolovaná detoxikace organismu v Bratislavě. Já jsem v té době měla plno práce s EAM sety. Prodávalo se jich opravdu hodně a byla v tu dobu potřebná i verze pro Slovensko a Polsko, protože se v těchto zemích začaly konat první semináře.

Bouřlivým vývojem procházela i Informační medicína. Už v té době se rušily některé přípravky – *Ars, Civilis, Dechem, Demetal, Gasteron, Hair, Herpeson, Hypnol, Sinus, Veru-*



Motto seriálu: Zlepšete svojí babičce paměť.
Tím ji zaručeně zlepšíte sobě
a možná i dědečkovi.

Právě startujeme můj další seriál
o některých fenoménech lidské paměti –
paměťové metody a mnemotechnika.
Postupně budeme poodkrývat mentální
techniky, kterými může doslova každý
bez rozdílu věku zlepšovat a zdokonalovat
svou paměť, a to s ohromujícími výsledky.



Paměť –

„Postřehování“ nových slov

O mnemotechnice a o jiných tématech zabývajících se lidskou pamětí bylo napsáno mnoho knih v celém světě, toto téma nacházíme i v české literatuře. Doporučené knihy vybírám na konec tohoto článku. Některé z nich mi sloužily jako inspirace pro další paměťové triky a vedly k mnoha efektivním zjednodušením. Čtenáře, kterého tyto mnemotechnické pomůcky zaujaly, může studium další literatury také inspirovat k dalším hrám při seznamování se s netušenými možnostmi paměti. Fantazii v přístupu „jak pracovat a cvičit paměť“ se meze opravdu nekladou.

V tomto ohledu děkuji za zpětnou vazbu naší redaktorce Lindě Maletínské, která mi poskytuje některé názory na to, o co se právě v té či oné době snažím. Její námítka v době vzniku tohoto seriálu (léto 2022) byla, že takové techniky učení a procesu zapamatování jsou přece každému člověku jasné, protože pro ni samotnou jsou tyto dětsky hravé a spontánní techniky zcela přirozené. Uváděla, že by jí přišlo hloupé a trapné někoho vyučovat „jak se učit“, že je to přeci samozřejmé...

Ne každý má dobrou paměť

Od roku 2001 působím mimo jiné také jako terapeut/poradce informační medicíny Joa-

lis. Za více než dvacet let jsem uskutečnil okolo cca 100.000 individuálních rozhovorů s klienty (jsou zde zahrnuty i opakované návštěvy jednoho klienta například během patnácti let; takových individuálních setkání s jedním klientem bylo v průběhu let lecky padesát a více) nejen při výběru přípravek Joalis. V druhé části návštěvy jsem si tedy s klienty v poradně někdy povídal o životě a o jejich radostech i starostech.

Tento dlouholetý komplexní přístup mi umožnil v mnohých případech nahlédnout do vnitřního světa klientů, kteří do poradny

Při popisu mnemotechnických pomůcek stojíme před nelehkým úkolem, „jak udělat vědu“ z dětsky jednoduchého a hravého myšlení. Zadání je vlastně jednoduché: „Jak vrátit člověka v jeho mysl o mnoho let zpátky až do útlého dětství?“.

Výuka toho, jak se učit, ve školách chybí...

Předmět „Jak se efektivně učit“ včetně vědomě prováděných mnemotechnik by se podle mého názoru měl zcela automaticky

Mnemotechnická pomůcka je slovní či grafická konstrukce podporující zapamatování nebo zpracování informace mozkem pomocí přidružení představ či jiných informací. Často se užívá k zapamatování seznamů.

Wikipedie

docházeli... Díky tomu jsem po letech praxe pochopil, jak těžké a namáhavé je pro mnohé naše klienty, zvláště pro ty ve vyšším věku, zvládnout určitou učební látku a s lehkostí si zapamatovat nové pojmy. Pro někoho dokonce představuje zapamatování si jakýchkoliv nových pojmů nadlidské úsilí. Tito lidé si také na stav své paměti v poradně stěžují a žádají o detoxikační kúry ke zlepšení a zefektivnění výkonnosti své paměti.

vyučovat na školách hned od útlého věku, třeba od deseti let. Například alespoň **paměťová cesta** (*memory loci*), by měla být podle mě povinný předmět – jakási „mentální tělesná výchova“ už od chvíle, kdy se dítě naučí psát a počítat. Takový předmět se bohužel na českých školách standardně nevyučuje, alespoň nevím o tom, že by se na nějaké běžné základní nebo střední škole probíral.

Tímto seriálem tedy částečně supluji určitý nedostatek školního systému obecně. Pro ty, které tyto řádky zaujmou, se nový seriál o lidské paměti, volně navazující na problematiku lidského sluchu – vnímání rozumění zvukům a slovům – může tedy stát náhradním dodatkovým předmětem za neexistující předmět ve školních osnovách. Může se tak pro mnohé z vás stát zcela novým učebním oborem.

Případá mi, že z nepochopitelných důvodů se předmět o asociačních schopnostech lidské paměti v podobě účinných mnemotechnik pro stávající školský systém jaksi nehodí. Zřejmě si školský systém kromě svých nesporných kladů zvolil zároveň také právě opačný postup: dal si za úkol žáka, školáka, studenta v jejich mysli z hravých dětských let vytrhávat a uniformními postupy ho dotlačit směrem k dospělosti. Záleží však individuálně na každém učiteli, abych byl objektivní. Osvícení kantoři jistě jsou a budou.

Možná takové hry se slovy a s paměťovými háčky mohou profesorům tvořícím učební osnovy připadat dětinské a úsměvné a možná mají pocit, že by se tím před vědeckou pedagogickou obcí zesměšili. Možná by samotný učitel daného předmětu považoval za samozřejmé, že je **každý** žák či student schopen sám efektivně samostudovat a že by tedy předmět – „jak se učit“ mohl být jaksi nadbytečný.

Nový předmět Joalis – jak se efektivně učit

Jednotlivé články budou v novém seriálu vycházet jednou za dva měsíce. Dva měsíce do dalšího článku je dostatečná doba na to, aby člověk se zájmem o tuto „vědu o učení“ (čtenář bulletinu) jednotlivé teze či návody z článku aplikoval a snažil se je zařadit do své

ho stálého stylu myšlení – do své celoživotní *mentální výbavy*.

V podobě mnemotechnických pomůcek se tak jedná vlastně o znovuvzpomenutí si na něco, co už jsme kdysi jako děti znali, uměli a věděli a mimoděk tedy automaticky už jednou používali. Jinak bychom se v první řadě nemohli tak dobře naučit svůj mateřský jazyk – češtinu.

Lidé, kteří si umějí sami vnitřně spontánně ve své mysli hrát, stále tuto dětskou schopnost neztratili, a tak zřejmě nepředpokládají, že ostatní lidé tyto dovednosti charakteristické pro dětskou mysl již ztratili. Mohou tedy skutečně o smysluplnosti takového „vyučovacího předmětu“ pochybovat, to přiznávám. Ale

Prožívané emoce ve značné míře určují, do jaké míry je člověk schopen si něco zapamatovat.

opustíme tedy ono „podle sebe soudím tebe“ a přiznejme si, že drtivě většinu všech lidí mohou tyto paměťové hry zkvalitnit jejich vnitřní duševní prostor, pokud o to budou stát.

Lidé, kteří dobrou paměť mají, často mimoděk využívají nějakou paměťovou techniku, aniž by vědomě věděli jakou. Často netuší, že druzí lidé takové spontánní techniky nepoužívají a ani nemají schopnost je používat. Mnozí lidé s vynikající pamětí stejně tak nemají schopnost svoji zkušenost „jak to dělám, že si tak výborně pamatuji“ předat dále druhým lidem.

Moje druhá vysoká škola

Počátkem devadesátých let minulého století jsem po úspěšném absolvování ČVUT v Praze, obor mikroelektronika, přemýšlel, co dal-

šího budu v životě dělat a jakým směrem se chci ubírat. Obor, který jsem vystudoval, se po sametové revoluci stal v Čechách načas mrtvým oborem. V oboru mikroelektronika nebylo vůbec myslitelné a možné, aby české firmy ve výzkumu, vývoji a výrobě čipů mohly konkurovat firmám v té době v první řadě americkým. Kdo chtěl pracovat v oboru a dosáhnout skutečně něčeho významného v kariéře mikroelektronika, musel nutně odjet na dlouhodobý pobyt nebo natrvalo třeba do USA, do Silicon Valley. V roce 2001 jsem v San Francisku jednoho takového spolužáka v jedné restauraci shodou okolností potkal. ČVUT v Praze, obor mikroelektronika dokončil dva roky po mém absolutoriu.

Takovou lásku k mikroelektronice, abych natrvalo odjel do USA, jsem ovšem neměl... Rozhodl jsem se, že zkusím podat přihlášku na druhou vysokou školu. V roce 1992 jsem byl přijat na Právnickou fakultu UK v Praze. Začalo krásné období mého života, i když zasazené do „divokých porevolučních devadesátek“. Začalo studium na svobodné prestižní škole naplněné zajímavými předměty, z nichž mnohé jsme si mohli vybírat; to jsem na předchozí škole vůbec neznal. V roce 1992 jsem také potkal svou bývalou ženu, která nastupovala do prvního ročníku Matematicko-fyzikální fakulty UK v Praze.

Učení dějin a právnických norem bylo zcela odlišné od způsobu studia na ČVUT. Znamenalo to zvládnout v krátkém čase mnoho slovních i číselných pojmů i faktických údajů. To mi šlo se střídavým úspěchem a vlastně jsem se v té době pokoušel aplikovat nějakou vnitřní mnemotechniku, ale ještě dost nemotorně...

Studium na Právnické fakultě jsem přerušil v roce 1995, v jeho polovině. Později jsem se k jeho dokončení již nevrátil. Od roku 1992 jsem totiž začal podnikat a v roce 1995 jsem se rozhodl pro založení rodiny a díky podnikatelskému úspěchu (v devadesátkách však šlo uskutečnit v prostředí bez velké konkurence skutečně snad všechno) i splnění snu mé bývalé ženy – postavit vlastníma rukama krásný dům na jejím vysněném místě a založit rodinu. Důvodem nedokončení studia práv byl nedostatek času na učení a na pravidelnou docházku na přednášky a semináře... Mnoho let potom se mi ve snech vracelo, že ještě stále tuto fakultu nemám dokončenou.

A v roce 2000 jsem již potkal Joalis...



Seznámení s člověkem s fenomenální pamětí

Můj budoucí život ovlivnila jedna zajímavá příhoda v průběhu studia práv. Při přípravě na první státnice (Teorie práva, Dějiny římského práva, Dějiny státu a práva, světové i české) v roce 2004 jsem se seznámil se svým spolužákem. Stejně jako já byl tento kolega rovněž starší než většina studentů. Byl jinak povoláním profesorem matematiky na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy. Mohlo mu v té době být odhadem tak 45 let, mně bylo 27 let.

Navrhl jsem mu, že bychom se mohli připravit na státní zkoušku společně a projít si otázky týkající se Dějin státu a práva. Bez problémů souhlasil. Hned na první schůzce u něj doma blízko Strossmayerova náměstí jsem však okamžitě pochopil, že s jeho paměťovými schopnostmi se nemohu vůbec srovnávat.

Pamatoval si totálně všechno (včetně číselných údajů) a stačilo mu k tomu letmé projít stránky. Pamatoval si všechny podrobnosti a data z minulých přednášek a seminářů, které měl čas během své náročné pedagogické práce navštívit.*

Když jsme narazili na něco pro něj notoricky známého, přešel to slovy: „*To už jsme probírali před rokem na semináři.*“ „*Fenomenální! Jak je to možné? Jak to dělá?*“ říkal jsem si.

Na základě tohoto setkání jsem se začal intenzivně zajímat o fenomén lidské paměti a o to, jak lidská paměť vlastně funguje. Navštívil jsem soukromý dvoudenní kurz Davida

ciace, vytvářet zdánlivě nelogické nesmysly. Čím větší nesmysl, u něhož jsem se upřímně zasmál, tím lépe byl daný údaj zapamatovatelný.

Emoce jsou důležité pro zapamatování si učiva

Později jsem pochopil, že prožívané lidské emoce také ve značné míře určují, do jaké míry je člověk schopen zapamatovat si nové slo-

druhé. Velmi přínosná může být v tomto ohledu detoxikace ledvinového a slezinového okruhu orgánů (doporučuji přečíst si příslušné kapitoly v publikaci *Joalis průvodce lidským tělem a duší, 1. díl – Základní orgány a jejich detoxikace*).

Všechno se však dá zlepšovat, tedy také cvičit a následně defekty do velké míry eliminovat či odstranit. Naučit se přirozeně zvládat zdánlivě nezvladatelné emoční stavy není žádnou výjimkou.



vo, letopočet, událost a následně si na ně vzpomenout.

Od roku 2008 jsem také prošel (nejprve ve své mysli) pomyslnou cestou živlů, tedy nejprve svých živlů. Totiž emoce rovná se (ne)zpracované vnitřní živly. Emoce jsou důležité a každý člověk se jimi má řídit ve správ-

Vyvolání vzpomínek a připomínání „zapamatovaného“ jsou obvykle dány „nedostatkem vnitřního ohně“, vnitřního světla nebo nadbytkem vody či kovu u člověka. To je přímo úměrné nadšení a nepředstíranému a nevnučenému zájmu o danou věc. I na tom se však dá pracovat, a to mezi jinými smysuplnými technikami také prostřednictvím připomínání si vnitřních mentálních obrazů běžných přírodních scénérií s živlovými tématy.

Roztěkanou mysl dokáže zklidnit vizualizace stromu rostoucího z nás.

Příběh z mé poradenské praxe

Příběh je z roku 2013.

Do ordinace ve Strakonicih ke mně dochází žena ve věku okolo padesáti let. Je jednou z mnoha mých dlouhodobých klientek. Do poradny chodí velmi svědomitě již zhruba deset let.

Před několika lety se rozhodla, že kvůli zlepšení kvalifikace i kvůli svému sebevzdělání dálkově vystuduje vysokou školu. Učení jí ale vůbec nešlo. Odhaduji, že s poctivostí jí vlastnímu věnovala **obrovské**, ale skutečně

Grubera na zlepšení paměti. Takové kurzy se v porevoluční době konečně začaly konat.

Tento kurz mi otevřel bránu k jinému poznání. Otevřel mi cestu do světa asociací a fantazie, umožnil mi tedy návrat do mého dětského světa a zároveň dospěláckého „nevychytání si toho“. K tomuto mě moji rodiče, jinak oba učitelé – matka (na základní škole) a otec (na střední škole) bohužel nikdy nevedli.

Začal jsem si znovu programově hrát se slovy, přehazovat jejich jednotlivá písmenka, odkrývat jiné významy slov, tvořit rychlé aso-

né míře, pokud je „živlově vyvážený“. V roce 2012 jsem tedy napsal knihu o lidských emocích alias živlech (*Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů*), aby touto cestou mohl projít každý, kdo usiluje o vnitřní celistvost.

Pokud si nějaký člověk nedokáže něco zapamatovat, na vině může být také nízká koncentrace na údaj (a s tím spojená motivace), který se nám má uložit do paměti.

Schopnost koncentrace poškozuje lidský strach a nejistota na jedné straně a neschopnost zastavit myšlenky, ty věčné monology a myšlenkové pochody v mozku na straně

* Stejnou paměťovou schopností vstřebat do své paměti obsah celé strany jen letmým pohledem na ni disponuje např. také MUDr. František Koukolík. Uvádí o sobě, že tuto schopnost u sebe objevil v dětském věku, vědomě netuší, jak to dělá. MUDr. Koukolík je úspěšným českým autorem a popularizátorem vědy nejen o lidském mozku.

obrovské úsilí. Přesto byl výsledek žalostný. Vlastně mi jí bylo velmi líto. Vyhodili ji opakovaně od státních zkoušek, takže jediná možnost byla absolvovat celé pětileté studium znovu...

Ta žena je ženou statečnou, nevzdává se, přestože musí řešit celou řadu rodinných i závažných zdravotních problémů. Dá se říct, že se na emocionální úrovni neustále potýká se svým vnitřním myšlenkovým monologem (stav, kdy člověk něco neustále řeší), jinak řečeno – je myšlenkami pořád někde jinde. Poradil jsem jí, ať zkouší vizualizaci „**kořeny STROMU vysávají ZEMI**“, publikovanou v mé knize o živlech. Je to obraz, který dokáže ztišit a zastavovat roztěkanou lidskou mysl od otravných vnitřních monologů ve smyslu *DŘEVO překoná ZEMI*. Stačí se na tento obraz intenzivně soustředit, ještě lepší variantou je představa, že jako Strom Života vyrůstá z oblasti hráze – Země – přímo ve vás a z vás.

Při dalších návštěvách mi tato žena opakovaně sdělila, že není schopna si tuto představu vytvořit, natož ponořit se v podobě kořenu do ZEMĚ. Byla prvním člověkem, který mi něco podobného řekl...*

Rozhodl jsem se, že se pokusím pomoci jí jinak. Na další návštěvě jsem jí sdělil, že si začneme hrát se slovy, s jejich obrazy a asociacemi. Pokusil jsem se jí vysvětlit základní tajemství lidské mysli a tajemství toho, proč se dítě učí jazyk velmi rychle a dokonale. Mo-

je snaha byla vrátit ji z dospělácké mysli do mysli dítěte.

„*Jaký jazyk se učíte? zeptal jsem se.*

„*Chodíme s přítelem na angličtinu.*“

„*A jde vám to?*“

„*No, mně moc ne.*“

„*Tak já vám vysvětlím, jak si budete hrát se slovy.*“

Na pár sekund se odmlčuji a v mysli pátrám po nějakém vhodném anglickém slovu, které nebude pravděpodobně znát a jako stálý začátečník ho zřejmě nikdy neslyšela.

„*Víte, jak se řekne anglicky plot?*“ ptám se.

„*Ne.*“

„*Představte si plot.*“

„*Jaký plot?*“

„*Je to jedno jaký plot, důležité je, aby to byl plot, který vás jako první napadne...*

„*Už ho máte?*“

„*Ne..... Už jo.*“

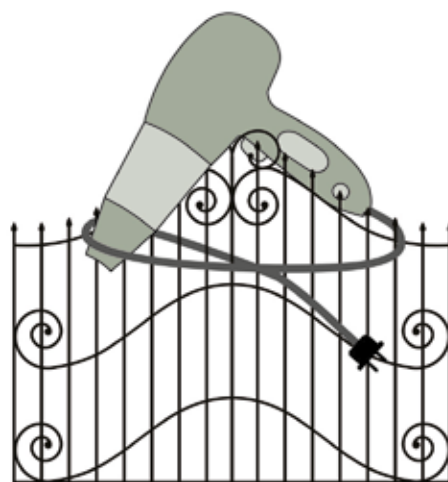
Neptám se jí, jak ten plot vypadá. Každý z nás máme přece jinou představu. Někdo si vybaví plot, který důvěrně zná, a možná kolem něj každý den chodí. Někdo si představí plot, přes který v dětství tajně přelézal, aby to rodiče neviděli.

„*Plot se řekne anglicky fens. Je nepodstatné, jak se to píše, důležité je, jak se to vysloví,*“ vysvětluji

„*No a co jako?*“

„*Co vám slovo fens připomíná?*“

Na chvíli se zamyslí a pak povídá: „*No fén, no...*“



„*Představíte si nějaký fén?*“ opět pokládám otázku.

„*Je to jedno jaký fén?*“

„*Úplně jedno! Ten, co vás první napadne.*“

„*....Už ho mám. Je to ten zelený, co mám doma v koupelně.*“

„*Nádhra! Tak zavřete oči, vezměte ten fén, přesuňte se k tomu plotu a nějak ho tam připevněte!*“

„*Jak?*“ ptá se.

„*Nějak. Co vás první napadne? Máte k dispozici šňůru toho fénu.*“

„*Třeba omotat?*“ opět se dotazuje se zavřenými očima.

Nevím, co má v mysli za plot, a uvažuji, okolo jakého plotu se dá omotat fén, ale pokud si fén představí desetkrát větší než plot (v mysli je všechno dovoleno), pak to možné je.

„*Třeba omotat... Máte to?*“ ptám po chvíli.

„*Ne, ještě ne... Jo, už jo.*“

„*Tak mějte pořád zavřené oči a podržte tu představu tak pět vteřin!*“

...pomalu otevírá oči. Deset sekund mlčíme a díváme se na sebe.

Pak se ptám: „*Jak se řekne anglicky plot?*“

„*FENS.*“

Heureka!

Následujících pět minut se zabýváme jinými záležitostmi, otázkami jejího zdraví a osobního života. Poté se jí nečekaně zeptám: „*Jak se řekne anglicky plot?*“ Na dvě sekundy se ztiší a pak rychle a sebejistě vyslovuje: „*FENS!*“

Heureka!

„*Zkuste si – třeba dnes večer – vzít pět jiných anglických slov, která se chcete na-*



* Až později jsem pochopil, že tato neschopnost vizualizace kořenů je obraz, který je obvyklý a asociovatelný se silným diabetem. Klientka skutečně silným a lékaři včas nerozpoznaným diabetem trpěla. Ten u ní způsobil částečnou závažnou degeneraci sítnice. Původně jsem se domníval, že „živlový stav“, tedy neschopnost „zapustit kořeny“ a využít tak pomyslné živiny ze Země půjde pouhým trénováním této představy. Pro mnohé čtenáře to může znít nepochopitelně, ale jí to skutečně nešlo. Až mnohem později jsem si uvědomil, že za touto neschopností (i jakoukoliv jinou) stojí její určité postoje, názory, zranění a jiné emoční bloky. Na základě této praxe s jinými klienty vznikla po roce 2018 celá sada přípravků **Joalis Nodegen®**, která pomáhá takové bloky v člověku eliminovat.

učit, vytvořte si pomocí tohoto návodu jiné asociace a spojte obrazy dohromady. Můžete klidně vzít deset nebo dvacet slovíček, ale lepší je vzít si jich méně a věnovat se této hře pravidelně. Věnujte se nějakou chvíli jednotlivým slovíčkům odděleně. Zaručuji vám, že vás to bude bavit stejně, ne-li víc než luštění křížovek.

No a další důležité kouzlo spočívá v tom, připomenout si zítřka a pozítří to slovíčko fens. Stačí jenom zběžně, krátce – pak už ho budete znát navždycky...“ pronášim na konec.

Úkol číslo 1 – naučte se systémem postřehování čtyři nová slova každý den

Najděte si třeba místo luštění křížovky nebo sudoku každý den patnáct minut času. Vezměte si pro začátek čtyři slova, která jsou pro vás buď zcela nová, nebo si je prostě nedokážete dlouhodobě zapamatovat. Můžete samozřejmě i více, ale mělo by vás to bavit.

Založte si nový sešit velkého formátu, tedy nepopsaný a nelinkovaný – tedy „*tabula rasa*“.

Najděte si čtyři slova z cizího jazyka nebo pojmy, které si prostě **chcete** zapamatovat. Mělo by se jednat o takové slovo, které máte již spojeno s nějakou konkrétní obrazovou prostorovou představou či s vlastností, která je vám důvěrně známá.

Tak například moje nové slovo. Před nedávnem jsem navštívil na pěší túře slovanské hradiště u Březnice na Příbramsku. Jeho jméno je **BOŽEŇ**. Jsou zde dochovány zbytky opevnění, místo je chráněno jako kulturní památka.

Následující, co popisují, jsem tenkrát skutečně ve své mysli udělal. Jméno hradiště bylo úplně jiné, nikdy jsem o něm neslyšel. Metodu **postřehování nových slov** a tedy styl ne-

ustálého pohrávání si se slovy stále aktivně používám, když si chci něco nového zapamatovat. Jak tedy na to, abych si jméno tohoto hradiště správně zapamatoval, a to napořád?

Když si slovo **BOŽEŇ** napíšu na papír a představím si reálně to místo, kde jsem osobně byl, tak mě během několika minut napadne několik prvních „hravých“ asociací. Připojím dokonce jednu malůvku.

Nebudu popisovat emoce a příběhy, které mám asociovány s těmito volnými asociacemi ☺. Důležité je sdělení, že vnitřní myslí není nic zakázáno a neexistují žádné slušné a neslušné představy (zakazování si takových lechtivých či neslušných asociací je dáno právě výchovou a vzděláním – **Joalis Nodegen® EDUC**).

Pro mě osobně nejsilnější asociací s vnitřním radostným pocitem „to je ono“ je asociace – slovanská „*Bunch of bozos*“ mají **žně**. Barvitě si to zároveň představuji na tom vrcholu. *Bunch of bozos* [*banč of bouzous*] je anglické slangové označení určité skupiny lidí. Do češtiny bychom ji mohli volně přeložit něco jako „banda hlupáků“. Poprvé jsem se toto spojení naučil v roce 1996, když jsem poprvé cestoval do Kanady. „*Bunch of bozos*“ označoval jeden můj kanadský příbuz-

ný konkrétní dodavatele pro jejich rodinnou kosmetickou firmu. Pod pojmem „*Bunch of bozos*“ si lze ale představit také leckteré politické uskupení třeba v dnešní době...

Můj otec a neuropatie

Můj otec dovršil v letošním roce (2024) 87 let. Trpí neuropatií, a jak mu říká paní doktorka v domově seniorů – „*máte stejnou nemoc jako bývalý prezident Zeman*.“ To si otec pamatuje dobře... jen název neuropatie si však dlouhodobě zapamatovat nedokáže.

Takže při jedné návštěvě se pokusím ho dovést k zapamatování slova:

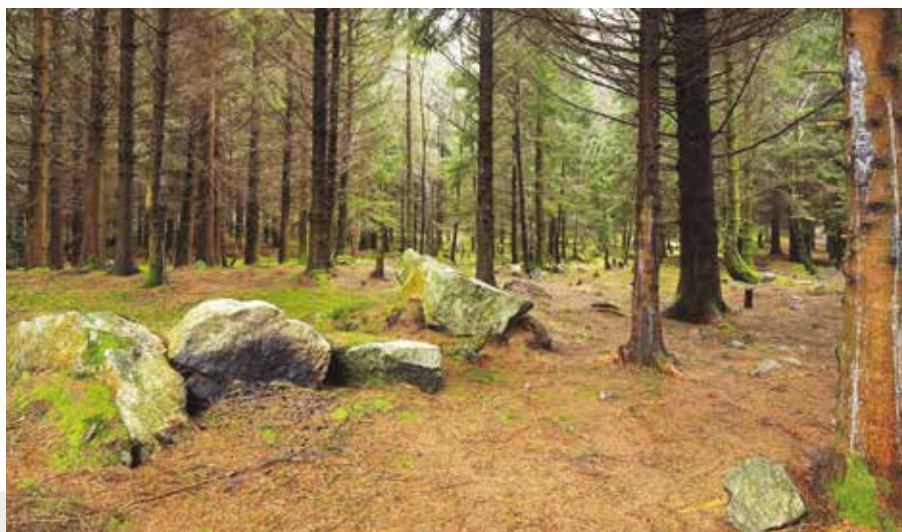
„*Tati, co si představíš pod slovem neuropatie? Jaké složení slov?*“

„*Představím si, že je to od nervů... a že je to patologické...*“ pronese po chvíli.

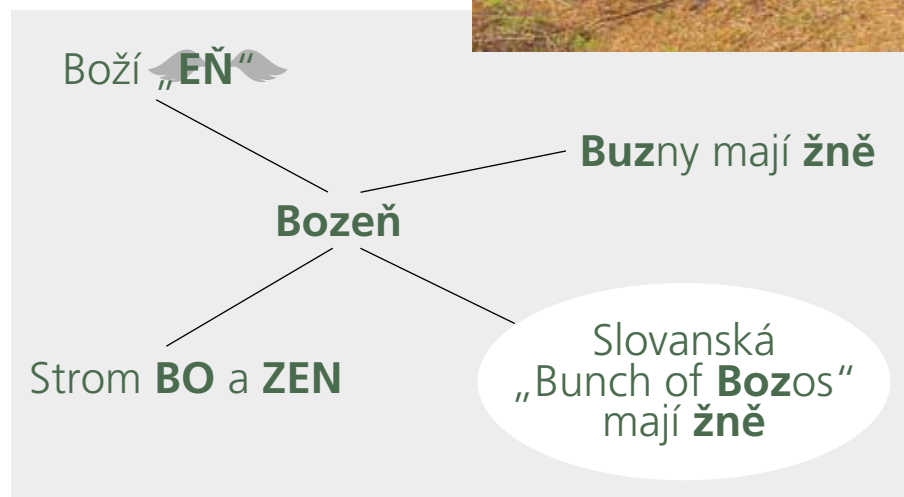
„*Hmmm... to je moc rozumové*“, říkám.

„*Zkus si představit, že je to nemoc vod nervů a vod paty, protože se ti špatně chodí*“, dodávám.

Otec se neznatelně vnitřně zasměje. Ví totiž, že jako středoškolský profesor odborných stavebních předmětů nedokáže podobné dětské asociace vymýšlet a možná si takové asociace celý život vnitřně zakazuje a vyčítá si je.



Hradiště Božeň



„*Tak vod čeho je ta tvoje nemoc?*“ tážu se ještě znovu.

„...*No...vod nervů a vod paty...*“

Pak se ještě několik minut bavíme o jiných tématech. Na závěr návštěvy v domově pro seniory se ho ještě zeptám: „*Jak se jmenuje ta nemoc, co má Zeman a ty?*“

„*Neuro....patyje*“ odpoví za sekundu, kdy si zjevně přehraje tu asociaci s patou, která ho vnitřně pobavila.

To měl ale v útlém věku naučit on mě, pomyslel jsem si v tu chvíli...

„Postřehování“ nových slov a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Detoxikační kúra – **Joalis MiHerb + Joalis Antimetal® Hg + Joalis Mezeg®** je základní a zároveň zásadní první kúrou pro optimální detoxikaci mozku. Mozek očistěný od základních škodlivých toxinů bude mít potřebu pro lepší paměť a učení se novým věcem a dovednostem.

- **Antimetal® Hg** – rtuť je všudypřítomná v přírodě a její koncentrace ve vzduchu díky emisím celosvětově stále sice mírně, ale neustále stoupají. Rtuť a její sloučeniny máme v sobě přítomné všichni. Nemá smysl uvažovat o tom, že někdo v sobě rtuť má a jiný ne. Její rozšíření v populaci je víceméně rovnoměrné. Záleží však na konkrétním somatotypu člověka a jeho přirozených samodetoxikačních

schopnostech, zda se bude rtuť v těle a mozku kumulovat ve zvýšené míře nebo ne. Pokud jste ještě nikdy tento speciální unikátní přípravek Joalis neužívali, tak právě teď pro vás nastal vhodný čas jej vyzkoušet. Obecný **Joalis Antimetal®** se nepočítá, protože ten zajišťuje jen první obecnou a spíše povrchní celkovou detoxikaci. Přesto podání tohoto obecného přípravku může mít v mnohých případech smysl.

- **Mezeg®** – gliový systém zajišťuje výživové a zároveň detoxikační akce pro správné fungování mozku. Detoxikace mozku nastává především ve fázi hlubokého spánku NREM, kdy se systém glií dokáže smrštít až o 40 % oproti normál-

nímu stavu ve dne. Tím umožní mozkomíšnímu moku, aby obsah mozku doslova vypláchnul, a to zejména od metabolických toxinů vytvořených jeho vlastní činností.

- **MiHerb** – služebně nejstarší přípravek (tehdy pod názvem **MindHelp**) na celkovou detoxikaci mozku od mikrobiálních ložisek. Mnohé infekce dokážou obejít či jiným způsobem překonat hematoencefalickou bariéru. Proniknou tak do mozku a tam mohou negativně ovlivňovat jeho činnost, kognitivní schopnosti a s nimi také zejména schopnosti paměťové.

Tuto detoxikační sestavu tří přípravků je optimální užívat přesně v tomto předepsaném složení. K těmto přípravkům je možné přidat jeden až dva další. Užívejte až do dobrání všech přípravků. Pokud některý z přípravků využíváte dříve než ostatní, tak zpravidla není nutné užívat znovu ten samý. Stačí od každého jedno balení.

A teď je řada na vás, milí čtenáři a příznivci detoxikační medicíny Joalis, abyste si do příště procvičili zadání a zkusili své paměťové dovednosti vylepšit.

Příště: Opakování jest matkou moudrosti

Ing. Vladimír Jelínek



Příloha – literatura k celému seriálu Škola kouzel Joalis

- ▷ Frances Yates, 1966 – *The Art of Memory*.
- ▷ Richard Sorabji, 1972 – *Aristotelés o paměti*, Praha: Rezek.
- ▷ Neznámý autor, cca 80 BC – *Rhetorica ad Herennium*. Nejstarší dochovaný latinsky psaný spis o rétorice.
- ▷ Marcus Tullius Cicero, 55 BC – *De oratore* – *The work contains the second known description of the method of loci, a mnemonic technique* (after the *Rhetorica ad Herennium*).
- ▷ Marcus Fabius Quintilianus, 95 – *Institutio oratoria*.
- ▷ Johannes Romberch, 1533 – *Congestorium artificiosae memoriae*, Venice.
- ▷ Petr z Ravenny, 1491 – *Phoenix seu artificiosa memoria*, Venice.
- ▷ Joshua Foer, 2011 – *Moonwalking with Einstein. Šetři se Einsteine. Jak si zapamatovat úplně cokoliv*, Brno: Jota s.r.o.
- ▷ Dominic O'Brien, 2005 – *How to Develop a Brilliant memory, Week by Week: 50 Proven Ways to Enhance Your Memory Skills – Mistrovská paměť. 52 cvičení pro zdokonalení vaší paměti*, 2015, Praha: Grada Publishing a.s.

- ▷ Christiane Stenger, 2004 – *Warum fällt das Schaf vom Baum? – Jak si vybudovat fantastickou paměť?*, 2011, Praha: Grada Publishing a.s.
- ▷ Christiane Stenger, 2014 – *Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt – Nenechte svůj mozek zahálet*, 2015, Praha: Grada Publishing a.s.
- ▷ Michael Powell, 2014 – *Memory power: Memory-boosting puzzles & facts to improve your memory – Sila paměti – Poznatky a hlavolamy na zlepšení paměti*, 2015 Bratislava: Slovart, s.r.o.
- ▷ Lubomír Vašina, 2001 – *Jak si zlepšit paměť*, Brno: Computer Press.
- ▷ Kolektiv autorů, 2006 – *Das grosse Buch der Lerntechniken – Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*, 2009, Praha: Grada Publishing a.s.
- ▷ Lenka Šnajdrová, 2016 – *Jak si zlepšit paměť a koncentraci. Mozkovíčka do kapsy*, Praha: Grada Publishing a.s.
- ▷ Temenuzkha Dimova, 2015 – *Quand les mains se souviennent. Usages mnémoniques de la main du XVe au XVIIe siècle*, University of Vienna.

Konec roku byl v duchu mnoha akcí – kromě pražského kongresu proběhla tato vzdělávací akce také na Slovensku, v Maďarsku a Polsku. Pojďte se spolu s námi přesunout na tyto vzdělávací dny plné přednášek i přátelských setkání.

Podzimní akce



Pražský kongres – během přestávek se našel čas jak na svačinku, ↑ tak na popovídání a sdílení.

Nechyběly zajímavé přednášky Marie Vilánkové a Vladimíra Jelínka. →



↑ *Realizační tým pražského kongresového dne. Naše dvorní brigádnice Radana Večtomová s Šárkou Dobešovou a vpravo Lenka Bergerová z expedičního centra.*

↓ *Martina Bernadová se starala o bezchybný chod aktualizací programu EAM set.*





← Maďarský kongres začal představením jednotlivých členů.

↓ Na závěr nechyběl ani narozeninový dortík pro Marii.



V Budapešti se o své kazuistiky podělila také naše vynikající ↑ lektorka a poradkyně Eva Dvořáková. Došlo i na ukázkové měření, o které měli maďarští účastníci velký zájem.

Bratislavský kongres – vedení Joalis SK paní Eliášová děkuje → Vladimíru Jelínkovi za přednášku.



← Polský kongres proběhl ve Varšavě. Sešlo se opravdu hodně posluchačů, což nás nesmírně těší.

Těšíme se na další příjemná setkání!

Linda
Maletínská





Na rozhovor s poradkyní a lektorkou Michaelou Kantorovou, která se kromě všech svých povinností se svou maminkou perfektně stará o ostravské centrum informační medicíny, jsem se moc těšila. Jako u celé řady mých kolegyní se nám profesní rovina přelíná do té osobní a s takovými lidmi je pak radost trávit čas. Míša působí tichým, jemným dojmem, ale pozor, tato mladá maminka umí být také pěkná dračice a její houževnatost, pracovitost a pílě jsou hodny obdivu!

Michaela Kantorová: Joalis mi změnil život

Míšo, nemohu se nezeptat, jak ses dostala k Joalisu, ty různorodé cestičky mě vždy nesmírně zajímají!

U mě to asi zase tak zajímavé nebylo. Maminka začala pracovat v nově vzniklém centru v Ostravě a já tomu byla nablízku. Viděla jsem, jak jí detoxikační kúry pomáhají se zdravotními problémy, jak vzkvétá! Pak se chytil i taťka, který byl zprvu trochu skeptický, a také se mu vše začalo lepšit. To mě natolik zaujalo, že jsem si udělala – tehdy jen ze zvědavosti – základní kurzy. Jenže nakonec mě to téma tak pohltilo, vše mi to dávalo smysl, že jsem se rozhodla pokračovat dál a postupně jsem prošla všemi kurzy.

Aha, tak to je jasné, další postup už znám od jiných terapeutů. Začala jsi měřit nejprve jen své okolí, rodinu, kamarády, a nakonec tě to vtáhlo...

Ano, přesně tak, nejdříve jsem měřila jen ve volných chvílích, jako koníček – měla jsem své

zaměstnání a Joalis byl prostě jen tak pro radost. Poté se mi naskytla možnost nastoupit do ostravského centra jako asistentka (pod mou mamku vedoucí) – a to už bylo jasné, že Joalis bude nejen mým koníčkem, ale i zaměstnáním. Jak jsem byla s informační medicínou v každodenním kontaktu, měla přístup k mnoha zajímavým informacím, tak jsem do toho začala pronikat hlouběji. Také se prohlubovaly mé znalosti, i v měření jsem se zdokonalovala, měla jsem více příležitostí „trénovat“, navíc jsem viděla holky (terapeutky), co v centru měřily. Byla jsem tomu prostě nablízku a přitahovalo mě to čím dál víc.

Co jsi dělala před Joalidem?

Nejdříve jsem pracovala v domově pro seniory se zvláštním režimem. Tam jsem se zabývala ergoterapií, pracovala jsem na rozvoji jemné i hrubé motoriky zdejších klientů, na rozvoji kognitivních funkcí, také jsem se věnovala bazální stimulaci, canisterapii a muzi-

koterapii. Po této práci jsem si ještě zkusila naprostý protipól a vzala jsem práci ve školce. V této době už jsem se tedy Joalisu věnovala o dost více, ve školce byla fajn pracovní doba, a měla jsem více času i na měření.

Byl nějaký další impuls, kdy sis řekla – ano, tohle chci dělat, tomu se chci věnovat naplno?

Ano, jestli jsem měla nějaké pochybnosti nebo ve mně byla určitá nerozhodnost, vše to padlo poté, co se mi díky Joalisu podařilo otěhotnět a přivést na svět zdravou holčičku. Během doby, co jsem s ní byla doma, jsem se snažila co nejvíce studovat a měřit, měřit, měřit, abych získala potřebné zkušenosti. Měla jsem na to dostatek prostoru, protože malá byla hodná. Ostatně dcera Tereza bude nejspíš další terapeutkou, protože ve svých necelých šesti letech umí zkaližovat Salvii, ví, co to je bod osrdečníku, podle sluchu při měření přesně pozná, zda jsou dané kapky pro klienta vhodné či nikoliv a ví, co je to „jedovka“ (ampulka s jedem), co to je potenciometr a sonda.

No vidíš, to je na tom o dost lépe než já. Já význam slova potenciometr objevila teprve před pár lety. ☺

Ano, pro mě to byl také knoflík či kolečko... Já tento termín objevila vlastně náhodou – „čudlík“ jsem moc prudce otočila a protáčet se a musela jsem svůj přístroj Salvia poslat na opravu. Takže Tereza má opravdu trochu náskok. Vyrůstá v tom, je velmi zvědavá, na vše se ptá a samozřejmě už byla také několikrát měřena, nerada bych naplnila rčení o bose kovářovic kobyle...

Po mateřské ses tedy vrátila zpátky do centra coby terapeutka?

No vlastně ano, ale ještě jsem si nechala i práci asistentky a k tomu jsem začala působit i jako terapeutka. V praxi to vlastně vypadá tak, že v pondělí, ve středu a ve čtvrtek jsem zaměstnankyní firmy a úterý a pátek mám vyhrazené pro svou poradenskou činnost. Pak se mi naskytla možnost v době, kdy nám otěhotněla ostravská lektorka Jana Nenadlová, dělat s ní napůl i lektorskou činnost – já měla na starosti základní semináře a ona střední. No a když se s námi pak Janička po mateřské rozloučila, přebrala jsem i střední semináře.

Jak se ti pracuje s vlastní maminkou? To může pro ledaskoho znít jako výzva!

Máme s mamkou skvělé vztahy, takže se mi s ní pracuje velmi dobře. Jsme nejen matka s dcerou, ale také kamarádky, kolegyně. Jsme



takové hodně propojené, dokonce i bydlíme vedle sebe. Myslím si, že to funguje díky tomu, že plně respektujeme své soukromí. Také našťastí umíme od sebe oddělovat práci a soukromí a netaháme si pracovní starosti domů. Prostě kolegyně jsme jen v práci. To považuji za velmi důležité.

Do pozice lektorky jsi vplula s hladkostí; je něco, co tě na tom překvapilo?

Ono se to vyvinulo tak nějak samovolně. Nejdřív pro mě byla samozřejmě výzva začít základní kurzy Z, důsledně jsem se připravovala a nenechávala nic náhodě... Od loňského září jsem si vedla nové studenty, kde to bylo už celé jen na mně – ty, které jsem provedla jak základními kurzy pro začátečníky, tak i těmi středního stupně. Na této práci miluji tu možnost neustále se vzdělávat, materiálů ke studiu je opravdu mnoho a je to nesmírně inspirativní. Možnost stát se lektorem pro mě zprvu byla trochu výzva, ale nyní se v té po-

zici cítím velmi dobře, je to pro mě ohromná motivace stále se zlepšovat, studovat. Vždy mě zajímalo lidské tělo, anatomie, viry, bakterie a nyní cítím, jak mě i ten post lektorky stále více nutí zkoumat věci do hloubky, zajímat se o vše detailně. Tím, že je mým úkolem nyní i předávat informace dál, motivuje mě to ke sběru stále nových informací a nejít jen po povrchu, ale hezky pořádně, do hloubky, a hlavně všemu rozumět, chápat souvislosti. Musím pochválit také skvělé studijní materiály Joalisu – tam je ukryto tolik zásadních informací, například *Průvodce* – ty mám stále po ruce a neustále v nich něco lovím, *Cesta k rovnováze* je hotový poklad, taková Bible Joalisu, kde najdu odpovědi na celou řadu otázek! Vždy, když vyměřím klienta, tak se pak ještě koukám zpětně do *Cesty* a dojde mi ještě takových souvislostí, proč to tak bylo vyměřené a proč tuto kúru, co mi vyšla, právě daný klient potřebuje.

Jak jsi zvládala trému? Víš, že s ní občas trochu bojuješ...

Ano, máš pravdu, s trémou jsem si toho docela užila, ale musím říct, že i díky kapičkám se to postupně lepší. Navíc takový ten pocit po zvládnuté akci, ten mi postupně i dodává sebevědomí – radost z toho, že jsem to zvládla, překonala, to mě vždy nesmírně těší, nabíjí a povzbuzuje k další akci. Chce to čas, ale všechno jde. Tréma mě hodně ovlivňuje do teď, ale dá se to zvládnout. Prvních deset minut s ní zápolím, pak se nějak vypne, rozmluvím se a už je mi v tom moc příjemně a mnohdy pak nevím, kdy přestat ☺.

Můj velký dík patří také kolegyním a kolegům, kteří mě podporují a pomáhají mi. Všichni kolem mě byli zpočátku mnohem zkušenější, pomáhali mi, vedli mě, sdíleli své zkušenosti z praxe a motivovali mě, povzbuzovali. Za to jsem jim nesmírně vděčná a vá-





žím si toho. Vím, že sdílet své know-how není samozřejmost.

Vím, že jste se teď v lednu definitivně přesunuli do nových prostor, musela to být hromada práce, ale také radost, ne?

No já už se nemohla dočkat, je to zase další impuls, ohromně jsem se těšila! Tady jsme si to s mamkou „vymazlily“ přesně podle svého, aby tu bylo krásné denní světlo, útulno a příjemně. Fuška to tedy skutečně byla, našťástí se práce nebojím, tak jsem tu ve volném čase i vymalovala, s mamkou (zapojily jsme i tatku, mého manžela a kamaráda, který nám neskutečně pomohl) jsme jezdily po nákupech, přemísťovaly nábytek, ladil se tu každý detail, ale opravdu to za to stálo. Předchozí prostory nebyly úplně ideální, hledaly jsme už docela dlouho něco, co by vyhovovalo, už jsme i přemýšlely o snížení nároků. Ale pak se objevil prostor přesně podle našich představ, který je skvělým místem jak pro práci poradců, vzdělávací semináře, tak i pro návštěvy klientů. Máme z toho nesmírnou radost, ještě zbývá pár věcí k doladění, ale už nyní to tady milujeme a jsme šťastné, že na nás takové krásné místo čekalo. Nově nás najdete na adrese Vítězná 1547/3, 702 00 Ostrava. Ostatně i název ulice přesně popisuje naše pocity.

Máš nějaký případ, kazuistiku, která se tě nějak více dotkla, zasáhla tě?



Michaela Kantorová se narodila 1. června 1993 v Ostravě. Vystudovala Střední školu prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě, obor Výchovná a humanitární činnost – sociálně výchovná činnost a poté pracovala nejprve v domově pro seniory se speciálními potřebami, následně v mateřské školce. Míša kromě své poradenské a lektorské praxe pomáhá mamince s vedením ostravského centra informační medicíny. S Joalisem je spojená přes deset let.

Žije v Nižních Lhotách (u Frýdku Místku), je vdaná, má šestiletou dcerku Terezku.



Těch případů už je určitě více, ale asi nejvíce mě zatím zasáhla klientka, která se ke mně dostavila v únoru 2023 s tím, že se jí vrátila rakovina a lékaři jí řekli, že už nemá šanci a dávali jí pár týdnů života. Paní byla našťástí natolik silná, že nepropadla panice, nevzdala se. Místo toho se odvrátila od klasické medicíny, rozhodla se ignorovat nemilosrdné prognózy a vrhla se na alternativu. Dodnes ke mně chodí na měření, je plná života a na Joalis nedá dopustit. Užívá tedy i další doplňky stravy a věnuje se i jiným metodám. Neskutečně mě těší sledovat rozkvět u člověka, který by tu již podle lékařů neměl být. To mě asi zasáhlo opravdu nejvíce. V únoru to budou dva roky, co se spolu vídáme, chodí na měření a opravdu jde vidět, že se jí daří lépe a lépe.

← *Nové ostravské centrum...*

↑ *... a Míša při jeho rekonstrukci*

← *Dcera Terezka je v Joalisu jako doma*

Když se řekne Joalis, co si představíš?

No přece celý ten báječný celek! Za sebe musím naprosto upřímně říct, že mi Joalis zcela změnil život. Nejen po zdravotní stránce, kdy mi pomohl doladit řadu zdravotních obtíží, ale také díky němu mám zdravou a krásnou dcerku. I ve vztazích mi kapky pomohly udělat velké kroky, už se nenechám do ničeho natlačit, celkově se mi lépe žije. No a v neposlední řadě dělám něco, co mě naprosto naplňuje a s každým klientem si prohlubuji znalosti. Navíc takhle skvělý kolektiv bych v jiné práci opravdu těžko hledala, to dělá taky neskutečně moc.

Volného času tedy asi moc nemáš, ale když ano, tak co máš ráda, co ráda děláš?

Asi mým největším koníčkem je hudba. Ve volném čase si na odreagování brnkám na kytaru, to mám opravdu ráda, je to relaxace i určitá forma terapie. Učím hrát na kytaru i dcerku, ať si můžeme zabrnkat spolu. Bydlíme na samotě u lesa, takže další můj veliký koníček je samozřejmě příroda, procházky, to je ohromná dobíječka energie. Moje zahrádka, lesy, procházky se psem, to všechno mám nesmírně ráda. A taky mě moc baví vaření – vymyslím si vlastní recepty, zkouším různé kombinace, baví mě ta téměř neomezená možnost kreativity kolem této činnosti. Udělala jsem si i venkovní kuchyňku, takže na zahradě samozřejmě vařím ze všeho nejraději. Protože vařit a koukat u toho na pole a lesy, to je prostě skvělá kombinace. 🌿

Linda Maletínská



KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

BA	29. 1. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 2. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	20. 2. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 3. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	20. 3. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	3. 4. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	24. 4. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	5. 6. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	25. 6. 2025	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13:00-16:00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE	11. 4. 2025	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	12. 4. 2025	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09:00-15:00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA	25. 4. 2025	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur, v tom 25 eur registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	26. 4. 2025	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-15:00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA+KE	6. 5. 2025	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová 3 a Vodárenská 23
	(10:00,18:00)	on-line, poplatok 20 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
KE	30. 5. 2025	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur,
KE	31. 5. 2025	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09:00-15:00)	poplatok 40 eur, pokračovanie S1+S2
BA	6. 6. 2025	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur,
BA	7. 6. 2025	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09:00-15:00)	poplatok 40 eur, pokračovanie S1+S2
BA+KE	17. 6. 2025	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová 3 a Vodárenská 23
	(10:00,18:00)	on-line poplatok 20 eur, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 Seminárov

Srdečne Vás pozývame, urobte si čas na
Medzinárodný kongresový deň informačnej medicíny
15. – 18. mája 2025, Hotel Step Praha

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

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

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

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



Cín a jeho toxicita

U většinové populace obvykle cín a jeho sloučeniny nenacházíme v problematických koncentracích. Pokud se však setkáme s jedincem, který jím byl intoxikován, je pro úspěšnou detoxikaci nutné zařadit i speciální přípravek Antimetal® Sn.

Cín je měkký stříbrolesklý kov, který se v pevné formě dá poměrně snadno krájet nožem, na vzduchu málo oxidační (koroduje) a je špatně kujný. Cín je jako elementární prvek známý již od starověku. Doba bronzová dostala své pojmenování právě podle nejznámější slitiny mědi s cínem. Bronz pocházející z doby cca 3 000 let př. n. l. se vyráběl z mědi a cínu. Speciálním druhem je bronz používaný pro výrobu zvonů. Oproti běžně používanému bronzu má vyšší obsah cínu – 22 %. Kvůli svým rezonančním vlastnostem se cín ve slitině s olovem v poměru 50/50 používá na výrobu píšťal do varhan.

Cín se kromě bronzu používá do mnoha dalších slitin. Využívá se k pokovování jiných kovů, například oceli, jako ochrana před korozí. Najdeme ho také v potravinářském průmyslu ve formě obalů – staniolů (z latinského *stannum* = cín) nebo v konzervách s vrchní pokovenou vrstvou z cínu.

Cín jako vodič

Cín je výborný vodič elektrického proudu, proto je hojně využívaným kovem v elektrotechnickém průmyslu, zejména v podobě pájek sloužících pro letování elektrických obvodů a plošných spojů. Jeho poměrně nízká teplota tání (232 °C) ho k tomuto účelu předurčuje. Pájky s cínem se dále používají pro letování kovů při klempířských pracích nebo v instalatérském oboru při letování měděných rozvodů vody a ústředního vytápění.

Pájky pro letování jiných kovů jsou slitinou cínu a olova. Právě kvůli přítomnosti olova jsou výpary pájek pro člověka toxické. Restrikce Evropské unie vedly k tomu, že se obsah olova v nyní používaných pájkách snížil. Bez olova však pájky existovat nemohou, ztratily by své specifické vlastnosti potřebné pro funkčnost letovaných spojů (při nižším obsahu olova má cín tendenci se na okrajích spojů třepit).

Stejně jako u většiny ostatních kovů se cín z potravy vstřebává daleko méně než dýcha-

cím traktem. Čínský pentagram spojuje plíce s elementem KOVU. Také z pohledu současné vědecké toxikologie je tato spojitost více než zřejmá: organismus bude nesrovnatelně více poškozen výpary cínu inhalovanými do plic než sloučeninami cínu vstřebávanými přes zažívací trakt.

Vstřebání cínu plícemi, tedy prostřednictvím vdechovaných výparů, připadá v úvahu zejména při práci s cínovými pájkami v elektrotechnickém průmyslu, například při letování plošných spojů. Právě lidé vykonávající tuto činnost jsou vhodnými kandidáty na speciální detoxikaci od sloučenin cínu, zejména těch anorganických.

Cín naše tělo nepotřebuje

Cín je s největší pravděpodobností pro lidský organismus nepotřebným, neesenciálním prvkem. Některé výzkumné skupiny se na tomto názoru však ještě nesjednotily. Denní příjem cínu pocházejícího z různých potravin činí přibližně 1–3 mg. Organismus „průměrného“ 70 kg člověka obsahuje asi 20 mg cínu. Cín se tedy do organismu neustále vstřebává, ale zároveň se z něj také přirozeně vylučuje.

V přírodě se cín a jeho sloučeniny přirozeně vyskytují. Patří mezi vzácnější prvky zemské kůry, vyskytuje se v ní v množství 2 ppm (dva atomy cínu mezi milionem všech ostat-

ních). Tím se řadí až na 49. místo ve výskytu prvků podle hojnosti zastoupení v zemské kůře.

První příspěvek cínu přichází do organismu z rostlin, které vyrostly v zemině obsahující cín. Mohou mezi nimi být: jalovec, brusinky, mléč zeliný, mořské řasy, jetel luční, máta, kopřiva, lékořice, kozlík lékařský, některé obiloviny aj. Další příspěvky cínu a jeho sloučenin pocházejí z lidské činnosti. Kromě potravinářského průmyslu se s cínem můžeme setkat v některých zubních pastách ve formě chloridu cínatého, který funguje jako chemický konzervant. V některých zemích je cín používán v lécích proti střevním parazitům.

Organocínicí sloučeniny mohou škodit

Zatímco anorganické sloučeniny cínu pro člověka z toxikologického pohledu nepředstavují větší nebezpečí, u organocínicích sloučenin je tomu přesně naopak – některé organocínicí sloučeniny jsou pro lidský organismus velmi nebezpečné a jejich toxické účinky jsou srovnatelné s účinky jedů, například s prudkými jedy ze skupiny kyanidů.

Přítom organocínicí sloučeniny mají v průmyslu široké využití. Největší našly jako stabilizátory PVC plastů – jejich přítomnost zajišťuje odolnost proti tepelným účinkům, světlu a účinkům vzdušného kyslíku.

Organocínicí sloučeniny se nacházejí i v některých pesticidech, fungicidech, v přípravcích proti vodním řasám nebo v nátěrech na ochranu dřeva. V našich zemích se používá například přípravek s organocínicími sloučeninami Limacid proti plžům. Organocínicí sloučeniny jsou pro nervový systém plžů výrazně toxické, zároveň jsou však



toxické i pro nervový systém a mozek člověka. Z hlediska obsahu organocínicích sloučenin se jako rizikové potraviny uvádějí mořské ryby a plody a v určitých místech také kontaminovaná voda.

Například tributylcín, který se používá v průmyslu, je považován za POP sloučeninu (z anglického: *persistent organic pollu-*

toxikologická literatura zmiňuje přítomnost cínu a jeho sloučenin v aortě, srdci, ledvinách, játrech, vaječnících, slezině, varlatech, slinivce břišní, žaludku, svalech, mozku a v dalších orgánech. Hovoří se také o negativním vlivu na funkci žláz s vnitřní sekrecí. Z pohledu detoxikační medicíny se tedy jedná o takzvaný „volný toxin“, tzn. nelze přesně určit, ve kte-

Stejně jako u většiny ostatních kovů se cín z potravy vstřebává daleko méně než dýchacím traktem.

tant). Jedná se o toxickou sloučeninu, která v životním prostředí přetrvává velmi dlouho. Děje se tak kvůli pomalému rozkladu a absenci přirozených enzymů (v bakteriích, v plísniích), které by pomohly s jeho odbouráváním („rozebíráním“) na základní, „recyklovatelné“ chemické látky.

rách tkáních se cín a jeho sloučeniny budou prioritně vyskytovat. Jeho přítomnost a kumulace v těle je individuální – do značné míry ovlivněná psychosomatickou výbavou, která předurčuje místa lokálního stresu.

Zatížení organismu cínem, zejména organocínicími sloučeninami, nelze jednoznačně spojit s určitým orgánem čínského pentaqramu. Může tedy ovlivňovat celou řadu orgánů. Při větších dávkách cínu v organismu můžeme pozorovat vyrážku na kůži, bolesti žaludku, zvracení, nevolnost, bolesti břicha nebo bušení srdce.

Na speciální detoxikaci od cínu a jeho sloučenin i organosloučenin použijeme přípravek **Antimetal® Sn**. Je určen těm, kdo s cínem přicházejí opakovaně do kontaktu, a dá se tak předpokládat, že organismus těchto jedinců obsahuje vyšší množství cínu, než je obvyklé. Přípravek je vhodný i pro pokročilejší příznivce detoxikační medicíny. Jeho užívání se však doporučuje až po detoxikaci od „důležitějších“ toxických kovů a radioaktivních látek.



Ing. Vladimír Jelínek





TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Věděli jste, že nachlazení je častou příčinou úmrtí? Rhinovirus, pro mladé lidi neškodný patogen, může u starších lidí vést k zápalu plic a selhání mnoha orgánů. Často v důsledku upoutání na lůžko po úrazu, například po zlomenině krčku stehenní kosti. Jak je možné, že se taková banalita může takto zvrhnout? Na tento problém jsme byli upozorněni až nyní, v postpandemické éře. Gerontolog Roy Walford vymyslel termín imunosenescence, který popisuje zhoršování imunitního systému. Otázka kauzality zůstává zajímavá: je proces stárnutí důsledkem oslabení imunitního systému, nebo je naopak imunosenescence důsledkem přibývajících let? V každém případě se funkční kapacita imunitního systému v průběhu času obecně snižuje a schopnost účinně bojovat s patogeny se zhoršuje. To je částečně způsobeno snížením počtu a aktivity T-lymfocytů.



Brzlík: podstata dlouhověkosti

„Imunitní systém je armáda těla. Chrání nás před nemocemi a infekcemi a brzlík je v této armádě důležitým generálem.“

Neznámý autor

„Stárnutí je bitva, kterou lze vyhrát.“

Jeanne Moreau

Nezralé T-lymfocyty, které se tvoří pouze v brzlíku, mají zásadní význam pro udržení imunitního systému v optimálním stavu. Jsou schopny reagovat na širokou škálu antigenů a na hrozby, které byly dříve pro náš organismus zcela neznámé. Postupem času se však stále více T-lymfocytů „vyčerpává“ a ztrácí schopnost efektivně pracovat. To přispívá k oslabení imunitního systému ve stáří. Do hry zde vstupuje několik faktorů, které lze ovlivnit.

Existují nenápadné chronické virové infekce, kterými většina lidí „trpí“, aniž by si to uvědomovala, ale které neustálými mutacemi formují a ničí naše nepopsané T-lymfocy-

ty. Zejména lidský herpesvirus 5, HHV5 neboli cytomegalovirus a virus Epsteina-Barrové (EBV, mononukleóza neboli Pfeifferova žlázoová horečka) mají na náš imunitní systém katastrofální vliv.

Kromě přípravků **Joalis Antivex**, **Herp** a **VelienDren**® existuje řada způsobů, jak posílit protivirový imunitní systém, aby byl tento Damoklův meč eliminován. Faktem však také je, že imunitní systém by měl mít stále co dělat. Vědci v hermeticky uzavřených zařízeních a v místech, jako je například Antarktida nebo vesmírná stanice ISS, dávají imunitní systém takříkajíc k ledu, protože příliš dlouho nerozpoznává žádnou novou

aktivitu nepřítele. To jej však neposiluje, naopak, imunitní systém ztrácí schopnost fungovat. Podobně jako počítač, který přejde do klidového stavu, pokud se dlouho nestisknou žádné klávesy, auto, které se řídí jen zřídka a zreziví, nebo žák, na kterého učitel půl roku nemluví a nechá ho na pospas. Když se ho pak učitel náhle zeptá na drobnou otázku, mladý člověk přejde z hlubokého spánku rovnou do panického režimu a není schopen odpovědět. Imunitní systém pak reaguje stejným způsobem, horečkou 40 stupňů, nepříjemnými změnami konzistence všech tělesných sekretů a zážitky blízkými smrti, jako jsou silné migrény nebo průjemy.

Otužování funguje jako každý trénink. Trénovaný organismus se může „usmívat“ i během maratonu. Netrénovaný vypadá po krátké námaze žalostně zdrceně: zadýchaný, zpocený, nekoordinovaný, na pokraji zhroucení. Samotný trénink nesmí být ani nadměrně, ani nedostatečně náročný a pokud možno nesmí formovat naivní T-lymfocyty.

Nejlepší je vystavení chladu, sport, práce na zahradě a intimita. Jinými slovy, výzvy v oblastech, kterou je třeba řešit, ale které jsou obvykle také zábavné. Protože potěšení je také silným faktorem posilujícím imunitu. Stálé ohnisko zánětu, například pod zubem nebo kdekoli jinde, chronický zánět, zejména při HHV5 nebo EBV, dlouhodobě oslabuje náš imunitní systém. Ale i když všechny tyto problémy vyřešíme a detoxikujeme, jeden zásadní problém zůstává: datum „expirace“ brzlíku.

Brzlík: přehled

Brzlík (*thymus*) je orgán lymfatického systému, který se nachází v horní části hrudníku, těsně za hrudní kostí. Brzlík hraje klíčovou roli při tvorbě a dozrávání T-lymfocytů, typu bílých krvinek, které jsou zodpovědné nejen za obranu proti patogenům, ale také za detekci nádorových buněk.



Hormony brzlíku (thymosiny) stimulují zrání T buněk. Existuje několik hormonů thymosinů, které jsou produkovány brzlíkem. Nejznámějšími jsou thymosin alfa-1 a thymosin beta-4. Podílejí se také na regulaci zánettivých procesů, obnově tkání, růstu a diferenciaci buněk.

Biologické stárnutí imunitního systému začíná brzy, protože aktivita brzlíku je výrazně snížena již u dvacetiletých lidí. Mezi urychlu-

jící faktory patří chronický stres, kouření, konzumace alkoholu a nedostatky ve stravě, pohybu a spánku.

Existují však i faktory, které mohou proces stárnutí imunitního systému zpomalit. Patří mezi ně zdravá strava, pravidelný pohyb, dostatek spánku a zvládání stresu.

Brzlík a maximální možný věk

Mnoho gerontologů uvádí souvislost mezi brzlíkem a naším maximálním věkem. Podle jejich zajímavé teorie je omezená délka života lidí a dalších savců důsledkem atrofie (rozpadu tkáně) brzlíku.

Toto zmenšování brzlíku je normální součástí procesu stárnutí a začíná již v dětství. V průměru dosáhne brzlík své maximální velikosti krátce po narození a poté se začne (už v dětství) zmenšovat. Pokles jeho aktivity a atrofie pokračuje po celý život. V dospělosti se u většiny lidí zpravidla značně zmenší a jeho objem ve stáří často klesne na zlomek původní velikosti.

Brzlík se v průběhu života mění, ale můžeme ho také ovlivňovat.

vitu. Zejména pohlavní hormony (např. estrogen a testosteron) ovlivňují činnost brzlíku a s nástupem puberty dochází ke snížení aktivity brzlíku.

- **Procesy stárnutí:** Brzlík se skládá ze dvou hlavních tkání, kůry a dřene. V průběhu života se kortikální tkáň zmenšuje, zatímco dřevná tkáň má tendenci zůstat stabilnější. Tento úbytek kortikální tkáně související s věkem vede k atrofii brzlíku. Postupně je žlázo tkáň nahrazována tukovou tkání.
- **Vlivy prostředí:** Na atrofii brzlíku mohou mít vliv také faktory prostředí, jako jsou infekce, stres a výživa. Chronický stres a podvýživa mohou urychlit pokles aktivity brzlíku.

Metody reaktivity brzlíku

Myšlenka reaktivity brzlíku za účelem posílení imunitního systému a zpomalení procesu stárnutí je nesmírně vzrušující, ale také náročná. Ve výzkumu se zvažuje několik vědeckých přístupů:

- **Zvětšení brzlíku:** některé přístupy se zaměřují na zvětšení brzlíku. Toho lze dosáhnout stimulací růstovými faktory nebo použitím kmenových buněk.
- **Hormonální terapie:** Použití hormonů, jako je thymosin, by mohlo zvýšit aktivitu brzlíku a podpořit tvorbu T-lymfocytů.
- **Imunoterapie:** Vývoj terapií, které by zlepšily funkci stávajících T-lymfocytů nebo aktivovaly spící T-lymfocyty v těle, by mohl posílit imunitní systém.

Přístupy doplňkové medicíny k reaktivaci brzlíku jsou následující:

1. **Manuální stimulace:** Jako u každé žlázy tkáně lze aktivitu stimulovat mechanicky. U brzlíku je nejznámější technika poklepávání. Fungovat by měly 1–3 minuty denně. Buď pomocí konečků prstů nebo pěstí bubnujte na hrudní kost jako gorila. Prerušovaný tlak v mezižebním prostoru vpravo od hrudní kosti je technika používaná při terapii fascií. Nejlepší je začít, dokud lze ještě očekávat fyziologickou funkci.
2. **Reflexní bod** na chodidlech se nachází na zadní straně chodidla, na metatarzální kosti palce u nohy, v blízkosti metatarzofalangeálního kloubu.

Existují však značné individuální rozdíly v načasování a rozsahu atrofie thymu. Někteří lidé si zachovávají větší a aktivnější brzlík až do vysokého věku, zatímco u jiných může atrofie začít v mladším věku.

Příčiny atrofie thymu je několik:

- **Hormonální změny:** S přibývajícím věkem se snižuje produkce hormonů brzlíku, které jsou zodpovědné za jeho růst a akti-



3. Posílení imunity – jak Joalis **Imun**, tak **ImHerb** dávají tělu informaci o tom, jak by měl brzlík vypadat.

4. Všechny techniky snižující stres, dostatek spánku a pravidelné cvičení. Zdravý životní styl má podpurný účinek.

5. Optimalizace výživy a doplňky stravy: Joalis **Activ-Col®**, vitaminy **Minemax**, **Vitaton** a **Vitavite**.

→ **Zinek:** Zinek je klíčovou živinou pro funkci brzlíku a tvorbu T-lymfocytů. Nedostatek zinku může zhoršit činnost brzlíku. Dobrým zdrojem zinku jsou potraviny jako hovězí maso, drůbež, mořské plody, ořechy a semena.

→ **Vitamin C:** Vitamin C je důležitý pro funkci imunitních buněk včetně T-lymfocytů. Přispívá k aktivaci a proliferaci těchto buněk. Na vitamin C jsou bohaté citrusové plody, papriky, jahody a kiwi.

→ **Vitamin D:** Vitamin D hraje roli v modulaci imunitního systému a může podporovat funkci T-lymfocytů. Vitamin D můžete získat ze slunečního záření, tučných ryb, vajec a obohacených potravin.

→ **Vitamin A:** Vitamin A je důležitý pro vývoj a funkci T-lymfocytů a dalších imunitních buněk. Dobrým zdrojem vitamínu A jsou potraviny, jako jsou játra, mrkev, sladké brambory a špenát.

→ **Selen:** Selen je stopový prvek, který je důležitý pro antioxidační ochranu a normální funkci imunitního systému. Selen obsahují ořechy, semena, ryby a celozrnné výrobky.

→ **Omega-3 mastné kyseliny:** Tyto zdravé tuky, které se nacházejí v tuč-

ných rybách (např. losos, makrela), lněném semínku a vlašských ořechích, mohou zmírňovat záněty a podporovat imunitní systém.

→ **Antioxidanty:** Antioxidanty, jako jsou vitaminy E a C, chrání imunitní buňky před oxidačním stresem a mohou přispět k podpoře dlouhé životnosti funkce brzlíku. Potraviny, jako jsou ořechy, semena, bobulovité ovoce a zelená listová zelenina, jsou bohaté na antioxidanty.

→ **Probiotika:** Zdravá střevní flóra je pro funkci imunitního systému klíčová. Probiotika, která se nacházejí ve fermentovaných potravinách, jako je jogurt, kysané zelí a kefír, mohou podpořit rovnováhu střevních bakterií a podpořit imunitní obranu.

→ **Měď:** Měď se podílí na tvorbě červených a bílých krvinek, včetně T-lymfocytů. Dobrým zdrojem mědi je hovězí maso, ořechy, luštěniny a celozrnné výrobky.

→ **Aminokyseliny:** Aminokyseliny, zejména L-arginin a L-glutamin, mohou podporovat funkci T-lymfocytů a dalších imunitních buněk. Tyto aminokyseliny obsahují potraviny jako libové maso, ale i ryby, vejce a luštěniny.

V některých formách alternativní medicíny je brzlík považován za energetické centrum spojené se srdeční čákrrou. Předpokládá se, že ovlivňuje emocionální a duchovní aspekty. Osrdčník je spojen s hrudní kostí dvěma křížícími se vazy. Tyto struktury, v alternativ-

ních kruzích známé jako srdeční vazy, které ve skutečnosti ještě nemají oficiální anatomický název, tvoří prostor, v němž se nachází brzlík. Je proto lákavé přiřadit brzlík k elementu ohně. Stejně jako celý imunitní systém je však obvykle přiřazován k elementu země pod vlivem sleziny. Jiní přiřazují všechny žlázy s vnitřní sekrecí k játrům. Jak však ví každý terapeut Joalis, imunitní systém se dělí na všechny prvky podle toho, proti jakému nepříteli je imunitní systém namířen.

- Ledviny – plísňe
- Slezina – viry a další nitrobuněční parazité
- Plíce – bakterie
- Srdce – parazité
- Játra – rakovinné buňky

Ohniska infekce lze nalézt také v samotném brzlíku. Odpovídající nadřazený přípravek - **dren**, zejména v brzlíku, závisí na zátěži a musí být testován. Zátěž na brzlík se pak může projevit i inde. To je známo například u *Myastenie gravis*, autoimunitního onemocnění, které postihuje svaly a je často oficiálně spojováno s poruchou brzlíku. U některých pacientů s *Myastenií gravis* je brzlík chirurgicky odstraněn. Ve vzácných případech se brzlík transplantuje ortotopicky, tj. na jeho přirozené místo mezi plícemi, srdcem a hrudní kostí, pokud musel být předtím odstraněn.

Slovo „*thymus*“ pochází z řečtiny a znamená „duše“ nebo „životní síla“. Chraňme si ji tedy, naši životní sílu.

Georg Wöginger



Podle čínskému pentagramu právě vládne voda, jejímž mateřským orgánem jsou ledviny a hlavním podřízeným orgánem je močový měchýř.

Jak souvisí s opakovanými problémy v močových cestách virové infekce?

Jak s těmito problémy souvisí stres?

Jaký vliv může mít psychosomatika a emoce? Pojdme si na tento vrchol pentagramu posvítit.

Opakované potíže s močovými cestami

Okruh ledvin

Okruh ledvin spadá do ročního období zimy, prvkem je voda. Pod prvkem vody se skrývají ledviny, které jsou mateřským orgánem. Pod dceřinými orgány najdeme močový měchýř, klouby, prostatu, kosti, štítnou žlázu, zuby, vaječníky, dělohu, vlasy (vlasové folikuly) a míchu. Z emoční roviny je to strach a zejména úzkost, která oslabuje celý systém močových cest. Problémy tohoto okruhu mají také často psychosomatický původ.

U ledvin je také vhodné sledovat orgánové hodiny a v časech ledvin a močového měchýře zbytečně tyto orgány nezatěžovat.

Ledviny

- vrchol aktivity – 17–19 hodin
- pokles aktivity – 05–07 hodin

Močový měchýř

- vrchol aktivity – 15–17 hodin
- pokles aktivity – 03–05 hodin

Ledvinová energie

Jedná se o energii Jin – kořen života, prenatální energii (tu, co nám byla dána do vínku). Tato energie umožňuje reprodukci, růst a vývoj, stará se o doplňování krve – je kořenem obranné energie. Čistí krev od odpadních

látek – proto jsou špatně fungující ledviny rizikem pro oběhový systém, a tedy pro celý organismus. Infekční ložiska jsou často tvořena hlenem z nadměrné konzumace mouky a mléka. Dalším častým toxinem jsou soli kyseliny močové, puriny z masa a další. Při nedostatečné filtraci může dojít k intoxikaci.

Hlavními emocemi ledvin jsou strachy a úzkosti.

Musíme také umět dobře nakládat s energií, zejména nežít tzv. „nadoraz“ a energii si ukládat na horší časy – tvořit si „zásobárnu“ energie. S ledvinami souvisí i naše výdrž a vůle, také mají vliv na paměť a učení.

Ledvinové emoce

Hlavní emocí tohoto vrcholu jsou strachy a úzkosti. Úzkost často vede k oslabení ledvin. Přichází náhle a silně bez vědomí prodělaného stresu nebo strachu. Úzkost může mít i jemné projevy a klient si ani nemusí uvědomovat, že se jedná o úzkost a popisuje fyzické projevy.

Úzkost je složitá kombinace emocí – zlé předtuchy, strachy, obavy... Z fyzických projevů se jedná o bušení srdce, bolesti na hrudi, chvění, třes rukou, zkrácené dýchání, nejruznější projevy nevolnosti.

Močový systém

Močový systém spadá do energie Jang. Představuje ledviny, močovody, močový měchýř, močovou trubici. Tento důmyslný celek má na starosti uskladňování a vylučování moči, ale i vylučování toxinů. Patologie močového

měchýře jsou spojené s močovými cestami – bolestivé a časté močení, inkontinence, retence moči, bolesti beder...

Pokud močový systém nefunguje správně, jsou přetížené i ostatní orgány a tkáně.

Nezapomínejte také na dostatečný pitný režim, i když potřeba tekutin může být značně individuální. Uvádí se, že dospívající a dospělí by měli přijmout zhruba 30–40 ml na jeden kilogram váhy. Děti pak ještě více – 60 ml vody na kilogram váhy.

Příčiny zánětů močových cest

Příčin je celá řada, zde si vyjmenujeme ty hlavní (primární i sekundární):

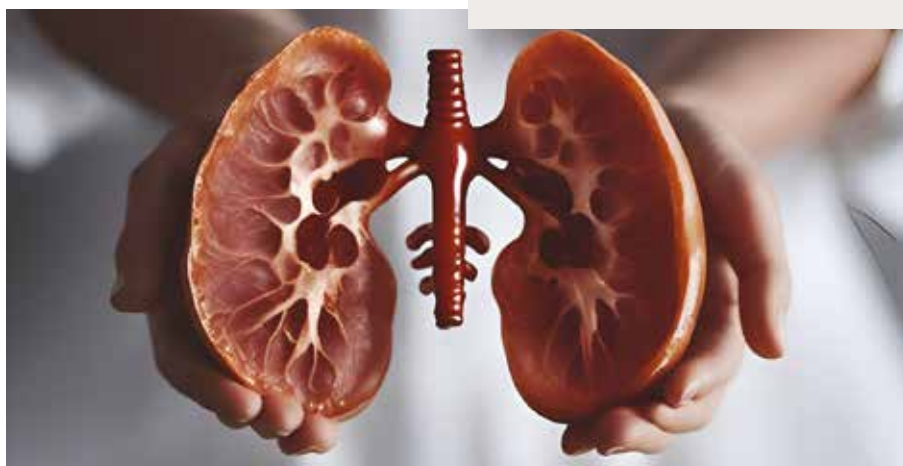
- Nedostatečný pitný režim.
- Ledviny – přetížené, oslabené, zablokované...
- Potíže trávicího systému, acidóza.

- Prozánětlivá strava (omezit sladké, alkohol, kofein...).
- Zúžená močová trubice – nedostatečné vyprázdnění.
- Zavedení katetru – podráždění, infekce.
- Prochladnutí od nohou.
- Vegetativní nervový systém – plexy pánve.
- Infekce – bakteriální, plísňové, parazitární, virové, ostatní toxiny.
- Psychocysty, stres – acidóza, stažení orgánů.
- Lymfatický systém – speciálky **LPED, LCOL**.
- Meridián ledvin a močového měchýře.
- První a druhá čakra.
- Retence moči (nechtěné zadržování moči – chce se nám, ale moč nelze vypudit. Může jít o zvětšenou prostatu, kámen v močových cestách, nádor i krevní sraženinu)...

Čakry

Jedná se o energetická centra s vlivem na orgány i energii. Jejich zablokování může vést k problémům na fyzické i psychické úrovni.

V případě blokace je vhodné fyzické odblokování v podobě různých cvičení (jóga), meditací, dechových cvičení. Tyto metody pomohou uvolnit napětí a zvýší znovu průtok krve v těchto místech. Posloužit mohou také mentální a duchovní praktiky, pokud je jim klient nakloněn – např. afirmace, mantry, vizualizace a další. Ledvinového okruhu se týká především první a druhá čakra.



- **První – základní (kořenová) čakra** spojuje člověka s fyzickým světem a převádí kosmickou energii na tělesně-pozemskou. Energie tak proudí ze země do celého našeho systému, působí na tlusté střevo a podpůrně pohybový aparát (kostí, páteř). V psychické rovině představuje kořenová čakra fyzickou energii, vůli žít, víru v budoucnost a pocit stability v životě.

Infekce močových cest a EAM set

EAM set je geniální software, který nám nejen pomáhá najít jednotlivé toxiny, ale také nás neustále vzdělává svými popisky. Tady s vámi sdílím cestu, kde se dají hledat jednotlivé infekce v souvislosti s močovými cestami.

Bakterium+

- Anaerobní bakterie (*bacteroidales-bacteroidaceae, clostridiales-peptostreptococcaceae*, popřípadě vytestovat vše)
- Enterobakterie (citrobakterie, cronobakterie, *escheria, klebsiela, other – genera, protea*)
- Gram negativní koky (*moraxella-oligella*)
- Gram positive bacilly (*irregular or coryneform nonspor bacilli-corynebakterium urealyticum*)
- Gram positive cocci (*streptococcus*)
- *Chlamydiales (chlamydia trachomatis)*
- *Miscel es fastid gram negative bacilli* (bifidobakterie, ledviny – *brucella, legionella*)
- *Mollicutes (acholepsmatales, mycoplasmatales – mycoplasma, ureaplasma)*
- *Mycobakteria (mycobakteriumterrae komplex)*
- *Non fermentiv gram negat bacilli (alcaligenes, pseudomonada – burkholderia)*

Viruses+

- DNA viry (adenoviry – polyomaviry)
- RNA viry (astroviry, *caliciviridae, picornavirales* – střevní viry, zažívací systém, *bunyaviridae, mononegavirales-rubulavirus* – ledviny)

Fungi+

- *Dermatophytes+* (kožní plísňe, vnější potíže)
- *Candida+* (pohlavní ústrojí, střeva...)
- Plísňe napadají různé tkáně – způsobují systémovou infekci – podrobný test

Eukaryotes parasitae+

- *Platyhelminthes – Trematoda – Schistosomatidae – schistosomóza* – krevnička – urogenitální, střevní, jaterní systém

funkcí představuje zásoby pohlavní energie, přitažlivost. Hodně souvisí s partnerskými vztahy, křivdami, vinou a oduštěním druhým i sobě. Vhodná afirmace na posílení druhé čakry: Uznávám potřeby své i druhých v každém vztahu a jsem ochotná dle toho jednat.

Vegetativní nervový systém

Vegetativní nervový systém je autonomní nervový systém – nelze ho tedy ovládat vůlí. Řídí například aktivitu orgánů s hladkou svalovinou (stěna cév, bronchy, sekrece žláz, funkce gastrointestinálního ústrojí a močových cest atd). Vegetativní nervový systém udržuje krevní tlak a průtok krve mozkem, koordinuje funkce vnitřních orgánů podle potřeby. Podílí se také na termoregulaci a pomáhá udržovat homeostázu za ztížených podmínek, například při oslabení či nemoci.

Dělí se na dvě základní části – sympatikus a parasympatikus. Obě části pracují v souladu

Vhodná afirmace na posílení první čakry: Uvědomuji si svou roli na zemi a vím, že mé základní potřeby budou vždy naplněny.

- **Druhá – křížová (sakrační) čakra** je centrem rodící se tvořivé síly, zdrojem sexuální energie a původní, opravdové emoce. Působí na střevní trakt, ledviny, urogenitální systém a také vše tekuté v těle (krev, míza, trávicí šťávy). Z psychických



(zvýší se tonus sympatiku, automaticky se sníží tonus parasympatiku a opačně).

- **Sympatikus** připravuje organismus k aktivitě – na útok/útěk, děje se mimovolně při stavu ohrožení (je jedno jestli skutečného či domnělého) nebo při zvýšené záteži organismu.
- **Parasympatikus** řídí imunitní funkce, trávení, budování a opravy tkání. Nejaktivnější je v době spánku. Je zodpovědný za přechod do klidového stavu.

Stresová odpověď

Stresová odpověď je funkční stav, který nastává v okamžiku, že je organismus vystaven stresorům, a následná reakce organismu, která má za úkol udržet v těle rovnováhu a zajistit přežití. Funguje následovně. Stresor aktivuje hypotalamus, vyplaví se kortikotropní stimulační hormon (CRH) a aktivuje sympatikus (působí na dřeň nadledvin). S aktivací sympatiku se hormon CRH dostává zároveň do předního laloku hypofýzy a spustí produkci adrenokortikálního hormonu (ACTH) – aktivuje tvorbu a sekreci hlavního metabolického stresového hormonu kortizolu.

Stresová reakce aktivuje dvě osy:

1. **Sympatiko-adrenální** (sympatikus – dřeň nadledvin), okamžitě spouští také sekreci antidiuretického hormonu (ADH), který vzniká v hypotalamu a do krevního oběhu je vylučován zadním lalokem hypofýzy (neurohypofýza).
2. **Hypotalamus – hypofýza** – nadledviny.

Aktivace retikulární formace zvýší svalový tonus a umožní rychlejší a přesnější svalovou činnost – útek nebo boj. Retikulární formace aktivuje také mozkovou kůru – působení hormonu CRH zvýší sekreci některých mediátorů

– zajistí například zvýšení pozornosti, rychlost rozhodování a podobně.

Psychosomatika

Psychosomatika hraje velkou roli u celé řady zdravotních obtíží, u ledvin a močových cest to platí dvojnásob.

Co nám říkájí obtíže s močovými cestami?

- Jak umíme snášet a vypouštět tlak života?
- Jak umíme nechat odejít staré krivdy a bolesti?

Pokud močový systém nefunguje správně, jsou přetížené i ostatní orgány a tkáně.

- Umíme propustit a nehromadit myšlenky a emoce?
- Máme zdravou schopnost přijetí a přizpůsobení?
- Jaké vztahy jsou pro nás patologické?
- Co ve vztahu neumíme přijmout, držíme, neodpustíme?
- Jaký máme vztah sami k sobě?
- Kde pocítujeme tlak – v pracovním životě, v osobním, k sobě...?

Příklad z praxe

Muž, 44 let, detoxikuje necelý rok. Pracuje v truhlárně, opakovaně ho trápí zánět očí, dlouhodobě trpí na bolest v kolenou a zadýchává se.

1. kúra – RespiDren®, Non-grata, UrinoDren®, Vegeton®

Už po první kúře došlo k celkovému zlepšení. Klient postupně prochází kompletní detoxikací. Mezitím se znovu objevil zánět očí

a ucpaný slzný kanálek – kromě přípravku **OkulaDren®** jsem použila i speciálku **Slzné kanálky** (sem tam ji použiji a s úspěchem).

V lednu 2024 prodělal klient covid – neměl chuť k jídlu, bolelo ho v podbřišku – nejvíce po jídle.

2. kúra – Calon®, Gripin®, Vegeton®, Imun

V březnu kontrola – občas lehké bolesti v podbřišku. Vytestována mimo jiné *Carynebacterium urealyticum* (gram positive bacilli – Irregular or Corynerum Nonspor Bacilli). U zdravých lidí se běžně nevyskytuje, může způsobovat močové kameny a ty zase retenci. Imunitní systém zůstal oslabený po prodělaném covidu. Vychází imunokomplexy mikrobiálních toxinů a cizorodých látek.

Test psychocyst – **Nodegen® PREN, SXT**. V dětství měl klient potřebu samoty pro vyprázdnění. Přiznává, že poslední dobou se mu tato potřeba vrací.

3. kúra – Nodegen® SXT, UrinoDren®, speciálka Bacterplus, IK Mix.

Klient potvrzuje odstranění potíží s močovým. Zároveň došlo k uvolnění sexuální energie, zvedla se i energie celkově, slovy klienta: „Já jsem celkově ožil“. Bez předchozích kúr by k této velké změně nedošlo, při detoxikaci se nechávám vést potřebami organismu a klienta. Při kontrolním testování byla patrná výrazná pozitivní změna.

4. kúra – Nodegen® PREN, ReHerb (jako prevence vzhledem k jeho zaměstnání), Non-grata (1× denně). Další kontrolu máme naplánovanou za čtyři měsíce.

U opakovaných zánětů močových cest i ledvin beru v úvahu všechny výše uvedené primární i sekundární souvislosti. Na doplnění – za mnohými záněty stojí covidová infekce i proděláná dalších virových infekcí poslední doby.

Každý zdravotní problém má více rovin, více příčin a souvislostí. Častá příčina potíží s močovými cestami může být vegetativní nervový systém, ale také nespokojenost ve vztazích. Je dobré zamyslet se nad tím, co se stalo před bolestí, zánětem, naslouchat si, číst mezi řádky...

Přeji úspěchy s detoxikací a šťastný a spokojený nový rok.



Vladka Málková



Zároveň mám úctu ke všem jiným smysluplným metodám, které se snaží optimalizovat, normalizovat či jinak zlepšovat chod organismu směrem k homeostáze a zlepšovat tak zdravotní stav jednotlivců. Myslím tím, že mám stále úctu k metodám a použitým prostředkům klasické medicíny, ale také k prostředkům medicíny alternativní, holistické či celostní, chcete-li. Tedy „té jiné medicíny“, než kterou obvykle uznávají autority reprezentující pouze medicínu oficiální.

Za značkou Joalis stojí vědecké poznatky

Za jedinečnou a revoluční metodu informační medicíny považujeme Joalis proto, protože se opíráme o nejnovější vědecké poznat-

Projekt detoxikační medicíny Joalis je bezesporu unikátním a dosud nevídaným počinem v dějinách medicíny. Víím, tato úvodní věta může znít pro nezúčastněného pozorovatele značně přehnaně, ale věřte mi, že toto tvrzení uvádím se vši pokorou, ale zároveň se sebevědomím podloženým 25letou zkušeností s tím, co všechno Joalis umí.

mická látka, firma Joalis pracuje s virtuálními nehmotnými obrazy přesně označených toxických látek, které se v organismu nacházejí. K dalšímu zdokonalení této metody přispívá to, že se v preparátech objevuje virtuální označení orgánů, ve kterých se tyto toxiny mohou s velkou pravděpodobností vyskytovat a způsobovat tak zdravotní obtíže.

ském těle nedá nic dělat, a tedy jediná možnost je stejně tak jako tak farmakologická léčba.

Toxické látky usazené v těle tak mohou potencionálně lidskému zdraví škodit nebo mu prokazatelně škodí. A klasická medicína bohužel vůbec nepočítá s možností, že by se pacient mohl od některých těchto předem přesně definovaných (v přípravech Joalis) toxinů vyčistit, tedy detoxikovat. Víme o tom za 25 let existence firmy Joalis své.

Informační medicína právem patří do sekce komplementární medicíny.

Průkopnická práce

ky a výzkumy. A ty v nejvyšší možné míře využíváme při tvorbě informačních souborů s pečlivostí vkládaných do informačních přípravků Joalis.

Avšak na rozdíl od materialistického pojetí farmakologického působení léků, ve kterých je za jedinou účinnou složku považována *pouze* fyzicky přítomná, a tedy hmotná che-

To všechno činíme na základě znalosti odborných toxikologických studií z obecně uznávaných zdrojů.

A přitom klasická medicína jako kdyby tyto toxikologické studie vůbec neznala, či je úmyslně bagatelizovala... Ještě možná dojde z úst reprezentanta klasické medicíny ke sdělení, že se s těmito toxiny usazenými v lid-

Domnívám se tedy, že kolektiv firmy Joalis spolu s vámi dělá vskutku pionýrskou práci, protože podobným komplexním způsobem jako my za hranicemi České republiky nikdo neuvažuje, nebo mi to alespoň podle dostupných zdrojů z internetu není známo.

A pokud by se někdo o něco podobného pokusil – namátkou zcela hypoteticky například

třeba na americkém kontinentě, kde neexistuje tolik byrokratických překážek jako v EU, pak bude mít při propagaci této myšlenky oproti klasické medicíně velmi, velmi těžkou práci. Těžkost a namáhavost prosazení myšlenky informační medicíny Joalis nebo jí podobné někde jinde ve světě spočívá v tom, že bourá zažitá klíše o vnímání lidského zdraví, sugerovaná klasickou medicínou. A to především proto, že informační medicína Joalis přemýšlí zcela obráceně než medicína klasická. Lidské tělo a lidskou duši je třeba vyprázdnit od všeho toxického balastu, aby se samo mohlo uzdravit. Tedy není jedinou cestou ke zdraví neustále do těla dodávat nějaké léky, i když v mnohých případech pro konkrétní diagnózy to nutné je.

Komplementární medicína Joalis

Informační medicína Joalis většinu lékařských postupů nerozporuje a uznává je s úctou a s důvěrou k nim v celé šíři. A přitom otevřenou spoluprací s pracovišti klasické medicíny založenou na vzájemné úctě bychom nutně potřebovali. Pokud máme detoxikační kúry pomocí přípravků Joalis prohlásit za účinné, tak nutně musí být její „nehmotné působení“, ale za pomoci hmotných biochemických prostředků imunitního systému člověka, nějakým hmatatelným způsobem vidět. „Podívat se dovnitř těla“ na stav jednotlivých orgánů a na případné změny po detoxikační kúře má však právo pouze odborník s praxí, tedy zkušený lékař. Krevní

rozbory na tu či onu přítomnou látku nebo protilátku může provést také pouze odborné pracoviště...

A tak je každý klient Joalis odkázaný na své diplomatické schopnosti, jejichž použití obvykle směřuje k tomu, aby klasická medicína provedla všechna potřebná vyšetření, ale aby se lékař nebo někdo jiný ze zdravotnického personálu nedozvěděl o tom, co pacient používá, tedy o užívání informačních přípravků Joalis a o efektu detoxikační kúry.

Projekt informační medicíny Joalis je bezesporu unikátním a dosud nevídaným počinem v dějinách medicíny.

Takto diplomaticky vybavený klient (pacient – při použití slova povoleného v klasické medicíně, nikoliv v medicíně alternativní) nechce lékaře nebo zdravotnický personál uvést v lepším případě do rozpaků a do nesmiřitelného až agresivního postoje v případě horším. Potřebuje totiž jeho další péči a také potřebuje využití všech smysluplných a hodnotných vyšetřovacích a metod a prostředků, které klasická medicína nabízí.

Situace se však podle mého názoru rok od roku zlepšuje, tedy existuje celá řada odborníků, která se již setkala s efekty zvláště některých přípravků Joalis a uznává je v plné šíři. Ba dokonce některé přípravky Joalis v určitém případě dokáže doporučit nebo odkázat na zkušeného certifikovaného poradce Joalis. Právem již tedy patříme do sektoru komplementární medicíny.

Tímto chci poděkovat a vyzvednout práci všech lékařů, kteří s námi na projektu informační medicíny spolupracují nebo jsou dokonce v některých případech schopni spojit informační medicínu s alopatickou praxí. V tuto chvíli mám na mysli konkrétní jména lékařů i lékařek v Čechách, v Polsku, na Slovensku, v Maďarsku a v Rakousku, ale chci být diskrétní a nechci dotyčné jmenovat. Vímtiž, jak je působení v diametrálně odlišných oborech – jednom klasickém a druhém celost-

ním, obtížné myšlenkově skloubit a obhájit si ho před svými kolegy lékaři, kteří podobné myšlení nemají nebo ho dokonce odmítají.

Kvalitní vzdělávání Joalis akademie

Chci však vedle lékařů také poděkovat všem certifikovaným poradcům i laikům, kteří šíří jméno a výrobky Joalisu se zapálením pro věc. Úroveň našich kurzů se snažíme neustále zlepšovat. Důkazem jsou odborné materiály, které pro vás kolektiv Joalis vytvořil v podobě podpurných tištěných i elektronických podkladů. V první řadě je však třeba zmínit edici Průvodců Joalis, která má v současné době již pět dílů a šestý – o smyslových orgánech – se chystáme vydat u příležitosti mezinárodního kongresu, který proběhne v termínu 15.–18. května 2025.

Všichni tak neustále pracujeme na dalších nových podpurných materiálech, které navazují na texty a učební pomůcky již vydané. Také neustále pracujeme a zdokonalujeme samotné přípravky Joalis tak, aby jejich účinky byly ještě zřetelnější a přesvědčivější.

Dnešní glosou chci slavnostně zahájit jubilejní rok 2025 jako rok čtvrtstoletí trvání firmy Joalis. Tedy – s novým tisíciletím také přišlo něco nového a převratného a stále **TO** trvá a věříme, že **TO** bude trvat i nadále v budoucnosti.

Vždyť možnosti informační medicíny jsou skutečně obrovské.

Přeji vám i nám v letošním roce 2025 mnoho radosti, spokojenosti, úspěchů, chuti a energie do dalších výzev a spoustu inspirace pro další tvorbu. Zkrátka ať se nám všem daří!

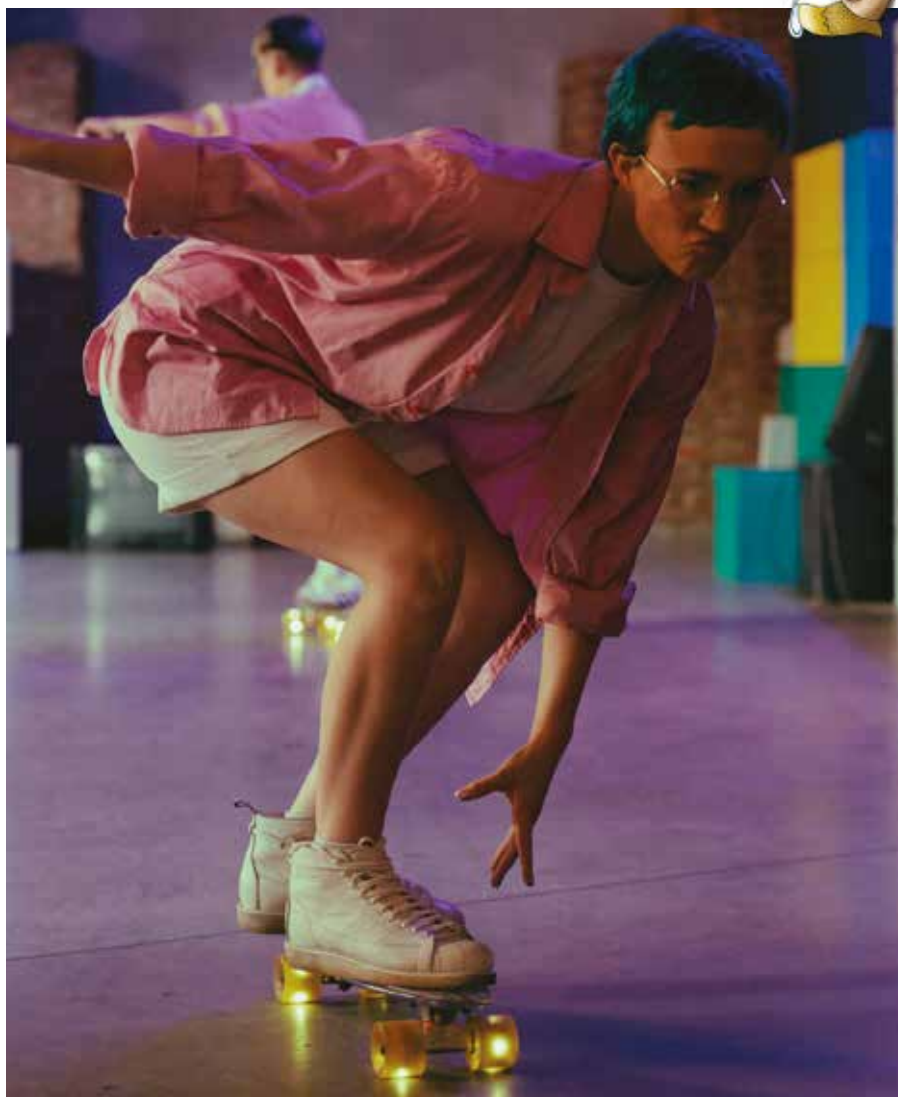
Ing. Vladimír Jelínek





Měli jste doma všetečná,
zvědavá dítko, která byla
vždy připravená vám
pomoci? Stále se tetelila
kolem vás, toužila
po mazlení a nepřetržitě si
s vámi chtěla povídat a zcela
nepokrytě vás obdivovala?
No a stačilo pár let a tato
samá dítko odpovídají
jednoslovně, zavírají se
v pokojíčku a na prosbu
o pomoc odpovídají
třípísmenným „tv!“
případně „wtf“
za mohutného tréninku
očních svalů.
Poznáváte tyto situace?
Gratuluji, vaše mládě právě
vstoupilo do puberty!

Jak přečkat pubertu s grácií



Ano, tento proces dospívání může být pro mnohé rodiče náročný, ale vězte, že ještě horší je pro samotné děti. Přeměna z dětí na dospělé pro ně není vůbec nic jednoduchého, navíc hormonální gejzír, co v nich probíhá, občas zahálí i mozek. Nemluvě o tělesných změnách, náladách a emočních kolotočích a různých pochybnostech, které jsou v tomto období na denním pořádku. Ale pozor, než začnete se spoustou stížností na své potomky, je třeba si uvědomit, že v období puberty tak trochu sklízíme, co jsme doposud zaseli...

Kdy to začíná

Už jsem se několikrát setkala s dětskými výjevy, které působily jako předskokan puberty, u školkových dětí. Projevovalo se to fekálním humorem (bobeček, hihi), nevhodnými připomínkami ohledně genitálií na ve-

řejnosti a tak podobně. Reálná puberta však začíná zhruba kolem deseti let u dívek a u chlapců okolo dvanácti let. Dnes se také často hovoří o urychlené – předčasné pubertě, takže u někoho se může projevat i v nižším věku. Ostatně i první menstruace u dívek se posouvá ze standardních dvanácti až třinácti let na deset. Slyšela jsem i o dívkách, které začaly menstruat dokonce v osmi letech. Dospívání pak podle odborníků vrcholí až ve čtyřicetiletých letech! Takže nečekejte, že s úderem osmnáctin potomek překotně zmoudří a bude „dospělý“.

Ona je náhle jiná

Může se vám zdát, že se vaše dítě proměnilo doslova přes noc. To je dáno tím, že změny v mozku dospívajících se skutečně dějí „náhle“ – jejich psychický vývoj totiž neprobíhá lineárně, ale skokově. V mozku se ta změna ně-

jaký čas střádá a až poté se projeví navenek. Dítě se tak doslova ze dne na den posune, co se týče uvažování i vnímání světa. Zde tedy neplatí žádné tabulky ani vzory jiných adolescentů. V mozku se zkrátka nová spojení musejí nastrojovat a až následně se projeví navenek – „divným“, jiným chováním.

Evolučně se tento fakt vysvětluje tak, že příroda chce od mladých, aby byli neohroženými průzkumníky a objeviteli, kteří přicházejí s inovativními nápady a řešeními. Proto jim šedou kůru, která zodpovídá za regulaci chování a čtení pravidel, lehce vypíná, a tím vyvolává nejen vývojové, ale i evoluční skoky.

Touha po soukromí

Ačkoliv se váš potomek může tvářit, že o vás absolutně nestojí a byl by nejraději, kdybyste se o něj zcela přestali zajímat, opak je pravdou. Jen je potřeba se jaksí naladit na jeho

vlny a komunikovat vhodně. Ostatně – komu z vás nelezla na nervy každodenní otázka „Co bylo ve škole?“

Samozřejmě, pokud jste neměli komunikaci s dítětem nějak „rozjetou“ před pubertou, tak rozhodně nečekejte, že to přijde nyní. Děti nás právě teď potřebují, ale nesmí to být invazivní touha po detailech z akce, kde byly se spolužáky (ostatně tím bych se doma také rozhodně nechlubila!).

Teenageři prostě touží po svém vlastním prostoru a za mě je určité dobré jim ho dopřát. A že má v pokoji bordel? Tak tu místnost prostě přestaňte navštěvovat, jen zpovzdálí monitorujte, zda to ještě nepřesáhlo únosnou míru.

Změny nejen fyzické

Kromě standardních proměn těla – jako je pubické ochlupení a změny genitálií, formování postavy, zvýšení produkce mazových žláz (a s tím související akné) či proměny hlasu a nově objeveného tělesného zápachu dochází také k výrazným změnám imunitního systému. Objevovat se mohou i ortopedické problémy – díky rychlému růstu (v tomto období děti vytáhnou až o 12 cm za rok), dočasně také i zvýšený krevní tlak a puls, syndrom studených končetin a rudnutí v obličeji a na krku. Všechny tyto „novinky“ příliš sebevědomí už takto rozháranému dospívajícímu nepřidají. Samostatnou kapitolou jsou pak emoce a psychika, které jsou v tomto období jak na horské dráze a musí se vyrovnávat s celou řadou neznámých pocitů. Puberták si také více a více uvědomuje svou osobnost a nebojí se vám to odprezentovat po svém.

Komunikace je nutnost

Ač to vypadá, že se s mláďetem prakticky nedá mluvit, zkuste najít jeho frekvenci a komunikovat. Trochu vám to ještě může zkomplikovat slovník; nedávno jsem poslouchala, jak syn komunikuje se svými spolužáky, a téměř jsem jim nerozuměla. Ono už jen mutování v kombinaci s absolutně nulovou artikulací dá zabrat, natož ještě slovíčka či spojení typu „oudží, na flex, gejsa“ a podobně... Přes tyto mezigenerační jámy to prostě zkoušejte. Je ideální, když dítě ví, že jste jeho přístavem, může přijít, když něco provede, svěřit se s problémem, cítí z vás i nadá-

le lásku, a to tu bezpodmínečnou. Je to někdy náročné, ale já věřím, že to jde!

Samostatnost a svoboda

Dvě hodnoty, po kterých dospívající potomek touží. Dopřejte mu je, ale i lehce přibalte pár pravidel a povinností. Ono být samostatný, když máte vše naservírované přímo pod nos, se téměř vylučuje. „Chceš někam jet?“ „Prima, ale o vše se postarej sám.“ Nechte některá rozhodnutí na dítěti, vysvětlíte mu, že pomáhat je fěr, že to není „buzerace“ rodičů, ale spravedlivá dělba povinností mezi lidmi, co žijí pod jednou střechou. Opět je tedy nutné mít už návyky z dětství – pokud dítě nikdy nic dělat nemuselo, určitě není vhodná doba s tím začít v tomto období vzdoru, prosazování osobnosti a vyhranění se. Puberták navíc naše pokyny potřebuje vnímat spíše jako

tě i vy. Škodlivé jsou oba extrém – extrémní direktivnost a neustálá kontrola (v tomto stavu dítě utíká ke lžím a podvodům) i absolutní volnost zcela bez pravidel (to je zmatek pro obě strany a cesta do problémů).

Podporujte dítě v jeho koníčcích, zájmech, byť mohou být na míle vzdálené od vašich vizí. Zajímejte se o to, co ho baví, jaké věci sleduje na sociálních sítích, o jakou módu se zajímá a jaké má sny. To všechno prohlubuje váš vztah a vzájemnou důvěru.

Ty ještě spíš?

Děti v pubertě mají mnohem větší potřebu spánku, a to dokonce i ty, co patřily v dětství do skupiny ranních ptáčat. Samozřejmě také chodí spát později, protože jít spát brzy je fakt trapný. Málokdy se tak stane, že by puberták vylezl z postele před osmou ranní,

Proces dospívání může být pro mnohé rodiče náročný, ale ještě horší je pro samotné děti.



někdo to má posunuté až na desátou hodinu. Může vám to sice lézt na nervy, ale nechte je spát. Mláďata v hormonálním rozpuku trpící nedostatkem spánku mají pak horší schopnost soustředění, daří se jim hůře ve škole a mají větší sklony ke smutkům a splínům.

Náš Jeníček je zlatý, žádnou pubertu neměl!

Tak tady je potřeba zbystřit. Puberta je naprosto přirozený proces dospívání a utříbení osobnosti a také svým způsobem osamostatnění od rodičů. Praxe často ukazuje, že děti, které se nevyřádily v pubertě, tedy věku k tomu určenému, si tuto potřebu kompenzují později, často i ve zralém věku. Mají nějakou potřebu to dohnat. A taková zastydlá puberta u padesátiletého Jeníčka, to bych vám tedy opravdu nepřála...

Zkuste toto občas náročné období přečkat a konejšit se faktem, že to opravdu jednou skončí, s dítětem, tedy toho času už dospělcem, se názorově zharmonizujete a na tyto chvíle budete jen s úsměvem vzpomínat. Hodně pomáhá (alespoň mně) vrátit se do času vaší vlastní puberty – touto optikou rázem zjistíte, že se vlastně nic tak zvláštního neděje...

Linda Maletínská



Náš tip:

- **Pro dospívajícího – Joalis Emoce®** – opravuje negativní emoční vzorce v těle, poškozující emoce, poruchy emocionality a posuzování emočního náboje situací.
- **Pro rodiče – Joalis Relaxon®** – přípravek na uvolnění, relaxaci a zvládání náročných situací.





VODA, TO SÚ OBLIČKY

V pentagrame sa vlády ujala voda, pod ktorú spadajú obličky. Toxíny v okruhu obličiek spôsobujú mnoho nepríjemných problémov vo fyzickej (problémy s močením, opuchy...) aj emočnej (strachy, úzkosti...) rovine. Ak je tento vrchol pentagramu v harmónii, podporuje vnútornú silu, zdroj konania, inšpiráciu, kreativitu.

NÁŠ TIP

Kúra z informačných výživových doplnkov obličky, prispieva k normálnej činnosti obličiek a močových ciest. Tri prípravky sa vzájomne dopĺňajú a zosilňujú tak svoje pôsobenie.



Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- 💧 **Joalis Deuron®** s brezou bielou prispieva k normálnej funkcii močových ciest a obličiek. Podporuje tak prirodzenú obranyschopnosť a odolnosť.
- 💧 **Joalis UrinoDren®** obsahujúci vrbovku málokvetú podporuje normálnu funkciu močovej sústavy.
- 💧 **Joalis Anxinex®** s vitamínom B6 prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy a k harmonizácii psychiky.

viac na www.Joalis.sk