Meníme svet po kvapkách

Joalis info

2/2025
marec – apríl

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Prevencia - zabudnutá téma

Intolerancia bielkovín, opoidné peptidy a Metabol

Opakovanie je matka múdrosti

EDITORIAL

Vážení a milí příznivci informační medicíny a čtenáři našeho bulletinu,

držíte v ruce jarní číslo bulletinu, které jsem však dokončovala v zasněžených rakouských Alpách. Bylo to zajímavé přeskakování ze zimní pohádky (kterou nesmírně miluji) do čísla, které je již provoněné jarem (které mám pochopitelně také velmi ráda).

A co na nás v tomto čísle čeká? Začínáme pokračováním tématu bílkovin článkem Marie Vilánkové Intolerance bílkovin, opioidní peptidy a přípravek Metabol, který je třetím dílem tohoto seriálu. Vladimír Jelínek nám odhalí další kouzla snadného zlepšování paměti; schválně si „domácí úkol" zkuste a uvidíte, jak to jde snadno!

Můj oblíbený host Joalisu – Alois Komorous – se zaměřil na velmi opomíjené téma prevence. Děkuji moc za jeho cenné vhledy!

Rubrika Vladimíra Jelínka – Toxické kovy pokračuje představením prvku baryum a v glose se autor zaměří na oči a možnosti zlepšení zraku. Nechybí ani článek rakouského kolegy Georga Wögingera na téma věčné mládí a v rubrice Bambi se podíváme na malé ekzematiky.

Příjemné jarní počtení a mějte se krásně!

Vaše Linda

Joalis info

3 JOALIS TÉMA
Problematika metabolismu bílkovin a aminokyselin – intolerance bílkovin, opioidní peptidy a přípravek Metabol

10 ŠKOLA KOUZEL JOALIS
Opakování jest matka moudrosti

15 HOST JOALIS
Prevence – opomíjené téma

20 TOXICKÉ KOVY
Baryum a jeho toxicita

22 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ
Oslava stáří s odhodláním a úspěchem

26 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA
Jak si aktivním způsobem zlepšit zrak

30 BAMBI KLUB
Ekzém u dítěte nemusí být napořád

príloha
KALENDARIUM
Pripravované akcle

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 2/2025
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
Vydavatel: 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.

3. část

Problematika metabolismu bílkovin a aminokyselin

Intolerance bílkovin, opioidní peptidy a přípravek Metabol

V tomto bulletinu budeme v hlavním článku pokračovat problematikou metabolismu bílkovin. V první části jsme podrobně probrali aminokyseliny, stavební části bílkovin. Další díl se věnoval biogenním aminům, dusíkatým látkám vzniklým z aminokyselin, které při proniknutí ze střev do organismu ovlivňují imunitu a nervový systém a mohou působit toxicky. Dnes se zaměříme na bílkoviny, jejich metabolity a jejich vliv na zdraví a psychickou pohodu člověka. Doporučuji připomenout si předchozí části, protože tento článek na ně volně navazuje, důležité pojmy zopakuji. Problematika bílkovin je složitá a v praxi se s ní velmi často setkáte. Pro vznik metabolitů bílkovin je klíčové prostředí střev, proto také toto téma úzce souvisí s mikrobiomem a střevními toxiny.

Jídlo zajímá téměř každého. Jíme denně a různé potraviny a jejich úpravy nám mohou přinášet potěšení, uspokojení chutí, dobrou náladu. Něco se ale s potravinami děje, čím dál více lidí místo toho, aby se po jídle cítili dobře, pociťuje problémy. To je ale ještě ta lepší varianta, protože takový člověk začne jídlo řešit, hledá, co mu nesedí, a co naopak prospívá. Horší varianta je, že sice po jídle není špatně, ale potraviny vyvolávají zdravotní problémy, které bychom si s potravou vůbec nespojili. Je to opravdu široká škála problémů od alergií, autoimunit, zánětů kloubů, kůže až po problémy s plodností, krevním oběhem a srdcem, psychickými poruchami. Problematika trávení potravin, střevního mikrobiomu a metabolismu je obrovsky složitá a vědci ani přední odborníci na výživu, mikrobiologové, imunologové, ale ani terapeuti komplementárních a alternativních směrů medicíny dodnes neznají všechny souvislosti. Často i poznatky jsou v rozporu, a jak říkala babička – *„čert aby se v tom vyznal“*. My se o to ale postupně pokusíme, dnešní článek je jedním ze série textů o metabolismu a potravinách; postupně se budeme věnovat i jednotlivým problematickým potravinám. V dnešní nepřeberné nabídce je třeba znát fakta a souvislosti, nenechat se ošálit reklamou na předražené potraviny, průmyslové potraviny s přidanou chemií, umět si ze široké nabídky dobře vybrat, aby pro nás jídlo bylo potěšením, a ne nutným utrpením. Jíst potřebujeme, ale tak, aby jídlo pro nás bylo zdrojem sil, a ne toxinem.

Problémy s jídlem vznikají kombinací hlavně těchto důvodů:

- **Nevhodná strava** – nadměrný příjem určitých potravin, které tělo neumí zpracovat. Roli hraje kvalita potravin, genom; máme jíst to, co jedli naši předkové a na co umíme vytvářet potřebné enzymy. Každá strava obsahuje různé přírodní toxiny (antinutrienty, antienzymy...), problematické látky, spousta tradičních úprav snižuje množství těchto látek. Kvalita potravin a jejich průmyslové zpracování je obrovské téma, ale čím průmyslovější potrava, tím větší problémy vznikají.
- **Poruchy trávení a průnik potravy propustným střevem** – příčinou je zánět střev a narušený mikrobiom s málo pestrým slo-

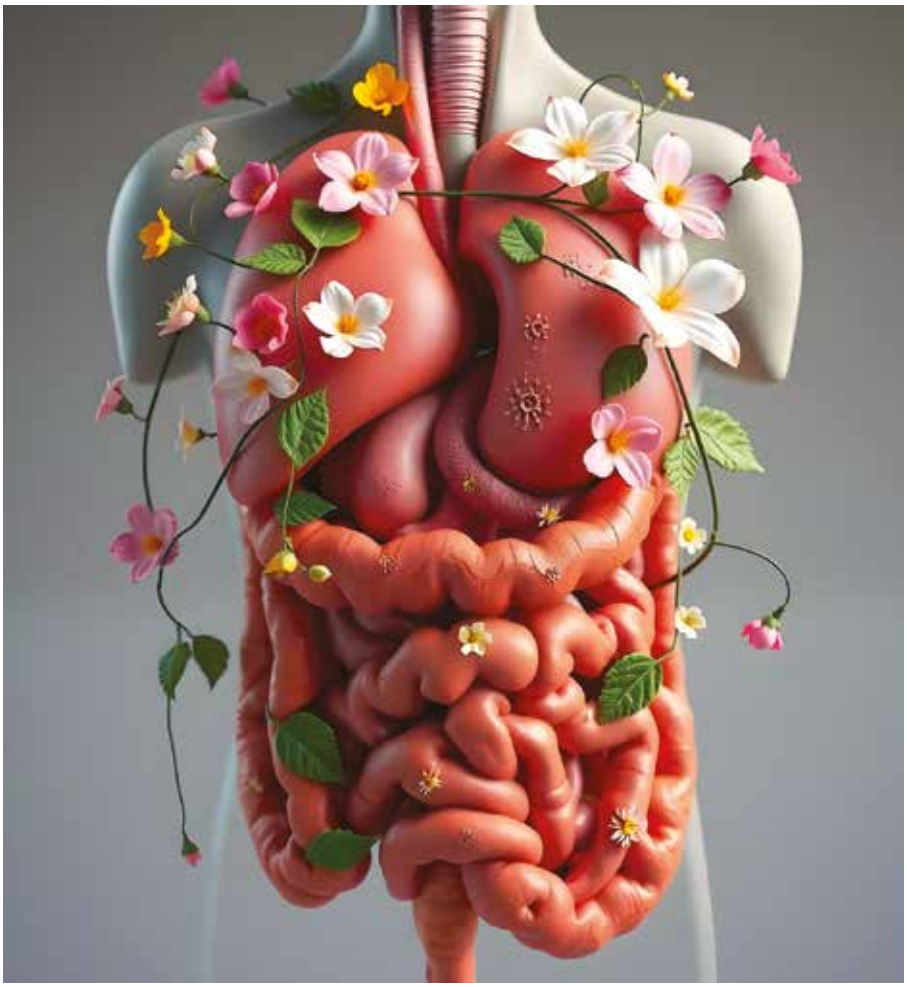
žením. Při trávení vzniká mnoho toxických a nepřirozených metabolitů, které se dostávají do těla, imunita na ně reaguje, vznikají záněty různých tkání, obvykle takových, které jsou stresem oslabeny.

- **Poškozené buněčné metabolické pochody** = enzymatické poruchy (enzymopatie). Buňky nedokážou živiny efektivně zpracovávat a vytvářet z nich potřebné stavební a řídící látky. Mohou být způsobeny **genetickými poruchami vrozenými i získanými, toxiny, mikroorganismy a záněty** buněk. Produkce enzymů může být **ovlivněna řízením skrze hormonální a nervový systém**.

Bílkoviny jako prostorový obraz genomu

Bílkoviny (proteiny) jsou podstatou živých organismů, plní v nich řadu funkcí, tvoří přibližně a průměrně 20 % naší hmotnosti (velmi orientační číslo, velkou roli hraje množství svalů). Slouží jako stavební látky (kolagen, elastin, keratin...), zajišťují pohyb (aktin, myosin), řídí a regulují (enzymy, hormony, receptory...), přenáší (hemoglobin, transferin), chrání (protilátky, cytokiny, fibrin...). **Jak je možné, že mohou plnit tolik různorodých funkcí?** Jsou to **velmi složité látky, které jsou tvořeny řetězci sta až tisíců aminokyselin** propojených peptidovými vazbami (chemická vazba obsahující seskupení atomů –CO –NH–). Ve výsledku to však nejsou řetězce, ale velmi **složitě uspořádané stabilní prostorové útvary**. Vytváření a skládání bílkovin je poměrně složitý proces, kdy se nejprve za sebe skládají aminokyseliny podle šablony mRNA (messenger RNA), což je jednovláknový genetický řetězec vzniklý přepisem z DNA. Vznikne tak primární struktura lineárního řetězce, začnou se postupně skládat jeho kratší kousky do základních tvarů jako jsou alfa šroubovice, beta listy, helikální smyčky. Tak vznikne sekundární struktura, která se pomocí dalších bílkovin (chaperonů) uspořádává do výsledné terciální struktury, ty se mohou ještě různě k sobě připojovat do výsledných bílkovin. V těle buňky „nevidí“, ale „osahávají“, vnímají své okolí na základě tvarů, proto je **dobře uspořádaná prostorová struktura nutnou podmínkou pro správnou funkci bílkoviny**.

Řetězec aminokyselin se uspořádává tak, aby výsledná molekula byla v co nejnižším energetickém stavu, tuto podmínku ale často splňuje více různorodých prostorových uspořádání. **Pokud vznikne tvar, který buňky neznají, neumí ho použít, vzniká**



prionová bílkovina – viz článek v bulletinu 5/2021, která se v těle hromadí a stává se toxinem. Prionová onemocnění mají velmi úzkou souvislost s poruchou metabolismu bílkovin, nesprávné, prionové bílkoviny často vznikají vlivem mnoha toxinů včetně působení virů a v období posledních několika let dochází k vysokému nárůstu zátěží priony. Vzniklé bílkoviny jsou prostorovým obrazem informací nesených genetickým kódem. **Mutace genů pro tvorbu bílkovin stojí za mnoha genetickými onemocněními.** Prionové bílkoviny mohou vzniknout nejenom kvůli toxinům, ale mohou za nimi stát i varianty určitých genů. Zvyšuje se tak náchylnost například k Alzheimerově demenci a Parkinsonově chorobě. Typickým genetickým onemocněním způsobeným genetickými změnami je například srpkovitá anémie (mutace hemoglobinu), svalová dystrofie, Huntingtonova choroba (neurologické onemocnění), cystická fibróza. Tato onemocnění je možno řešit „opravou“ genu, což vůbec není jednoduché. **Většina chorob je ale komplexních, podílí se na nich nejen genetická zátěž, ale i toxiny, emoce, stresy.** Porucha metabolismu bílkovin ve smyslu tvorby bílkovin v buňkách, kde se částečně podílí i změny v genetice, je spojena s tvorbou nádorů, poruchami nervového systému, imunity. Porucha metabolismu bílkovin, tedy narušené buněčné metabolické pochody, většinou souvisí s toxiny a poškozením buněk zánětem. V takových případech postupujeme klasickou detoxikací **dreny + toxiny, mikrobiologie**.

Trávení bílkovin a důležitost mikrobiomu

Naše tělo potřebuje vytvářet obrovské množství bílkovin a k tomu jsou potřeba aminokyseliny. Jsme na vyšším stupni evolučního řetězce, **nedokážeme si jako rostliny aminokyseliny vytvářet** z anorganických sloučenin a dusíku, **musíme podobně jako jiní živočichové aminokyseliny přijímat potravou**. Některé esenciální aminokyseliny je nezbytné přijímat, další neesenciální si z jiných za vhodných podmínek dokážeme přeměnit. Samotné aminokyseliny se v potravě příliš nevyskytují, většinu jich přijmeme ve formě bílkovin ať z rostlinné, či živočišné stravy. Pro úplnost dodávám, že aminokyseliny se vyskytují v levotočivé (L-) a pravotočivé formě (-D), pro tělo je využitelná levotočivá for-

ma; nevhodnou potravou, a zejména tou, upravenou průmyslovými procesy, můžeme přijímat D-aminokyseliny, které se v nadměrné míře mohou stát i toxiny a tělo zatěžují. Stárnutí organismu je doprovázeno akumulací nepoužitelných D-aminokyselin.

Tím, že jsou bílkoviny velmi složité chemické struktury, je jejich trávení pro tělo náročné. Začíná v žaludku, kdy buňky produkují pepsinogen a působením kyseliny chlorovodíkové se mění na aktivní štěpící pepsin. Optimální pH žaludku pro trávení bílkovin je 1,8–4. **Narušený mikrobiom žaludku, zejména přemnožené určité kmeny helicobakterií, mohou neutralizovat kyselost**, čímž narušují schopnost trávit bílkoviny. Toxiny žaludku a jeho narušený mikrobiom se mohou výrazně podílet na intoleranci bílkovin, některé kmeny helicobakterií dokonce zvyšují propustnost střevní stěny, čímž se tento problém výrazně zhoršuje. **Mikrobiom žaludku je možno řešit pomocí přípravku Gastex** – podrobný článek v bulletinu č. 5/2022. Bílkoviny jsou štěpeny na peptony, polypeptidy, řetězce desítek aminokyselin, ty pak postupují do tenkého střeva. Zde už je **kyselá trávenina neutralizována alkalickou pankreatickou šťávou s proteinázami** (peptidázy, enzymy štěpící bílkoviny). Detoxikaci slinivky, pankreatu provádíme pomocí přípravku **PankreaDren®**. Pankreatická šťáva obsahuje poměrně širokou skupinu enzymů. Rozdělují se na endoproteázy (trypsin, pepsin, elastázy...), které štěpí dlouhé bílkoviny a narušují prostorovou strukturu, a exoproteázy (karboxypeptidázy...) – ty odštěpují aminokyseliny z konce řetězců. Peptidáz existuje celá řada a obvykle jsou specifické pro určitou aminokyselinu. V trávení hraje důležitou roli **genetika, díky nedostatku nebo variabilitě enzymů mohou být určité bílkoviny pro některé jedince těžce stravitelné**. Zde může v některých případech pomoci přípravek **Digest, který obsahuje informace i o trávicích enzymech**.

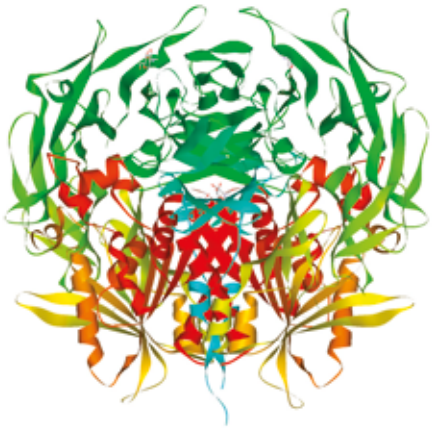
Produkce enzymů buňkami může být narušena zánětem, mikrobiálními ložisky nebo jinými toxiny; tyto **získané enzymatické defekty řešíme příslušnými dreny v kombinaci s toxiny**, využít můžeme přípravky **ColiDren®**, **Calon®**, **PankreaDren®**, **BetaDren**, **Gastex**. Někdy může být produkce trávicích enzymů zablokována skrze nervový a hormonální systém, problematické jsou zejména toxiny ve vegetativním a enterálním nervovém systému, hypothalamu, amygdale, zadním mozku – **Vegeton®**, **Enternal**, **Hypotal®**, **Emoce®**, **Cortex**. U hormonů bývá obvykle nadprodukce stresových hormonů v nadledvinkách, narušení produkce hormonů z tukových tkání – **Lipo-Dren**. Ve střevě také působí celá řada bakteriálních enzymů, střevní mikrobiom nejenže ovlivňuje schopnost trávit bílkoviny, ale mikrobiální enzymy dokážou bílkoviny měnit a vytvářet z nich i toxické produkty. **Zdravý mikrobiom je klíčovou podmínkou schopnosti dobře trávit potravu tak, aby v prostoru střev nevznikaly toxické látky.** Díky těmto vlivům je i velmi individuální, kolik problematické potraviny jsme schopni strávit. Pokud například sníme řízek obalený ve strouhance, tak nám lepek nevadí, ale po celé housce nám může být špatně. Nebo nevadí stopy kravských bílkovin v másle, ale jogurt nebo samotné mléko vyvolá potíže.

Každá potravina v sobě obvykle má tři základní složky – sacharidy, tuky a bílkoviny. Problémy s trávením samozřejmě může vyvolat jakákoliv složka. V běžném životě klienti toto nerozlišují, často nám sdělí, že mají problém s mlékem, pšenicí nebo jinou potravinou. U mléka bývá laktózová intolerance poměrně častá, takovým lidem vadí mléko, smetana, ale už jim nemusí způsobovat problémy sýry nebo jogurty, kde je laktóza (mléčný cukr) rozložena mikroorganismy. Proto je velmi důležité **netestovat v EAM setu nebo pomocí ampulí jen samotné potraviny, ale vytvářet složené dotazy**. Například **mléko + porucha trávení živočišných cukrů** znamená laktózovou intoleranci, **mléko + porucha trávení živočišných tuků** ukazuje na problém s trávením tuků z mléčných výrobků a **mléko + porucha trávení (metabolismu) živočišných bílkovin** znamená intoleranci bílkovin a pravděpodobné imunopatologické problémy. V praxi se obvykle setkáte s tím, že souběžně probíhá porucha metabolismu bílkovin i cukrů. Obvykle jsou střevo a trávicí orgány v zánětu a nedokážou vyprodukovat žádné potřebné enzymy. **Po vyřešení zánětu se rychle zlepší schopnost trávit všechny složky potravy.** Sami sobě můžete vytestovat oblíbené potraviny, které kupujete. Mohou ale vyjít nevhodně nejen proto, že vám vadí jejich určitá složka, mohou v nich být toxiny, třeba pesticidy nebo plísně. Proto jsou pro testování klientů vhodnější pojmy z EAM setu nebo ampule, kdy testujeme obraz potraviny bez dalších zátěží. I testování konkrétních potravin má samozřejmě velký smysl – můžete přijít na to, že určitým značkám je lepší se vyhnout, protože třeba obsahují vysoké množství pesticidů.

Metabolity bílkovin a peptidy jako toxiny, drogy a alergeny

Působením trávicích enzymů jsou **bílkoviny postupně štěpeny a vznikají z nich peptidy** (z řeckého *peptikos* – stravitelný, *peptos* – vařený). Trávení bílkovin postupně dokončují enzymy, které produkují i enterocyty (střevní buňky). **Peptidy jsou řetězce několika aminokyselin**, mohou to být nejen řetězcové, ale i cyklické útvary. V ideálním případě enterocyty kratší peptidy přes svoji membránu vstřebávají, uvnitř proběhne další štěpení na aminokyseliny, které se uvolňují do krve, ta je přenáší do jater a dál do organismu pro další využití. **Zdravé střevní buňky dokonce aminokyseliny dokáží skladovat ve formě zásobních bílkovin**; to je pro organismus obrovsky důležité, protože nemá zásobárnu aminokyselin a při zvýšené potřebě, například při infekci nebo poranění, je musí odbourávat ze svalů a dalších tkání. **V ideálním případě** se do organismu, do portálního oběhu, který přivádí živiny ze střev, **do jater dostávají pouze aminokyseliny** nebo spojení dvou, maximálně tří aminokyselin (di-, tripeptidy). Pro úplnost je třeba dodat, že ještě existují **imunitní buňky** jako M-buňky a dendritické buňky, které jsou ve střevní stěně a sahají svými výběžky do střev a **odebírají vzorky potravy**, vy-

Pokud vznikne tvar, který buňky neznají, neumí ho použít, vzniká prionová bílkovina, která se v těle hromadí a stává se toxinem.



Dipeptidyl peptidáza

hledávají patogenní mikroorganismy a toxiny a na základě těchto vzorků nastavují imunitní reakce. A na jejich základě pak vzniká **orální tolerance, kdy organismus imunitně nereaguje na potravu**. Je to aktivní imunitní proces, orální tolerance se buduje vznikem regulačních lymfocytů, obvykle vzniká v kojeneckém věku, dá se ale vybudovat i později. Jenže střevo mnoha lidí není ideální a je propustné, potrava, toxiny a mikroorganismy vstupují do těla mezi buňkami. V takovém případě se do těla dostávají i peptidy, zlomky a zbytky bílkovin, které mohou působit toxicky. Vlivem mikrobiomu a dalších toxinů mohou být i chemicky pozměněné (hlavně pozměněné produkty metabolických procesů) a **Non-grata** (původní, nemodifikované bílkoviny). Přípravky se částečně překrývají v rostlinných alergenech. Využít můžeme i další přípravky včetně speciálek.

Velmi často tyto peptidy působí jako alergeny. Alergenem se může stát řada látek, jednak jsou to **antigeny** (z angličtiny *antibody generator*, molekuly vyvolávající tvorbu protilátek a imunitní reakci), **látky, které přímo vyvolávají imunitní reakci**, nebo i jednoduší látky, tzv. **hapteny**, nízkomolekulární toxické látky, na které nedokáže imunita přímo zacílit. Ty se ale navazují na různé nosiče, nejčastěji různé mikrobiální zátěže včetně

Metabolity bílkovin způsobují nejčastěji tyto problémy:

- **imunopatologické reakce** různého typu – alergie, autoimunity, intolerance, **záněty kůže, sliznic hlavně dýchacího a trávicího traktu, kloubů, nervového systému**..., vliv i rostlinných lektinů (glykoproteiny) stimulující imunitu;
- **ukládání imunokomplexů** s dalšími důsledky – záněty a poškození cév, kloubů, ledvin, sliznic, vaziva, mozkových blan...;
- **ukládání metabolitů** a poškození buněk a orgánů, vznik **mikrobiálních ložisek, prionová onemocnění;**
- **bioaktivní vliv metabolitů** na nervový a imunitní systém, narušení hormonálního – **informační chaos;**
- **porucha hormonů** – rezistence inzulinu, leptinu, metabolické poruchy.

K detoxikaci **cizorodých bílkovin**, tedy bílkovin proniklých z vnějšího prostředí, používáme zejména přípravek **Metabex®** mikrobiálních toxinů, jako jsou virové částice, buněčné stěny, bičíky, fimbrie a toxiny bakterií, případně i různé bílkoviny. Po propojení může být spuštěna imunitní, alergická odpověď proti jakémukoli toxinu různé chemické povahy a jakékoli části bílkoviny.

Nejčastějšími bílkovinnými alergeny jsou:

- **Zásobní proteiny** – semena obilovin, ořechů, luštěnin, sóji... – prolaminy, gluteliny, globuliny, albuminy 2S.
- **Ochranné látky rostlin** – lipid transfer proteiny, PRP – pathogenesis related proteiny, Thaumatin like proteiny PR5 , Bet1... – často **stojí za zkříženými imunitními reakcemi**, kdy probíhá reakce na pyly i potraviny, například bříza–ovoce–zelenina, pelyněk–celer–koření, Hevein like proteiny – zkřížená reaktivita mezi plody (avokádo, banán...) a latexem. Některé mohou být zničeny vařením a kuchyňskými úpravami, třeba syrové ovoce spouští alergii, ale vařené ne.
- **Ovomukoidy a ovoalbuminy** – bílkoviny z vajíčka, ovotransferiny – zkřížená reaktivita s kuřecím masem, možná zkřížená reaktivita i s peřím.
- **Mléko** – laktalbuminy, laktoglobuliny, kaseiny – většina alergiků reaguje na mléčné proteiny, alergie je často spuštěna v kojeneckém věku. Typické pro alergii na mléčné bílkoviny je zahlenění sliznic.
- **Parvalbumin** – světlá svalovina ryb.
- **Tropomyosin** – panalergen (vývojově staré antigeny, zkřížená reaktivita) – korýši, měkkýši (chobotnice, krabi, krevety, ústřice, mušle...) – **reaktivita s roztoči**, hlísticemi, mravenci, moly – vysoce proanafylaktický, termostabilní.

Nejméně 90 % alergií je na osm druhů potravin – mléko, vejce, pšenice, sója, arašídy (vadí pražení, ne vaření), ořechy, ryby a korýši. V Evropě je také častá alergie na celer, hořčici, sezam, lupinu, v ČR i na mák, v Asii je typická často i sója. Tyto bílkoviny a jejich peptidy nejsou jen alergeny, ale způsobují řadu dalších problémů. V lékařství se imunopatologické reakce rozdělují do čtyř kategorií, v praxi se ale často překrývají a jeden problém vyvolává další.

- **Anafylaktická** (časná, atopická) – **„klasická“ alergie**, na základě IgE protilátek a vyplavení histaminu a dalších cytokinů, typické jsou mléčné bílkoviny.
- **Cytotoxická** – založená na protilátkách IgG, které se vážou na vlastní buňky a aktivují zánět, dochází k reakcím proti tkáním – **orgánově specifické autoimunity** (kůže, ledviny, imunitní buňky...), typicky vyvolané lepkem.
- **Imunokomplexová – vytváření imunokomplexů**, spojení antigenu (část potravy) a protilátky, jejich ukládání a zánět tkání – klouby, cévy, kůže, střeva... – velmi typická pro různé potraviny.
- **Opožděná** – buněčná, zánět zprostředkovaný **T-lymfocyty**, aktivovány alergenem nebo autoantigen prostřednictvím APC aktivuje Th1 lymfocyty – záněty autoimunitní i alergické – kontaktní dermatitida, zažívací problémy – velmi často reakce na bílkoviny.
- **Receptorová – funkční poškození, stimulace nebo inhibice receptorů** pomocí antireceptorových protilátek – štítná žláza, hormonální orgány...

Mnoho problémů souvisejících s metabolity bílkovin je způsobených těmito imunopatologickými reakcemi, jednoduše řečeno –

imunita je zmatená, předrážděná a začne reagovat různými způsoby na potravu, což má mnoho neblahých důsledků. Kromě detoxikace střev a vybudování zdravého mikrobiomu je nezbytně nutné odstranit z těla již usazené metabolity bílkovin. K tomu je vhodné použít přípravek **Metabex®**, **Gli-Glu**, případně další speciálky jako **sp. Kasomorfin**, případně i přípravek **Non-grata**, který obsahuje **cizorodé bílkoviny včetně pylů a proteinů z potravin**. U imunopatologií je nezbytné detoxikovat nervový systém a věnovat se emocím a stresům, protože je třeba **odstranit příčiny předráždění, které se promítají do činnosti imunity**.

Opioidní peptidy

Peptidy, kratší řetězce aminokyselin, nemusí být už jen „potravou“, ale mohou být i bioaktivní látkou, mediátorem, informační molekulou. Už jste se určitě setkali s pojmem **opioidní peptidy**. Jako opioid se označují látky, které jsou **schopné vázat se na opioidní receptory v nervovém systému; tyto receptory jsou i na imunitních a hormonálních buňkách**. Někdy se stane, že při štěpení bílkovin **vznikne peptid, který se propustným střevem dostane do organismu a působí jako informační molekula**. Představte si bílkovinu jako větu, působením enzymů ji stříháte na menší kousky, ty vstupují do střevních buněk, kde se rozstříhají na písmena, maximálně slabiky. Ty se přenáší do organismu a buňky z nich staví nejen složitější látky, ale i příkazy pro buňky. V problematickém střevě stříhání neprobíhá hladce a je zde spousta kousků vět, z některých vznikají i přesmyčky. Zásadní problémem je, že střevo je propustné, střevní buňky nestojí u sebe na těsno, jak by měly, lepidlo (spojovací bílkoviny) je vydrolené a útržky vět proudí do organismu. Krví jsou roznášeny dál a působí chaos, nervové buňky dostávají povely – STOP, POHYB, SPI, BĚŽ..., přitom na počátku to byla potrava a nevinné věty „HOLKY STOPOVALY POHYBUJÍCÍ SE SPIRÁLU V BĚŽNÉM PROVOZU.“ Tyto povely mohou působit i na imunitní a hormonální buňky a **způsobují v těle chaos, často spouští protichůdné reakce** a výsledkem jsou například ekzémy, neplodnost, bolesti, záněty, metabolické problémy.

Opioidní peptidy jsou látky, které si náš organismus **vyrábí podle potřeby (endogenní)** nebo se do něj dostávají z vnějšku, **z potravy, z léků (exogenní)**. Mezi endogenní peptidy patří **enkefaliny** (fyzická zátěž, vnímání bolesti, emoce, stres, imunoaktivace, regulace růstu), **endorfiny** (hormony štěstí a dobré nálady, snižování stresu, homeostáza, odměna, stabilita) a **dynorfiny** (bolest, naučená bezmoc, chuť k jídlu, cirkadiální rytmy, regulace teploty, záněty) a další jako endomorfiny, adrenorfin, opiorfin, hemorfin... Jsou to látky, které obvykle organismus produkuje při zátěžových, stresových a emočně náročných situacích a **ovlivňují zejména naše emoce, chování a imunitu**. Peptidy se jmenují opioidní a působí nejen na opioidní receptory, ale i na mnoho dalších, například na NMDA receptory (glutamátový a iontový, důležitý pro paměť a učení), regulace buněčného růstu (vliv na nádory). **Opioidní peptidy snadno přestupují hematoencefalickou bariéru a dostávají se do mozku.**

Mezi nejčastější exorfiny, tedy opioidní peptidy vstřebané z potravy, patří:

- **Kasomorfiny, kasoxiny** – kaseiny **z mléka** savců.
- **Laktalbuminy** – z kravského mléka.
- **Laktorfiny** – ze syrovátky z mléka.
- **Laktoferiny (Laktoferrotoxiny), laktoglobuliny** – z hovězího masa a mléka.
- **Hemorfiny** – z červeného masa – často součástí nervových plaků.
- **Glutenové exorfiny (gluteniny) a gliadorfiny (gluteomorfiny)** – z glutenu z pšenice a dalších obilovin.
- **Ovaluliny** – z vajec.
- **Soymorphiny** – ze sóji.
- **Oryzatensiny** – z rýže.
- **Rubiscoliny** – ze špenátu.
- Řadu opioidních peptidů obsahují i rostliny, například morfin v rostlinách máku.

Opioidní peptidy se mohou podílet na závažných onemocněních, pravděpodobně stojí za syndromem náhlého úmrtí kojenců, dále mají neblahý vliv na vývoj nervové soustavy a často jsou spolupříčinou vzniku autismu.

Velký problém je, že působí na celou řadu receptorů a jejich **působení může být jak povzbudivé, tak i tlumivé**, a díky tomu, že **působí na periferní i centrální nervový systém**, způsobují různorodé příznaky, často působí i proti sobě.

Nejčastěji exorfiny (opioidní peptidy z potravy) ovlivňují:

- Vnímání bolesti, **emoce a stres, paměť**.
- **Trávení a metabolismus**, ovlivňují pohyblivost střev, mění střevní mikrobiom, zvyšují propustnost střevní stěny.
- **Imunitní reakce, produkci hlenu, imunopatologické reakce** jako alergie a autoimunity, angioedém – otoky kůže a sliznic, svědění, napětí.
- **Zpomalení řasinkového epitelu** – vliv na dýchací systém, ale i plodnost.
- **Chuť k jídlu.**
- **Metabolismus žlučových kyselin, schopnost trávit tuky.**
- **Uvolňování hormonů** – vliv na růst, pohlavní hormony, metabolismus.
- **Snížení citlivosti kontrolních mechanismů** – vzniká **zakyselení, zvyšuje se** krevní tlak.
- Obvykle zpomalují posun potravy střevy, mohou způsobit až zácpu, zvýšené vstřebávání vody a elektrolytů v tenkém střevě, **zátěž lymfatického systému**.
- **Regulace zánětlivých procesů** pomocí opioidních receptorů na imunitních buňkách.
- Imitace somatostatinu (hlavně lepkové) – **tlumení produkce růstového hormonu, hormonů štítné žlázy (obezita, metabolický syndrom)**, blokace produkce trávicích hormonů.
- **Zvýšená produkce prolaktinu** – neplodnost, syndrom polycystických ovárií, záněty prsou, stimulace produkce inzulinu (hlavně lepkové), **zvětšení prsních žláz u mužů**, inzulinorezistence.
- **Inhibice množení lymfocytů** ve střevech (hlavně mléko) – snížená imunita proti infekcím, častá nemocnost.
- **Skládání proteinů, vznik prionů** – celá škála problémů včetně nervových a imunitních.

Vzhledem k velmi problematickému střevnímu prostředí s narušeným mikrobiomem, zánětem a nedostatkem trávicích enzymů se tyto **opioidní peptidy mohou podílet na závažných onemocněních**. Pravděpodobně stojí za **syndromem náhlého úmrtí kojenců**, do nezralého mozku pronikají beta-kasomorfiny z umělého nebo i mateřského mléka a může dojít k potlačení aktivity dýchacího centra v mozkovém kmeni, k poruše dýchání, zvýšení koncentrace oxidu uhličitého v krvi a náhlému úmrtí. Opioidní peptidy mají neblahý vliv na vývoj nervové

soustavy a často jsou důležitou **spolupříčinou vzniku autismu**, běžně mají autisté zvýšené hladiny kasomorfinů a gluteomorfinů v krvi, jednoduše řečeno: vadí jim mléko, lepek a někdy i další obiloviny. Často jsou tyto první problémy doprovázeny **alergiemi, ekzémy, později se z nich vyvíjí i astma a další imunopatologie. Beta-kasomorfiny a beta-kaseiny z mléka stimulují imunitní buňky k sekreci histaminu**. Roli hraje i genetika, obvykle není v těle dostatek enzymu Dipeptidyl peptidáza-4 (DPP4), který působí i jako exopeptidáza a z peptidů odtrhuje prolin nebo alanin. Tento enzym je i na povrchu většiny buněk a důležitý je i pro metabolismus glukózy. Tento enzym je důležitý i pro štěpení lepku, velmi často dochází k tomu, že je nutné vysadit více rizikových potravin, **mléko a lepek jdou u řady problémů často ruku v ruce. Beta-kasomorfiny jsou často spojeny s depresí, úzkostí** a dalšími psychickými obtížemi.

Zdravý mikrobiom je klíčovou součástí schopnosti dobře trávit potravu tak, aby v prostoru střev nevznikaly toxické látky.

Lepek jako toxin

Lepek a jeho dopad na zdraví je velké téma a budu mu věnovat samostatný článek. Když jsme před 25 lety lepek zařadili mezi toxiny, někteří nás považovali „za blázny." Jak by chléb, boží dar, asi mohl škodit? Od té doby se mnohé změnilo a došlo ke změně názorů od jednoho extrému, že je třeba jíst přísně bezlepkově, i když člověk nemá problémy, až po názory, že je zbytečné se lepku vyhýbat. Jedna věc je jistá – **ve velkém množství lepek neprospívá nikomu**. Je to už ze samotné podstaty, že **semena jsou v přírodě těžce stravitelná, aby v ideálním případně prošla nepoškozená trávicím traktem** a dostala se na nová místa, kde z nich mohou vyrůst nové rostliny. Proces trávení je značně složitý, zasahuje do něj genetika, protože enzymy mohou být variabilní. Je to i trochu loterie, v jakých kombinacích, s jakými dalšími chemickými látkami potravu sníme a co se z ní „naštěpí" za směs látek. Velký problém je, že lékaři pracují hlavně s „klasickou celiakií", tedy s autoimunitním zánětem střeva vyvolaným lepkem, typické jsou průjmy, poruchy vstřebávání živin, nechutenství. Ve skutečnosti násobně více lidí trpí **„skrytou celiakií"** nebo **neceliakální přecitlivělostí na lepek** NCGS (*non-celiac gluten senzitivity*). Tyto problémy se projevují úplně jinak než klasická celiakie, typické jsou další metabolické poruchy jako inzulinorezistence, ekzémy, lupenky, psychické a nervové problémy, záněty kloubů, ale i nádory. Zajímavé je, že **mnohdy probíhá střevní zánět a trávicí problémy, ale tito lidé je nepociťují**. Některé **opioidní peptidy působí tlumivě na receptory bolesti** a také zpomalují průchod potravy trávicím traktem a není průjem. Tím se „vyruší" obvyklé příznaky a ostatní zdravotní problémy se málokdy dají do souvislosti se zátěžemi z potravy. Existuje mnoho studií, které ukazují nepříznivý vliv lepku na mozek, některé dokonce prokazují anatomické změny na mozku jako snížení objemu šedé kůry a změny ve struktuře *nucleus caudatus*. *Nucleus caudatus* je důležitá struktura zahrnutá v přípravku **EviDren** a je to centrum systému odměny, motivace, závislosti, sebeovládání. Změny a toxiny v této struktuře **ovlivňují princip pozitivní zpětné vazby a souvisí se sebedestruktivním chováním – nedokážu přestat, i když vím, že mi to škodí**. Tento postoj je někdy typický pro metabolické poruchy; lidé ví, že jim nějaká potravina škodí, ale milují ji a nedokážou se jí vzdát.

Metabolismus je velmi složitý děj. V detoxikaci používáme základní komplexy pro jednotlivé části metabolismu:

- **Achol®** – porucha metabolismu tuků.
- **BetaDren** – porucha metabolismu cukrů.
- **Metabol** – proces trávení a porucha metabolismu bílkovin.
- **LipoSlim** – buněčný metabolismus a přeměna energie, detoxikace mitochondrií.

Komplexní přípravek Metabol

Přípravek **Metabol** určený pro metabolismus bílkovin v sobě zahrnuje i detoxikaci, která má zlepšit schopnost trávení. Je to logické, dobré trávení rozebere bílkoviny na „prvočinitele" – aminokyseliny a metabolity bílkovin se nemohou přes zdravou střevní stěnu do organismu dostat a škodit. Složení přípravku je zaměřeno zejména na střeva a produkci trávicích enzymů. Proces trávení je velmi spojený s psychikou a emočním stresem. Když pociťujeme negativní, ohrožující emoce, tělo přestane trávit a věnuje pozornost vyřešení stresu.

Informační složení přípravku Joalis Metabol

- **PankreaDren®** – detoxikace slinivky, orgánu důležitého pro trávení a metabolismus, produkce pankreatické šťávy, která štěpí bílkoviny.
- **GasteDren** – detoxikace žaludku, produkuje důležité enzymy (pepsin) a kyselinu chlorovodíkovou, které štěpí bílkoviny.
- **ColiDren®** – zdravé střevní buňky vytváří neprostupnou bariéru, která brání průniku dostatečně nerozštěpené potravy, peptidů a toxinů, střevní buňky aktivně vybírají potřebné kratší peptidy, štěpí je na aminokyseliny a předávají do organismu pro další zpracování.
- **Digest** – dostatek a kvalita enzymů je nezbytná pro proces trávení bílkovin ve střevech a štěpení odpadních bílkovin v buňkách včetně prionů.
- **LipoDren** – tuková tkáň je důležitý hormonální orgán, který produkuje řadu hormonů ovlivňujících proces trávení a metabolismus, toxiny v této tkáni způsobují produkci zánětlivých molekul, které se mohou podílet na zánětu a zvýšení propustnosti střev.
- ***Peritoneum* (pobřišnice)** – detoxikace vazivové blány, která vystýlá břišní dutinu a obaluje vnitřní orgány, vzniká zde často velké množství smíšených mikrobiálních ložisek, mikrobiální toxiny se z nich dostávají do vnitřních orgánů a způsobují poruchy v produkci trávicích enzymů.
- **Sliznice trávicího ústrojí, chuťové pohárky** – pro produkci trávicích enzymů je důležitá i chuť a vůně potravy, toxiny na sliznici ovlivňují proces analýzy potravy a schopnosti produkovat

potřebné enzymy, nevhodná, „umělá“ potrava s umělými sladidly, aromaty a barvivy narušuje proces analýzy a mění produkci enzymů.

- **Enternal, Vegeton®** – enterální a vegetativní nervový systém se přímo podílí na řízení procesu trávení a na produkci jednotlivých enzymů. Tyto části nervového systému podléhají emočnímu a stresovému řízení; je důležité věnovat se další detoxikaci nervových struktur.
- **Metabolity bílkovin**
  - → **sp. Aminoacid** – aminokyseliny a jejich metabolity, D-aminokyseliny a jejich soli, glutamáty, součástí je i homocystein
  - → **sp. Histint** – biogenní aminy
  - → **metabolity bílkovin a peptidů:**
    - **sp. Kasomorfin** – metabolity mléka
    - **Gli-Glu** – metabolity obilovin
    - **rostlinné proteiny** – ochranné látky rostlin – alergeny
    - **živočišné proteiny** – proteiny z vajec, masa – parvalbuminy, kreatin, tropomyosin...
    - **lektiny, aglutiny** – proteiny rozpoznávající cukry s vlivem na imunitu, nervový a hormonální systém
    - **ACE inhibitory z potravy** – blokace enzymu angiotensin konvertázy – vliv na homeostázu, tlak
- **Priony** – patogenně změněné bílkoviny, jejich špatný vzor se v organismu může šířit. Stojí za mnoha chorobami, buňky je v malém množství, dokud jsou součástí buněk, dokáží odbourat. Vnitrobuněčné, extracelulární plaky se odbourávají mnohem obtížněji, je třeba pracovat s imunitou a protilátkami.
- **Metabolické imunokomplexy** – spojení protilátky a metabolitu často způsobují záněty střeva a zvyšují jeho propustnost, jsou součástí řetězce imunopatologií a potravinových přecitlivělostí.
- **Pesticidy** – biologicky aktivní chemické látky v potravě, používané k ochraně rostlin před škodlivými činiteli. Poškozují střevní mikrobiom, zásadně narušují produkci enzymů, hormonální a nervový systém.
- **Anxinex®** – problémy s potravou často vedou k úzkostnému chování, obavám z jídla, a naopak úzkostní lidé s pocity ohrožení, přecitlivělost vede k různým nesnášenlivostem potravin. Často je alergie spuštěna strachem ze ztráty matky, z úzkostných stavů ohrožení v období okolo porodu, hladiny oxytocinu ovlivňují imunitní reakce.
- **Autoimun®** – celá řada potíží s intolerancemi potravin je vyvolána autoimunitní reakcí stimulovanou metabolity, typické je to pro mléko, lepek.
- **Citová deprivace** – vzniká neuspokojením základních potřeb včetně nevytvoření mateřské vazby nebo jiné blízké citové vazby, není vybudován základní pocit důvěry a jistoty, vznikají

problémy se sebehodnocením, důvěrou v sebe i ostatní. Obvykle bývá neschopnost poučit se ze zpětné vazby, vznikají závislosti včetně závislosti na jídle, jednání je často impulsivní, nepromyšlené. Je snížený práh frustrační tolerance, zvyšuje se citlivost a agresivita na různé podněty, tento rys proniká i do fyziologických reakcí.

- **sp. Colon-Microbiom** – mikrobiom trávicího traktu je klíčový pro schopnost trávení různých typů potravin a jeho narušení může způsobit propustné střevo. S mikrobiomem je třeba pracovat dlouhodobě nejen informačními přípravky, ale také vhodnými úpravami stravy – obsahuje různé patogenní bakterie jako *salmonelly, escherichie, listerie, campylobacter, clostridie, mycobacterie*..., plísně jako *candidy,* histoplasmy, *paracoccidie* i parazity jako blastocysty, lamblie, enteromonády, améby, blastocysty....
- **Helico** – některé kmeny helicobakterií jsou patogenní a stojí za řadou problémů žaludku a trávicího ústrojí. Naopak některé působí pozitivně. Podobně jako u přípravku **Activ-Col®** jsou tyto informace zohledněny a pomáhají potlačit patogenní kmeny a kultivovat ty příznivé.
- **Enteroviry** – viry množící se ve střevech a v trávicích orgánech, často napadají sliznice a narušují produkci trávicích enzymů.
- **Adenoviry** – primárně napadají lymfatický systém, mohou se dostávat i do jater, slinivky a dalších orgánů. Ložiska ve střevech zasahují do všech typů metabolismu, narušují proces trávení, souvisí s celiakií.
- **Noroviry** (*norwalk virus*) – napadají sliznice zažívacího ústrojí, jsou příčinou zánětů, mění střevní mikrobiom.

Metabol je poměrně komplexní přípravek a je vhodné při poruchách metabolismu postupně použít i přípravek **Calon®**, **Activ-Col®** (**Embrion®**) a střevu se věnovat dlouhodobě. Zaráží mne, že klasická medicína problémy způsobené potravinami nevnímá nebo zlehčuje a často si je nedá do souvislostí s jinými zdravotními problémy. Například malým dětem při zánětu kloubů předepisuje silné kortikoidy a nedoporučí vysadit lepek či jiné problematické potraviny. Metoda informační medicíny je komplexní, dokáže jít ke kořenům problémů, což často umožňuje intolerance a alergie na potraviny vyřešit tak, aby se člověk nemusel obávat problematickou potravinu sníst. Jednotlivým potravinám se ještě budu věnovat v samostatných článcích z širokého pohledu od kuchyně až k emocím.

Mgr. Marie Vilánková

FOTO: www.pixabay.com, Wikicommons, www.freepik.com

2. díl

Opakování jest matka moudrosti

Jak se vám dařilo celé ty dva měsíce od té doby, co jste měli možnost vstoupit do naší Joalis univerzity – tentokráte na výletě v čase do minulosti, při návratu do dětského myšlení a hravého světa? I já sám jsem si udělal domácí úkol – „postřehnout" alespoň cca čtyři nová slova/pojmy (zeměpisné názvy, latinské názvy orgánů či slovíčka z cizí řeči) spolu s některými z vás. Hrál jsem si se slovy a s jejich asociacemi skoro každý pozdní večer a dobře jsem se při tom bavil. Pokud jste tuto hru se slovy vydrželi hrát celé dva měsíce a alespoň dvacet dní v měsíci, pak jste se tímto způsobem naučili (20 + 20) * 4 = 160 nových pojmů! To vůbec není špatné… Ba naopak – je to přímo vynikající!

Vlastně jsme si takto se slovy hráli my všichni již jako děti, aniž bychom si to později v dospělém věku uvědomovali a pamatovali. Nezakazovali jsme si tyto hry mysli, jako si je mnozí „normální" dospěláci pod tíhou starostí a povinností již dávno zakázali. A přiznejme si ještě znovu: hravé dětské myšlení se začalo zřetelně vytrácet už v období školní docházky tím, jak nám neustále říkali, co se smí a nesmí, co se musí a může... a tedy také, přiznejme si to navzdory jazykovým expertům, „co je a co není gramaticky správně".

V hravosti a jednoduchosti je kouzlo

A tak můj malý synovec říkal fotbalu snad rok **„chodbal"**, protože tu hru s míčem, do kterého se kope, hrál poprvé ve školce na chodbě a někdy se při něm také chodí. A má dcera Anežka si myslela, že Ježíšek je **„ježek"**. Tak si zapamatovala slovo Ježíšek.

A my všichni, kteří žijeme v Evropě a mluvíme nějakým evropským jazykem, říkáme své matce slovem začínajícím na písmeno „M". Proč? Protože jedna z prvních věcí, kterou jsme ve svém životě udělali, bylo přiložení rtů k matčinu prsu a sání mateřského mléka. Zkuste si to v duchu představit a teď fyzicky udělat pohyby rtů a zvuk, který jsme mimoděk hned po narození nevědomě dělali při sání z matčina prsu... M... M... M.

Matka, máma, maminka, mami, máti, mutter, muti, mother, mom, mummy, mere, madre, mater, mamma mia, ...

Postupem času vypustíme z mysli, kde se vlastně vzala původní zvuková předloha konkrétního slova a proč si toto slovo pamatujeme. Zůstane pak pouze samotná znalost a vědomost slova asociovaná s novým předmětem nebo objektem nebo činností.

Stejně jako si můj synovec, až vyroste, nebude pamatovat, že fotbal hrál ve čtyřech letech na chodbě školky, tak také má klientka z minulého článku zapomene, že nové anglické slovo *fence* (*fens*) – plot (vzpomínáte?) má co do činění s jejím zeleným fénem, který se už za ty roky možná dávno porouchal a skončil neopravitelný v popelnici.

Velký řecký filosof Aristoteles ze Stageiry (384–322 př. n. l.) ve svých pojednáních o paměti nabádá své žáky k tomu, aby se vědomě učili tímto způsobem. Tedy způsobem, kterým jsem vysvětloval v minulém článku své klientce, jak si zapamatovat anglický výraz pro „plot".

Aristoteles byl Platónovým žákem. Žákem a svěřencem Aristotela byl také například Alexandr Veliký (356–323 př. n. l.), makedonský král a zřejmě nejúspěšnější vojevůdce starověku. Alexandr Veliký kromě jiného také osvo-

bodil Egypt od perské nadvlády a stal se i egyptským faraonem. Aristoteles malého Alexandra tedy také s velkou jistotou učil stejné paměťové dovednosti, které jsou zde popisovány a které můžeme používat my všichni.

Aristoteles tomuto způsobu zapamatování neříká ve svých spisech učení, spíše ho nazývá luštění nebo postřehování. Proto záměrně používáme slovo postřehování, možná jste se s tímto výrazem ještě nikdy nesetkali, tak si ho hned hravým výukovým procesem – postřehováním můžeme zapamatovat a spojit si ho s nápaditými asociacemi.

Třeba: Magda Vášáryová jede na kole na spartakiádním stadionu **Strah**ov. Natáčí právě **Postři**žiny. Je to tedy takové pěkné **postrahovanie**. Režiséra Jiřího Menzela soudruzi vyměnili a představte si, koho dosadili. To neuvěříte... samotného Aristotela!

Krásný a výstižný výraz pro slovo „pamatovat si“ najdeme v italštině. Pamatovat si se italsky řekne: *RICORDARE*. *CORD* je italsky šňůra, *CORDA* je provaz. *RI* znamená něco opakovat. Doslova tento výraz tedy znamená znovu a opakovaně si v mysli nějaký pojem spojit s jinými pojmy.

V roli otce a učitele

Mé mladší dceři Anežce bylo v roce 2013 jedenáct let. Dobrý věk na to, zasvěcovat ji do tajů lidské paměti a stát se pro ni takovým „českým Aristotelem“.

Je sobota, pošmourné listopadové dopoledne roku 2013. Jsme s Anežkou sami doma, u nás na Šumavě. Vymýšlíme, co budeme odpoledne dělat. Po chvíli zvažování vítězí kino v Českých Budějovicích. Jedeme autem z Čestic do Českých Budějovic „zadní cestou“ přes Netolice. I přes mlhavé a nevlídné počasí se kocháme přírodou a pozorujeme mlčky místa a detaily, okolo kterých projíždíme. Napadne nás spontánní myšlenka, že si opět zahrajeme naši oblíbenou hru: hledání asociací anglických slov metodou **postřehování**.

*„Anežko, jak se řekne anglicky **střecha**?“* Anežka netuší. *„Střecha se řekne RÚF,“* (*ROOF*) prozrazuji.

Anežka se chvíli soustředí a čeká, co ji první spontánně napadne. Po chvíli zvolá: *„Už to mám!“*

Zajímají mě Anežčiny asociace, tak se jí ptám, co ji napadlo. *„RÚF jsou RŮžový Fialky na střeše!“*

Nepochybuji, že ty fialky ve své fantazii skutečně vidí na některé ze střech, které při jízdě autem míjíme.

*„A jak se řekne **zeď**?“*

Ticho.

„Zeď se anglicky řekne VÓL.“ (*WALL*)

Anežka se zasměje: *„Vůl narazil do zdi!“*

*„A jak se řekne **stín**?“*

„Tatínku, kde vidíš stín, vždyť nikde žádnej stín není.“

Má pravdu. Intuitivně ví, že hledám zrakem předměty v krajině, které pojmenovávám anglicky. V duchu jsem si totiž vzpomněl na písničku *Shadow On The Wall*. (*ŠEDOU ON TH VÓL*)

„Stín se řekne ŠEDOU,“ pronesu po chvilce zamyšlení a pátrání, kde se vzala původní asociace, která mi „přihrála“ melodii písničky...

„...Už to mám! Protože stín je šedej!“ říká Anežka.

„A velbloud?... KEJML.“ (*CAMEL*)

„Velbloud nese KEJslý MLíko“

Nádhera!!! Koho by to napadlo? Učme se od dětí!

Chvíle ticha.

„GOUT!“ říkám. (*GOAT*)

„Duch jede na koze...Protože duch se řekne anglicky GHOUST.“

Krása!!! Kdo si začne dělat asociace už uvnitř samotného jazyka, tedy anglická slova spojovat s anglickými slovy, ten udělal první krok na cestě k MYŠLENÍ v cizím jazyce.

„A jak se řekne pařez? STAMP.“ (*STUMP*)

„Mmmm... Mám! Stojí na TOM pařezu na Kobylce nad domem a ukazuje na něj palcem a palec se řekne anglicky THAMB.“

„Jak se řekne brána? GEJT.“ (*GATE*)

Anežka se uculuje.

> Opakování je matka moudrosti – u paměti opakujme ideálně tři dny po sobě.

„Co je, Anežko?“

Anežka se to stydí říct.

„Co tě napadlo?“

„Napadnul mě GEJ.“ A opět se uculuje.

Ve světě asociací je ale všechno dovoleno a navíc: něco, co je spojeno s EMOCÍ, se pamatuje daleko lépe než to, co je nevýrazné. Pokračujeme dál ve hře. Anežku to vyloženě baví a požaduje další slovíčka. Vymýšlím anglické názvy všech možných zvířat, které jenom znám...

Pak začnu odjinud: *„Anežko, onemocnění lupénka se řekne cizím slovem PSORIÁZA, jak si to zapamatuješ?“*

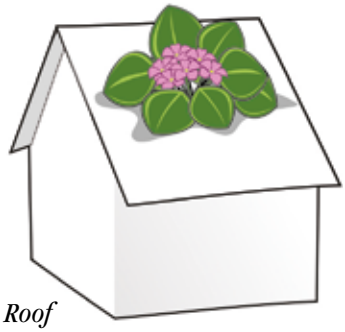
Anežka se zamýšlí.

„Pes ryje do vázy.“

A zřejmě tuto scénu svým vnitřním zrakem skutečně vidí. Nádhera!!!

Psoriáza

Goat



Roof

Pigeon

„A holub? PIDŽIN.“ (*PIGEON*)

„To je jasný, holub oblečený jako Pytlák v DŽÍNách.“

Je jasné, že Anežka tuto paradoxní představu vizuálně vidí tak, jak jí přišla na mysl.

„A jak se řekneee... Koza!“

Je neděle. Jdeme s Anežkou a několika známými cyklisty na pěší túru z šumavské Modravy na vrch Oblík. Je mlha a zataženo, pravé předzimní šumavské počasí. Teploměr ukazuje jen tři stupně nad nulou. Krajinu pokryl první sníh, ale na běžky to ještě není...

Opakujeme s Anežkou slovíčka ze včerejška. Anežka si téměř všechna slova pamatuje! Až na pár výjimek. Nepamatuje si ta slova, u nichž asociace nebyla příliš výrazná nebo byla příliš logicky vykonstruovaná a málo paradoxní. Vyzývám Anežku, aby si na slova, která si hůře pamatuje, vytvořila asociace nové a lepší, více zábavné...

Je pondělí večer. Sedíme u televize v obývacím pokoji a Anežka opět vyžaduje opakování slov. Všechna si pamatuje.

Je středeční podvečer. Společně s Anežkou a mou druhou dcerou Máří jsme na cestě domů ze školy. Anežka těsně před Česticemi najednou prohlásí: *„Tatínku, dneska jsme měli ve škole angličtinu a probírali jsme zvířata. A paní učitelka se divila, kolik zvířat umím anglicky...“*

Publikováno s ústním svolením Anežky :-).

Mnoho důvodů, proč používat mnemotechniku

Ze zkušenosti z poradenské praxe vím, že většina lidí tuto techniku postřehování vlastně nikdy pořádně nevyzkouší už jen proto, že jim z „dospěláckého pohledu“ nepřipadá dost seriózní a užitečná. Jsou lidé, kteří ji třeba vyzkoušejí, ale za několik dní opět zapomenou tímto stylem přemýšlet, nebo spíše „dětsky si vymýšlet.“

Stojí za to tedy uvést rozumové dospělácké argumenty, proč tuto techniku postřehování i jiné mnemotechnické pomůcky vlastně používat.

K čemu je tedy mnemotechnika užitečná:

- Používáme ji v první řadě k **jistému** zapamatování nových pojmů (slovních čili zvukových).
- Vytváříme tím ve svém mozku nové prostorové neuronové sítě, které v budoucnu umožní pamatovat si ještě lépe cokoliv bez používání mnemotechniky.
- Udržujeme mozek ve stavu neustálé regenerace působící proti jeho stárnutí.
- Používání paradoxního a zdánlivě nesmyslného asociačního myšlení obvykle znamená postupnou proměnu v mysli člověka. Po nějaké době tímto nově strukturovaným mozkem může člověk takto si hrající přicházet na jednodušší řešení úkolů (někdy i daleko jednodušší) než člověk doposud dělal.
- Tento popisovaný proces hraní si se slovy (se zvuky) poskytuje člověku určitý druh psychosomatické autoterapie. To se přibližuje k mechanismu působení přípravku **Joalis Nodegen®**. Volnými asociacemi totiž velmi pravděpodobně a často ve své mysli „narazíme“ na celou řadu témat, která v nás nejsou ještě zcela vstřebaná a uzdravená.
- Přináší člověku velkou jistotu, že *jsme si skutečně s jistotou a dlouhodobě schopni zapamatovat* zcela přesně mnoho a mnoho pojmů. Nikdo nám tedy nebude schopen vyvrátit, že si danou událost/pojem pamatujeme nesprávně.

Repetitio est mater studiorum aneb Opakování jest matka moudrosti

Správný překlad citátu (idiomu) *repetitio est mater studiorum* je spíše **opakování jest matkou učení**. Takový překlad je totožný s anglickým překladem latinské předlohy – ***Repetition is the mother of learning***. V českém jazyce se však vžilo sousloví Opakování jest matka moudrosti. Všechny tyto překlady známého citátu označují jen jedno: tedy abychom si byli něco schopni trvale zapamatovat, je třeba si probírané učivo několikrát zopakovat. A ještě to můžeme zformulovat jinak – aby nové neuronové spoje – nové poznatky – byly dostatečně a pevně zafixované, je třeba jejich růst několik dní „posilovat“. Jak tedy prakticky na to?

Kartičková metoda

Zhruba před dvaceti lety jsem udělal sám na sobě zajímavý experiment. Metoda postřehování slov mě v minulosti hned zaujala, a tak jsem byl zvědavý na skutečné výsledky při jejím používání. Rozhodl jsem se, že se způsobem **volných asociací (postřehování)** začnu v roce 1995 učit italštinu.

Zaujala mě tenkrát **kartičková metoda**. Spočívá v tom, že si napíšete na jednu stranu kartičky slovo italsky a na druhou stranu jeho protějšek česky. Možná většina čtenářů tuto metodu zná nebo ji někdy v minulosti používala nebo dokonce používá v současnosti.

Pro potřeby opakování slov jsem si zhotovil z kartonu krabičku (viz obrázek) s víkem. Krabička zároveň slouží jako pouzdro na kartičky při jejich přenášení.

Krabička má čtyři stejně veliké přihrádky. V jedné z nich jsou nová slova, která mě zaujala, chci se je naučit a vytvořit si na ně **postřehováním hravé asociace**. Někdo si může za svůj denní cíl stanovit „vyluštit“ deset slov, pro jiného to bude málo a stanoví si jako svůj cíl třeba dvacet nebo dokonce třicet slov denně (nebo skoro denně).

Můj původní postup byl tedy následující:

- *První den* hledám asociace ke slovům, tak jako to dělala Anežka (viz výše). Když jsem si asociací jistý, tedy *vtipná asociace pošimrá a mírně zahřeje u srdce*, tak slovíčka postupně přesouvám z přihrádky **„nové“** do přihrádky s označením **2**.
- *Druhý den* nejprve opakuji. Postupně beru slovíčka z přihrádky **2** a zkoumám, zda si je

pamatuji, tím si připomínám původní asociaci. Je-li asociace silná a vtipná, připomíná se stále stejně. Pokud je slabá a příliš logická, hledám spíše v méně případech dále asociace nové a lepší. Slovíčka, která s jistotou umím, přendám do přihrádky číslo **3**.

Pokud tedy náhodou nějaké slovo druhý den neumím, opakuji hru *postřehováním* a kartičku ponechávám v přihrádce číslo **2**. Z přihrádky **„nové“** beru další slova a opakuji postup z prvního dne.

Tato „učící krabička“ se tak okamžitě pro mě stala bezvadnou hrou, která zabaví a ani nevíte, že ubíhá čas. Ukazuje se, že nejvíc zdržující a nudná je příprava samotných kartiček a najití takových pojmů, ke kterým už je vytvořený nějaký vztah nebo jsem je už někdy zažil.

- *Třetí den* opět nejprve opakuji. Slovíčka z přihrádky **3** putují do přihrádky **„naučené“**. Z přihrádky **2** pak do přihrádky **3**. Pokud nějaké slovíčko s jistotou nevím, nechávám jej v přihrádce, odkud jsem ho vyňal, a nepřesouvám ho nikam. Tvořím nové asociace a stanovený počet slov přesouvám z přihrádky „nové“ do přihrádky **2**.
- ***„Naučená“*** slova vyjímám pak postupně z učící krabice a odkládám je zagumičkované po paklících do kartonové krabice od bot. Další slova připravuji na nové kartičky a přihrádku **„nové“** postupně doplňuji.

Tato metoda učení se cizího jazyka také může být výzvou pro tzv. *věčné začátečníky*. Umožňuje totiž po dlouhé době, když jsme výuku přerušili a pak se opět rozhodli pro studium jazyka, vrátit se rychle, doslova během několika dní, na původní úroveň. Díky prostému opakování původních kartiček a třídění na **„UMÍM“** a **„NEUMÍM“**. Slova zapomenutá se pak rychle připomenou.

Kouzlo trojího opakování

Křivka vzpomínání si (křivka zapomínání) uvedená na obrázku reprezentuje vědecké poznatky v oblasti lidské paměti v souvislosti s opakovaným připomínáním si nově naučeného učiva. Tento graf uvádí schopnosti průměrného lidského mozku, tedy v podstatě platí pro každého normálního člověka i s průměrným IQ.

Tedy: co se učíme jenom jednou (a není provázeno velmi silnými emocemi nebo zájmem o věc nebo není *heureka* odpověďmi na námi kladené otázky v minulosti), je většinou do několika dní zapomenuto nebo – možná přesněji – zasunuto někam hluboko do nevědomí. Již po třech dnech si pamatujeme pouze cca 20 %, po týdnu je téměř vše zapomenuto. Jen jednou učené se tedy po čase vybavuje velmi obtížně.

To, co si **jednou** zopakujeme, tedy jednou znovu připomeneme, a to nejlépe hned druhý den od prvního naučení se, si už pamatujeme o něco lépe a déle. Po týdnu si stále, tedy již déle, pamatujeme cca 20 % původně naučeného.

Dvakrát opakované si pamatujeme ještě daleko déle. Po týdnu je možné vzpomenout si stále na cca 50 % naučených skutečností.

Třikrát opakované, tedy abychom byli přesní, opakované ve třech po sobě jdoucích dnech, si po týdnu vybavíme stále ještě s 90% úspěšností!

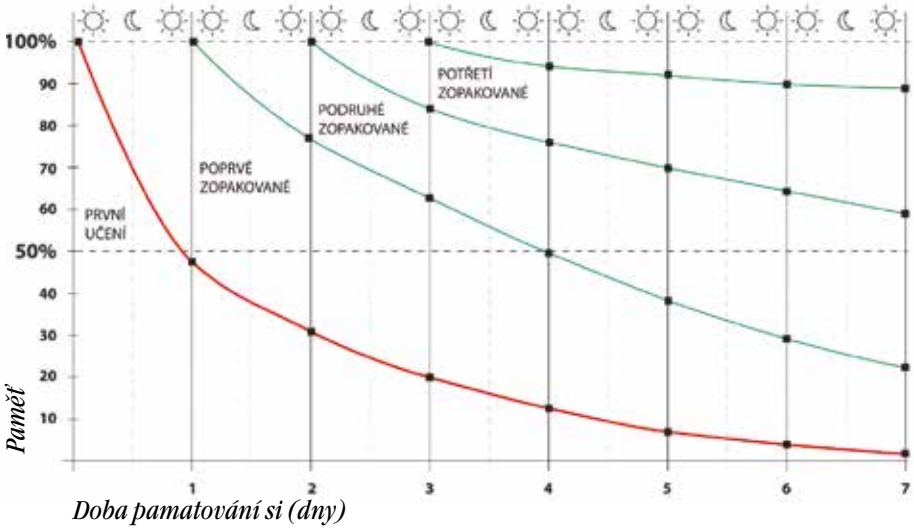
Důležitý je moment opakování ve třech po sobě následujících dnech, oddělených pokud možno co nejkvalitnějším spánkem. Zdravý spánek je totiž velmi důležitým činitelem pro konsolidaci zážitků a ukládání naučeného do paměti díky vzniku a posilování růstu nových neuronových synapsí.

Takže abych se vrátil ke kartičkové metodě a k experimentu s italštinou...

Studium nových slov jsem zahájil vypisováním si slovní zásoby ze základní učebnice italštiny. Dále jsem si systematicky vypisoval nová slova, která mě zaujala při poslechu italštiny nebo z italského textu, kterému jsem chtěl rozumět. Vypisoval jsem si také slova ze slovníku, která mě aktuálně zajímala a napadaly mě k nim české analogie. Například názvy zvířat nebo obyčejných předmětů, se kterými jsem se každodenně setkával.

Stanovil jsem si třicet slov na naučení se „postřehováním“ denně (skoro denně, někdy to nebylo možné). Každý den jsem tedy jako zábavu luštil – hledal paradoxní asociace k novým slovům. Každý další den jsem zahájil nejprve opakováním již naučených slov a připomenutím si hravé asociační pomůcky

Křivka zapamatování (křivka zapomínání)



Opakování jest matka moudrosti a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Tip na optimální detoxikační kúru na odvádění toxinů z mozku. Kúra je na podporu kreativity.
Joalis Lymfatex® + CraniDren + Nodegen® EDUC

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

Historicky se mělo za to, že je lymfatický systém celého lidského těla oddělený od mozku. V roce 2014 byla však prokázána existence meningeálních lymfatických cév (meningeal lymphatic vessels). Na sklonku roku 2014 skupina vědců na University of Virginia v USA a přibližně v tu samou dobu další skupina vědců na finské University of Helsinki nezávisle učinila objev, že toto staré tvrzení vůbec není pravda. Prokázali totiž, že lymfatické cévy v hlavě jsou propojeny s arteriemi mozkových blan. Tedy lymfatický systém hlavy je také zodpovědný za drenování malých molekul toxinů a imunitních buněk či imunokomplexů z mozku. Odvádí se jím také z mozku přebytečný mozkomíšní mok. Lymfatický systém tedy odvádí toxiny z mozku prostřednictvím hlavových a krčních lymfatických uzlin a cév do žilní krve v podklíčkové oblasti. To znamená, že mozkové blány, kterými jsou mícha a mozek obaleny, je optimální si nějakým způsobem udržovat v „čistém" stavu. K tomu nám poslouží přípravek **Joalis CraniDren**.

Přípravkem na univerzální detoxikační kúru lymfatických cév a lymfatických uzlin je přípravek **Joalis Lymfatex®**. Jeho součástí je detoxikační program na hlavové uzliny a uzliny krku, které jsou podle nových poznatků přepojovány až na arterie mozkových blan.

Přípravek **Joalis Nodegen® EDUC** pomáhá překonávat staré výchovné, vzdělávací – ale ty nesprávné – programy jak od rodičů, tak ty, způsobené některými nevhodnými školními metodami. Překonání starých myšlenkových smyček a jistá dávka kreativního uvolnění jsou nutné při zdokonalování paměti formou her.

spojené s konkrétním slovem. Nejednalo se tedy o memorování – přeříkávání si slov nejdřív česky a pak italsky či obráceně. Šlo v první řadě o **posilování asociací**.

Za tři měsíce jsem se tímto způsobem naučil více jak 2000 nových začátečnických italských slov!* To je zcela vynikající. Vlastně nejvíc otravné a zdržující bylo hledání a vypisování si nových slov a frází na kartičky. Ostatní potom byla už jenom zábava. Dva tisíce zvládnutých slov stačí pro nejzákladnější domluvu v Itálii a čtení a porozumění velkému počtu základních nápisů.

Experiment pokračoval tím, že jsem si udělal rok pauzu a studoval jsem tímto způsobem francouzštinu. Italštinu jsem se však snažil využívat alespoň při dovolených s rodinou v Itálii. Po roce jsem si udělal test: vzal jsem si paklíky kartiček s italskými slovíčky a zopakoval jsem si je. Po roce jsem si jich stále pamatoval cca 90 %! Super...

Dokonce i po deseti letech sporadického používání italštiny jednou až dvakrát ročně jsem si pamatoval neuvěřitelných 85 % slov! Po deseti letech jsem tedy provedl stejný experiment jako původně s paklíky italských slovíček. Při procházení jsem je rozděloval na umím/neumím. Nepamatoval jsem si pouze ta slova, u nichž se mi tvořily původní asociace hůře (slova bez emocí, slova, ke kterým nemohu najít přesný obraz, co znamenají – spojky, zájmena...atd.). Mohu potvrdit, že nefungovaly pouze ty asociace, které byly utvořeny málo paradoxně, s malým vtipem a bez emocí, tedy byly příliš logické, příliš strohé a rozumové.

Teď si tedy můžete udělat malý experiment také vy. Najděte si cca deset slov – pojmů, názvů měst nebo vesnic, latinských názvů orgánů, jména a příjmení lidí, prostě cokoliv, u čeho máte problémy s jejich zapamatováním nebo je soustavně komolíte či zaměňujete. Sepište si je.

Utvořte si postupně paradoxní asociace k těmto názvům. U každého slova se zastavte a hledejte novou a lepší asociaci, až silně ucítíte stav: „To je ono". Tyto živé asociace si připište k vašim pojmům. Slova a asociace si letmo připomeňte druhý, třetí a čtvrtý den. To je všechno. Pak už si tyto názvy budete pamatovat velmi jistě a příště již je komolit nebudete. Na to vám můžeme dát záruku.

Kouzlo se naplnilo.

Příště –
plastický mozek

Ing. Vladimír Jelínek

** Matematickým výpočtem by se mělo přesně jednat o 30 (cca počet dní v měsíci) × 3 (tři měsíce učení po sobě) × 30 (každý den 30 nových slov) = 2700 slov. Učení jsem však neprováděl striktně úplně každý den, několik dní jsem vynechal. K mnohým slovům jsem si také musel hledat nové a lepší paradoxní a hravé asociace, protože některé původní pro zapamatování prostě nefungovaly nebo fungovaly málo spolehlivě.*

FOTO: www.freepik.com, Iveta Dučáková

Prevence – opomíjené téma

A to už vůbec nemluvím o našem způsobu myšlení, které časem kostnatí a lidé nejsou schopni změnit svůj názor či se přizpůsobit době a měnícím se tlakům. A všimněte si – přemýšlí o tomto tématu mladý člověk? U sebe jsem si to uvědomil až tehdy, když mi hrozilo ochrnutí a navrhovali mi v devatenácti letech částečný invalidní důchod. Jako mladí tedy o tomto tématu obvykle nepřemýšlíme. Pouze tehdy, jsme-li už nějak omezeni po úraze, po nadměrné zátěži či nemocech, kdy nám hrozí nějaké omezení pohybu, výkonnosti apod.

Nebo jste už viděli například devítiletého poloprofesionálního fotbalistu, že by přemýšlel o svých kloubech? Nebo sedmnáctiletého hokejistu, který žije jen z energeťáků a burgerů, aby přemýšlel o následcích? Myslíte, že jim někdo něco řekne?

Prevence je vlastně výchozím bodem zdraví. Je to téma důležité, nesmírně podstatné ve vztahu k dlouhodobě udržitelnému zdraví. Už jen proto, že nemládneme, ale současně sbíráme z předchozího života nejrůznější zkušenosti, a je jedno, zda pozitivní, či negativní. Duševně zdravý člověk vidí a vnímá, že čím více stárne, tím více dochází k opotřebování, snižování výkonnosti, pružnosti, přizpůsobivosti. Ale také velmi často ubývá radosti ze života, nevyužití osobního nadání, ubývá motivace žít a přibývá stereotypního způsobu života bez „šťávy". A čím více toto vnímám já osobně kolem mě nebo u sebe anebo dokonce už u dětí, tím častěji přemýšlím, jak předejít snížení pohyblivosti, bolestivosti či jakémukoli zdravotnímu omezení a nemocem.

Prevence = dříve, než to přijde

Vraťme se na začátek, tedy – co je to vlastně prevence? Původ slova je v latinském *„praevenire"*, neboli ***„prae"*** = před a ***„venio, venire"*** = přijít – jednoduše řečeno **„dříve, než to přijde".** Prevence neboli „předcházení" je tedy řada opatření, která mají **zabránit „příchodu" nějakého nežádoucího jevu nebo snížit pravděpodobnost** jeho vzniku.

Účelem je PŘEDEJÍT nemocem, poškozením či přetížení organismu, závislostem (jedno zda na drogách, alkoholu, cukru, osobách či užívání léků), **úrazům či nehodám, jakýmkoliv neúspěchům, vyhoření či selhání v naplňování našich záměrů a cílů**. A také **předejít vztahovým problémům, nutkavému jednání, psychickým nemocem a depresím, případně sebevražedným myšlenkám.**

Když se podíváte do výrobních závodů nebo k automechanikům, tak je velmi dobře známo, že se VYPLATÍ vyměnit opotřebovávanou součástku ještě dříve, než zcela ztratí svoji funkčnost – jedno, zda jde o ložisko, ventil apod. Pokud se ale podíváte do oblasti psychického a fyzického zdraví, **kde najdete SKUTEČNOU prevenci?** Sám jsem

přemýšlel, kdo za celý život osobně kladl důraz na mou prevenci. Přestože jsem roky marodil s páteří a kyčlemi a měl jsem návrh na částečnou invaliditu, žádný ortoped mi nedoporučil cvičení – hlavně být v klidu (což je nesmysl, protože pak svaly ještě povolí či dokonce atrofují, tj. ubydou na objemu). Jediným ortopedem, který působil zodpovědně a který mi přesně řekl, kde je problém a co mám a také co nemám cvičit, byl MUDr. Vodička v Budějovicích. Dalším lékařem byl zubař, který doporučil určité čištění zubů, aby se předešlo kazům či zánětům dásní. Z praktických lékařů si bohužel na žádného nevzpomínám. Není to tedy trochu málo? A **nikdo** z nich také nikdy nezmínil, co dělat proti tomu, abych nemusel doživotně polykat při bolestech kloubů agresívní vypínače bolesti – tedy nejrůznější ibuprofeny a jim podobné. Zřejmě je to každému jedno, i když statistiky vedlejších účinků a úmrtnosti po požití léků jsou jednoznačné. Cca 20 % úmrtí na následky kombinací či množství užívaných léků.

Preventivní vyšetření

Takzvaná preventivní vyšetření – ta mi přijdou směšná, protože už vlastně nacházejí choroby. Předcházet tak mohou už jen zhoršení, ale NE samotnému vzniku. Udělají třeba i analýzu krve, ale – **bez pro mě klíčového faktoru, „pH krve“** – tuto položku medicína v podstatě škrtla ze základní analýzy, i když může hrát důležitou roli. Znám řadu lidí, kteří mají krev v pořádku a stejně jsou i několik měsíců v nemocnici. Často s chorobným pH krve, které ani jednotka intenzívní péče neřešila! Analýza krve tudíž nemůže být směrodatným údajem, který by vedl k prevenci. Anebo příklad mé maminky – jdete na preventivní kontrolu ke specialistovi, kardiologovi a on vám **pouze** změří tlak, který si ona sama měří třikrát týdně. Ani vás neposlechne, ani nenatočí EKG, nikam nepošle, ale hlavně, že inkasuje. Můj děda např. zemřel na rakovinu střeva, protože jeho lékařka ho nikdy nikam neposlala a tvrdila, že má tzv. „líná střeva“, i když si stěžoval na bolesti skoro dvacet let. Co dodat?

V praxi tak zjistíte, že se o prevenci sice velmi často mluví, ale hodně v obecné rovině – řeknou vám např. „musíte zhubnout – jste tlustá“, ale nikdo už neřekne, jaké konkrétní kroky máte udělat, aby to bylo efektivní i pro váš zdravotní stav. A to nemluvím o tom, že přejídání s následným kolapsem látkové výměny velmi úzce souvisí s naší psychikou, tedy naším myšlením a smýšlením.

Kdy s prevencí začít?

Otázkou také je, **KDY bychom měli s prevencí začít**. Zde musím oddělit dospělého od dítěte, i když podstata je **stejná**. Začnu nejprve **dětmi**. Za jejich zdraví zodpovídají rodiče. Jestliže ale dítě dělá už v útlém věku vrcholový sport (fotbal, hokej, atletiku aj.), kdo se vlastně stará o jeho zdraví? Moje zkušenost je, že sportovní oddíly často nemají finance na sportovní lékaře, takže děti mají často chybnou stravu, nedostatečný pitný režim nebo jsou **nadměrně přetěžovány**. Vývojem jejich kostí či kloubů se nikdo moc nezabývá a dopady nadměrné zátěže (např. u kotníků, páteře aj.) na jejich fyzický vývoj už vůbec ne. A rodiče často z neznalosti souvislostí bagatelizují jak dopady nadměrné zátěže na tělo, tak dopady stresu.

> Preventivní vyšetření mi přijdou směšná, ta už nacházejí choroby. Předcházejí jen zhoršení, ale NE samotnému vzniku.

U dospělých by měla prevence začít v okamžiku, kdy mají nějaké cíle, záměry, sny a vize, ale najednou začnou vnímat či pozorovat, že dosahování či dosažení stanovených cílů nejde tak, jak by chtěli a jejich tělo nebo mysl je na cestě za cíli a sny zrazují.

Dnes mohu osobně říci, že pro mě jsou **VÝCHOZÍM BODEM** pro jakoukoliv prevenci **MOJE CÍLE A ZÁMĚRY** s jednou zákeřnou otázkou – **„Na kolik procent vidím dosažení tohoto cíle?!“** Možná vám přijde podivné, jak se mohu ptát na procenta, ale naše mysl VÍ a hned vám také odpoví – „na 80 %, na 60 %... A pak z toho vyplyne další otázka – **„Co by se muselo stát, aby to bylo na 100 %?!“** A zde už je to hodně o náročnosti vůči sobě, o úrovni znalostí či zkušeností a o ochotě hledat či naslouchat své intuici.

Chcete příklad? Když se zeptám: *„Jsem dobrý masér?“* – hned mi naskočí – *„No, tak na 90 %, chybí ti praxe“* (už zde tedy předcházím selhání při masážích). Nebo – *„Jsem ideálním partnerem?“* – naskočí mi např. *„Na 90 % – jsi netrpělivý“* – a protože jsem terapeutem Metody RUŠ, tak už vím, že musím hledat bloky, vzniklé v dětství. A tady najdete např. blok *„nemůžu se dočkat (až si mne vyzvedne)“*, *„chci to mít za sebou“*, *„je to na mě moc pomalé“* či *„nechci čekat (v děcáku)“*. Pročistíte a přestáváte pospíchat.

Nebo když se zeptám: *„Co by dělal na mém místě stoletý dědeček, aby byl v dobré kondici?“* – naskočí mi *„více cvič“*, *„nebuď pohodlnej“* – tak vynechám párkrát autobus a jdu pár zastávek navíc pěšky či jedu na kurz, kde vím, že během devíti dnů protancuji takových 10–14 hodin čistého času. Dává vám smysl, jak se s tím dá pracovat?

A v oblastech, kde nevím, **tak hledám**. Nebo se zeptám někoho, kdo je v té oblasti dobrý a ví. Orientuji se na komunikaci s těmi, kteří jdou v daných oblastech příkladem. Ale zcela určitě se neptám na zdraví takového lékaře, který sám kouří, je obézní či věčně nemocný – to není ideální reference! On sám totiž NEVÍ.

A další motivace, proč dělat prevenci?

Už roky (asi od r. 1992) sbírám podklady pro články. A podívám-li se do složky prevence, mám tam neskutečně emailů, odkazů či člán-

ků, na které jsem narazil. Všechny se týkají toho, **PROČ detoxikovat průběžně a preventivně** a proč nečekat až na potíže ve „stáří".

Co v těchto podkladech najdeme? Chybně předepisovaná antibiotika (na virózy nefungují a mohou se podílet na astmatu, depresích, rezistenci, alergiích aj.), glyfosát, pesticidy, herbicidy, fungicidy, pršící plasty v Arktidě, antibiotika v pitné vodě, neustálé pokusy s viry či mikroorganismy obecně, genové mutace plodin, tvorba prionů, toxické složky očkovacích látek, těžké kovy, dezinfekce, účinky 5G sítí, geopatogenní zóny, kosmické záření, nežádoucí účinky jakýchkoli léčiv, úmrtí na selhání jater po léčbě, infikované očkovací látky, modifikované potraviny, šlechtěné pšenice s ještě méně odbouratelnými druhy lepku, chemické pokusy o ovlivnění klimatu či počasí, toxicitu margarínu, sušenky vyvolávající závislost větší než na kokainu, karcinogenní barvy na vlasy, karcinogenní látky v kosmetice, nekonečné průmyslové exhalace, tuny toxinů z plastových předmětů či těžkých kovů, endokrinní disruptory (ovlivňující hormony), infekčnost spikeproteinů, slibovaná ochrana před covidem, alergizující konzumace hmyzu s problematickým chitinem – ještě mám pokračovat? Myslím, že by to bylo zbytečné.

A když se podívám jako klinický farmaceut se specializací na detoxikaci, tak zjišťuji, že řada léků nejenže má rozsáhlé vedlejší účinky (které se ale nečtou), ale běžně pozoruji i to, že se léky nadužívají a z hlediska prevence **nikdo tyto účinky moc neřeší**. Dříve byly komise pro racionální terapii, ale jejich činnost zanikla. A tak mám zachycené „rekordmany" v pojídání léků – první člověk bral denně 12 psychofarmak najednou, další člověk bral 18 léků najednou (z toho tři dvojice jdou výslovně proti sobě) a pan profesor, kterému jsem to vzal na posouzení, se jen zeptal, zda to pacient přežil. A tím se také dostaneme k tomu, že **prevence může znamenat i odpoutání se od přehnané víry v autority**. Např. naivní víru v etiku potravinářského průmyslu nebo v etiku farmaceutického průmyslu. Nebo že se vše v lékárně zkouší na účinnost, což se nedělá (kosmetika, potravinové doplňky, např. probiotika), v bezchybnost a zodpovědnost lékařů, ve správnost předepsaných receptů a kombinací léků či v bezchybnost a neškodnost diagnostických přístrojů (např. mamografie) a efektivitu metod, např. vyšetření krve aj. Stačí se také zeptat pacientů, kteří byli na vyšetření střeva (kolonoskopii) nebo žen, jak citlivé bylo vyšetření gynekologa.

Zkuste se také podívat na Google, když zadáte „vedlejší účinky", co vám vyjede. Najednou třeba zjistíte, že v Americe, kterou nám otloukali jako příkladnou zemi, jsou **úmrtí na vedlejší účinky léků na 4. místě** v žebříčku úmrtí! Obecně lze říci, že řada vedlejších účinků a úmrtí na ně nejsou vůbec podchyceny; kdysi jsem v Německu našel ve statistikách údaj, že úmrtí na léky mohou tvořit až 20 % celkových úmrtí. Nikdo také neřeší **skryté účinky léků**, které se odhadují až na 20–30 let. Dalším účinkem jsou např. skryté vedlejší účinky očkování, zvláště moderních, geneticky upravovaných vakcín a vakcín, kde berlínskému úřadu pro shromažďování informací o složení odmítli výrobci sdělit přesný obsah vakcín, takže ani lékaři nemusí tušit, co vše ve vakcínách je (upozorňuji, že tato informace je cca 10 let stará, tudíž to není nic nového).

Jak prevenci správně aplikovat

Dostáváme se tak k otázce, **jakou prevenci si můžeme či máme/musíme zvolit**, chceme-li si udržet fyzickou a psychickou kondici a zdraví co nejdéle. Tedy **buď nespecifickou, obecně podpůrnou, anebo specifickou, cílenou na současný stav a hrozící narušení rovnováhy či regulace procesů v organismu** (tj. jak v těle, tak v mysli). Anebo zacílenou podle toho, jaké aktivity chceme do budoucna realizovat či preferovat a jakou úroveň zdraví a kondice chceme mít ve vyšším věku či v důchodu.

Začneme-li nespecifickou, obecnou prevencí, pak je základem cca pět jednoduchých bodů – **kvalita stravy a pití, pitný režim, průběžná detoxikace, pohyb a psychohygiena**. Už jen toto téma je na samostatný článek, ne-li na více článků.

Po dotazech a narážkách vícero známých či klientů chystám článek ***„Jak se udržuji v kondici já sám"***. Zde jen krátký „úvod" – po zkušenostech s nejrůznějšími dietami už dnes žádné nedržím. Snažím se upřednostnit zeleninu, kvalitní potraviny, nejlépe domácí či bio, klasické mléko nepiji vůbec a pokud ano, tak téměř vždy **v kysané formě**, popřípadě kozí či ovčí. Co se týče pití a pitného režimu, upřednostňuji zásaditější vodu *Royal* nebo vodu *Royal s curcuminem*, doma i v práci mám přístroj MAYU. Často je to považováno za nesmysl, ale když jsem pracoval před třiceti lety ve firmě WALA a viděl či zkoušel tzv. „stoupavé obrazy", tak jsem viděl, jaký je rozdíl v kvalitě buněčných šťáv přirozeně pěstovaných bylin a průmyslově pěstovaných bylin. A pravděpodobně jste také slyšeli o krystalizačních obrazech rytmizované vody. A co se týče **množství vody,** je to **VŽDY individuální.** Záleží na pocení, na složení stravy, na výkonu, který podáváme, na ročním období, teplotě okolí aj. Osobně si hlídám, abych měl příjem nejméně 1,5 litru

> Věnovat se prevenci a detoxikovat bychom měli ideálně dříve, než se obtíže objeví.

tekutin, do kterých se ale nepočítá káva, mléko, džusy, alkohol, ale jen čistá voda (ideálně bez bublinek).

Tím se dostávám k tématu **průběžné detoxikace** – zde jen z hlediska hlavního účelu. Proč detoxikovat – o pár odstavců výše jsem toto téma již nakousl; hovořil jsem o tom, co nás obklopuje ve vzduchu, vodě, ve stravě či v lécích, které užíváme. Hlavním účelem detoxikace pro mě není něco tělu dodávat, něco nahrazovat, nýbrž vyloučení toho, co do našeho těla nepatří – všechny požité či vdechnuté cizorodé látky. Tedy chemikálie, jedy, konzervační látky, těžké kovy, látky z očkování, viry, plísně či neprospívající mikroorganismy. Kromě toho se ale také potřebujeme zbavit všech metabolitů, tedy produktů látkové výměny, které nebyly dále zpracovány nebo vyloučeny a působí jako toxin. Z řady metabolitů vznikají také usazeniny ve formě solí, které vytvářejí nerozpustné látky, nazývané „struska" a zatěžující klouby či snižující pružnost svalstva a vaziva. A nesmíme

zapomenout na **zbytky užívaných léků**, záření (sluneční, radioaktivní či diagnostické), **alkohol či jiné „neškodné" drogy, žluklé tuky aj**. Všechno se totiž ve zbytkových množstvích v těle usazuje a má na nás **skrytý vliv**.

Prevence informační medicínou

Proto jako základní preventivní kúru vidím hlavně **posílení jater a ledvin**. A to jak z hlediska mikrobiálního a zapouzdřených ložisek toxinů či mikrobů, tak z hlediska funkce, prodělaných nemocí či oslabení (je jedno, zda po očkování, po lécích, po stravě anebo naší vlastní psychikou aj.). Osobně používám na játra **Joalis LiverDren®** a na ledviny a močový systém **Joalis UrinoDren®**, případně **Joalis Deuron®**. A z hlediska praxe bych považoval za klíčový přípravek **Joalis Antimetal®** na detox od těžkých kovů (vždy např. s přípravkem **UrinoDren®**). Toto považuji za základ, když chce laik detoxikovat a nemá žádné vyšetření, žádné měření ani žádný konkrétní cíl či požadavek. Pokud by ale někdo chtěl něco řešit **cíleně** – ví třeba, že má dědičnou zátěž, zátěž z pracoviště či sportu apod., pak je potřeba postupovat **vždy individuálně**.

Pro sportovce bych např. zařadil pro prevenci kapky **Joalis FlexiArt®** na klouby a chrupavky. Pro imunitu bych zařadil **Joalis Imun**, základní přípravek pro harmonizaci a podporu imunity, pak **Joalis Virtox** – detox na virové toxiny, **Joalis Nobac®** – detox od všech možných bakterií. A v pocovidové době ještě **Joalis LngCov** – speciální kapky na potíže, které se objevily po covidové době a nemizí (pokašlávání, zvláštní hleny, skrytá mikrobiální ložiska, pokles imunity či jakékoliv „nové" potíže, které buď nedávají smysl, nebo jsou „divně" neléčitelné, neměnné apod.). Může jít ale také i o změnu psychiky či poruchy spánku.

Je jasné, že zde nevyčerpáme všechny možné varianty prevence. Například se nikde moc nemluví o **prevenci u žen, které se chystají na mateřství, nebo u těhotných**. To je kapitola sama o sobě, protože tyto ženy mohou v sobě mít řadu mikrobiálních ložisek, která mohou v době těhotenství ožít. Mohou se předávat stopy těžkých kovů, amalgámu, různých toxinů aj., což se běžně neřeší a podceňuje.

Velkou roli v prevenci hraje pohyb

O pohybu najdete též obrovské množství zpráv. Je to tak nenáročná a jednoduchá forma prevence, že je absolutně podceňována! Nejjednodušším pohybem, který upřednostňuji, je **chůze a jízda na kole**. Zcela jsem zrušil auto a jezdím celoročně každý den do práce na kole, na vlak často chodím pěšky i 30–40 minut, namísto čekání na zastávce popojdu o další 1–2 zastávky, podle toho, kolik mám času. Asi šestnáct let cvičím 2× denně pár minut **s Flexi-barem**. Podle **Fitpainfree** cvičím na základě individuálních konzultací a jednoho jejich několikadenního soustředění též už asi dva roky. Razantně se mi zlepšila bederní páteř, prakticky zmizely bolesti páteře (následky dřívějšího asymetrického sportování a kratší nohy), asi o 90 % se snížily křeče po delších cestách na kole (začínaly cca mezi 80–120 kilometry) a kupodivu se snížila i únavnost z jízdy na kole. Zakoupil jsem si též webináře Fitpainfree o ramenou, zádech, pánevním dnu aj. a vybrané cviky si čas od času připomenu.

A protože na kole jezdím opravdu hodně, tj. tisíce kilometrů ročně, absolvoval jsem i službu „retül fit 3D". Pomocí kamery a snímačů mi přesně nastaví posed na kole, výšku posedu, vzdálenost od řídítek atd. a řeknou, jak vlastně šlapat. Od té doby si mimochodem všímám cyklistů, kteří si ničí kolena chybnou výškou sedla či vytáčením kolen do stran. Jsou to možná detaily, ale školení Fitpainfree mě naučila nepodceňovat asymetrie v práci, doma či při sportování. Mohou se totiž projevit až po řadě let.

To už jsme se při pohybu dostali téměř k cílené prevenci. V každém případě, jakmile chceme něco dělat důsledněji, vědoměji a s nějakou zpětnou vazbou, nevyhneme se tomu, že narazíme i na otázku financí. Tedy tomu, **kolik chceme do naší prevence investovat**. Byly doby, kdy jsem se svým tělem dost bojoval, ale protože řada firem slibuje účinky a kvalitu, ale nedrží slovo, musel jsem řadu přípravků testovat na sobě. Některé měsíce náklady vyskočily na několik tisíc, ale vyplatilo se. Výše investice do sebe – jinak se to nedá nazvat – je vždy **závislá na vašich prioritách** a stavu organismu.

Uvedu příklad **prevence infarktu versus finance a priority**. Lékařka mi poslala paní, která brala řadu let osm léků na srdce a dospěla do stádia, kdy lékařka zjistila akutní nález hrozícího infarktu navzdory užívaným lékům. Lékařka ode mě chtěla alternativní postup, zda je možné něco změnit. Takže paní dostala homeopatikum, aloe a speciální

FOTO: www.pexels.com, www.freepik.com

vzniku. Kdybych to neřešil, vystavuji se riziku, že to sice nějak vyřeším pitím, stravou či homeopatiky, ale příčinu neodstraním a projevy jen na nějakou dobu oddálím. A i když pokaždé zcela neodstraním při práci s myslí daný problém, tak si jej minimálně zvědomím a to mi pomáhá najít další efektivní řešení či souvislosti.

Tam, kde si nevystačím s hledáním příčiny v mysli, používám homeopatika nebo potravinové doplňky, případně hřejivé náplasti na záda, koupele v zásadité soli *Meine Base* nebo v koupelové rašelině. Klasické chemické tablety beru jen velmi výjimečně, naposledy asi před rokem po zákroku u zubaře a předtím při operativním odstranění ledvinového kamene.

Co se týče kontroly zátěží mého těla, používám dva přístroje – jednak **biorezonanční přístroj Oberon Quantum** a na srdce a dopady stresu přístroj **Heart Vision**, který pracuje na principu analýzy srdečního rytmu. Nejde mi o to, postihnout určitou nemoc, ale spíš zaregistrovat upozornění na posun energie a dopady zátěží na regulaci činnosti těla.

A poslední oblastí prevence, kterou považuji za důležitou uvést, je **studium** – zde mám samozřejmě výhodu povolání, ale i tak dnes existuje na řadu problémů jak literatura, tak kurzy či webináře.

Na kurzy, webináře nebo literaturu mám jedno **základní hledisko**, na které hledám odpověď: ***„Zlepší to můj stav nebo nějakou moji schopnost?“*** – pokud ne, tak ne-

gely s omega-3 a koupele nohou (v rašelině) 2× týdně. Už po prvním měsíci velký úspěch při kontrole. Nový nález ukázal (obě kontroly byly s obrazovou dokumentací cévního i kapilárního prokrvení), že se srdce navzdory lékům značně zlepšilo. Paní však odmítla pokračovat, protože 2 000 Kč na měsíc (časem by se snížilo na polovinu) je na ni moc a *„tak zle mi zas nebylo“*. Asi potřebovala přesvědčit skutečným infarktem – ani lékařka nic nezmohla. Ze zkušenosti vím, že pokud není motivace žít, tak klienti už chtějí jen úlevu, která pak bývá jejich jedinou prioritou.

Psychohygiena je klíčová

A poslední oblastí prevence obecně je **psychohygiena**. I když už jsme zvyklí pečovat o své tělo a **pravidelně** ho mýt, čistit si zuby, chránit ho před chladem či teplem a dělat něco proti stárnutí, tak na naši mysl, tedy „řídící jednotku těla“, velmi často zapomínáme. Je to z toho důvodu, že si málokdo uvědomuje, že mysl je **KLÍČOVÁ nejen pro PLNÉ využití našich vloh a schopností**, ale i pro

> Psychohygiena by měla být každodenní součástí naší prevence.

to, **JAK SE CÍTÍME** a **JAK SE CHCEME CÍTIT** v našem životě. Je také klíčová i pro kvalitu našich vztahů, pro zlepšení nebo udržení zdravotního stavu a kondice a v konečném důsledku i pro to, jak se o tělo vlastně staráme a jak vnímáme jeho potřeby.

Téma psychohygieny a zmiňované bloky vám také mohou osvětlit, proč lidé na slovo „prevence“ neslyší, proč se o sebe nestarají a proč je jejich úroveň zdravotního vědomí tak nízká, že je jim toto téma doslova „ukradené“. I pomocí „hlavy“ totiž mohu provádět cílenou prevenci. Především pro dosažení vnitřního klidu, zlepšení paměti, zlepšení zdraví či v okamžicích, kdy cítím, že je mi něco nepříjemné nebo že mi něco vadí. Na to používám **Metodu RUŠ**, kterou už dělám nyní asi šest let. U těla ji aplikuji v případě bolestí, křečí, omezení pohybu aj., prostě nepříjemných stavů, a hledám příčiny jejich

milosrdně odcházím třeba už z rozeběhnutého kurzu či knihu vyhazuji. Naposled to byla asi před měsícem kniha, která slibovala obrovský „revoluční postup“ v práci s psychikou, ale když se v ní dočtete, že rok řešili nějaký problém, který s Metodou RUŠ řeším obvykle do několika minut, tak asi tušíte, jak kniha skončila. Věci jsou často mnohem jednodušší na řešení, než si myslíme, protože ve spoustě případů se setkáváme s neznalostí či neschopností zdravotní problémy řešit. Poučila mne také definice slova **„magie“** ve starém alchymistickém slovníku. Magie totiž znamená **znalost přírodních zákonů**.

To je asi nyní k tomuto tématu vše. Jinak budu rád, když mi sdělíte vaše zkušenosti s prevencí!

Mgr. Alois Komorous

Baryum je prvek patřící do skupiny kovů alkalických zemin. Jedná se o velmi měkký, reaktivní a s ohledem na lidské zdraví velmi toxický kov stříbřité barvy. Protože se v Mendělejevově periodické tabulce prvků nachází ve stejném sloupci jako vápník, bude mít jemu podobné vlastnosti. V těle se baryum chová jako antagonista vápníku, v určitých případech ho dokáže vytlačit z chemických vazeb a nahradit.

Jeho reaktivita se vzdušným kyslíkem nebo s vodou je tak vysoká, že se s ním v čistém stavu v přírodě prakticky nesetkáváme, existuje pouze ve formě sloučenin.

Baryum bylo jako nový prvek identifikováno v roce 1774. Čistá forma však byla elektrolýzou připravena až v roce 1808, a to anglickým chemikem sirem Humpry Davym (1778–1829).

Baryum je 14. nejčastěji zastoupeným prvkem v zemské kůře, kde se vyskytuje v množství cca 390 ppm (*particle per million* – 390 atomů barya mezi milionem ostatních).

Ve vodě rozpustné sloučeniny barya jsou běžnou součástí zemin. Průměrný člověk každodenně přijme (zejména prostřednictvím stravy) více než 1 mg barya. U průměrného 70kg člověka můžeme počítat s obsahem cca 22 g, přičemž většina je ho uložena v kostech, kde v chemických sloučeninách nahrazuje vápník. Když uvážíme, že v „modelovém“ (zdravém) člověku se zároveň nachází 120 g potencionálně nebezpečného olova, není příspěvek toxického barya (22 g) v poměru k tomuto také „kostnímu“ toxinu zanedbatelný.

Kumulace barya v kostech je významná kvůli chemické podobnosti s vápníkem.

Průmyslové využití barya

Mezi průmyslově využívané sloučeniny barya patří například uhličitan barnatý $BaCO_3$, který je složkou některých jedovatých návnad pro hlodavce. Sloučeniny barya se dále používají ve speciálních aplikacích sklářského průmyslu. V minulosti se baryum používalo pro výrobu katodových trubic do obrazovek barevných televizorů, toto použití je však kvůli rozšíření novějších typů displejů minulostí.

Síran barnatý (BaS) slouží k výrobě barev a v papírenském a gumárenském průmyslu se používá jako plnidlo. Do životního prostředí se sloučeniny barya dostávají i během zpracování barnatých rud, při spalování uhlí a minerálních olejů. Speciální použití má síran barnatý jako přísada do mazací tekuti-

ny pro vrtné soupravy. Sloučeniny barya se též využívají při výrobě pyrotechnických produktů. Díky přítomnosti barya mají světelné efekty odpálených rachejtlí a ohňostrojů světle zelené zabarvení.

Baryum se díky své schopnosti zachycovat a ve velké míře pohlcovat rentgenové gamma záření používá jako kontrastní látka při jedné z metod vyšetření žaludku a gastrointestinálního traktu.

Na některých místech na světě došlo ke kontaminaci půdy baryem i v průběhu vojenských misí, při kterých se do vzduchu letadly rozprašovaly aerosoly s obsahem barya. Cílem bylo zlepšit vodivost signálů radarové techniky. Takové použití barya patří do širší skupiny takzvaných „chemtrails" (z angl. *chemical trails* neboli chemické dráhy/stopy). Jednou z možných snah bylo prostřednictvím chemických látek z chemtrails ovlivňovat počasí. Podle některých oficiálních zdrojů se takové pokusy v minulosti uskutečnily nad územím USA v blízkosti kanadské hranice.

Sloučeniny barya jsou vysoce toxické

Přestože baryum nestojí v popředí zájmu toxikologických studií, patří mezi toxikologicky významné prvky. Toxické jsou zejména ty sloučeniny barya, které jsou rozpustné ve vodě a v přírodě se dostávají do vodního prostředí. Z pohledu čínského pentagramu se jedná o ledvinový kov. To znamená, že ve vodě rozpustné sloučeniny barya budou (ne)přímo poškozovat okruh orgánů ledvin. Jeho kumulace v kostech je významná právě kvůli chemické podobnosti s vápníkem. V toxikologické literatuře jsou v souvislosti se sloučeninami barya nejčastěji zmiňované následující zdravotní obtíže:

- potíže s dýcháním,
- zvýšený krevní tlak,
- změny v srdečním rytmu,
- podráždění žaludku,
- svalové slabosti,
- poškození jater, ledvin, srdce a sleziny.

Opět si připomeňme, že sloučeniny barya se nikdy v organismu nevyskytují samostatně. Vždy jsou součástí rozsáhlejšího komplexu mnoha jiných, toxikologicky významných látek, jež mají na lidské zdraví negativní vliv.

Na některých místech je diskutovaná také možná souvislost barya a diagnózy roztroušené sklerózy – RS. Existují dokonce názory, že příčinou roztroušené sklerózy by mohlo být samotné baryum. Jedna vědecká toxikologická studie pocházející ze Spojených států amerických uvádí, že v oblastech s koncentrací barya v půdě kolem 1 400 ppm je počet případů roztroušené sklerózy významně vyšší než v oblastech, kde je průměrný obsah barya v půdě okolo 20 ppm. Tam je roztroušená skleróza diagnostikována velmi zřídka. Pro připomenutí, průměrný výskyt barya v půdě je 390 ppm. Souvislost mezi zvýšeným obsahem barya v půdě a diagnostikovaným RS je zarážející. Ukazuje však také na to, jak hluboký smysl má detoxikace organismu od barya a jeho sloučenin přípravkem **Antimetal® Ba**, a to nejen u lidí s roztroušenou sklerózou nebo s predispozicí k ní.

Baryum a informační medicína

Z biochemického hlediska je prokázáno, že se baryum navazuje na sulfátové skupiny, které jsou součástí S-proteoglykanů. Tyto S-proteoglykany udržují růst a strukturální integritu myelinových pochev periferních nervů.

> Baryum je z pohledu čínského pentagramu ledvinový kov – je tedy potřeba věnovat pozornost detoxikaci ledvin.

Sloučeniny barya také prokazatelně poškozují správnou funkci sodno-draselné pumpy na buněčné membráně. Právě tento faktor přispívá ke zhoršování zdravotního stavu při diagnóze RS nebo při jiných zdravotních obtížích spojených s funkcí sodno-draselné pumpy. Hovoříme o takzvaném rušení signálního systému organismu, protože baryum svou přítomností v organismu vnáší do informačního systému jedince chaos.

Ze své poradenské praxe mohu potvrdit, že někteří klienti s diagnózou RS pociťovali po podání přípravku **Antimetal® Ba** pozitivní posun ve svém zdravotním stavu.

Ze zkušenosti ale víme, že jen velmi zřídka bývá příčinou vzniku chronické obtíže jeden druh toxinu. Pouze systematická a správně vedená detoxikace, jež se po etapách zaměřuje na různé druhy toxických látek, může vést k optimálnímu stavu.

V případě závažného onemocnění RS je nutné použít všechny smysluplné prostředky nabízené klasickou medicínou, jež vedou k eliminaci nervosvalových problémů spojených s touto nemocí. Detoxikace přípravky Joalis může však probíhat současně se standardizovanou terapií klasické medicíny.

Všem příznivcům detoxikační medicíny doporučujeme, aby se v určité fázi detoxikačního plánu soustředili také na sloučeniny barya. K tomuto procesu je sestaven přípravek **Antimetal® Ba**. Přestože se z hlediska zdraví nejedná o nejvýznamnější toxický kov, může tento speciální krok přispět ke zvýšení integrity nervového systému, a tím ke zvýšení vitálních energetických sil.

Ing. Vladimír Jelínek

FOTO: www.pexels.com, www.pixabay.com

Oslava stáří s odhodláním a úspěchem

Pokud chcete vědět, jak se ve zdraví dožít vysokého věku, je nejlepší zeptat se těch, kteří to dokázali: Zeptejte se stoletých. A těch nejzdravějších z nich. Na tuto myšlenku samozřejmě přišlo mnoho vědců přede mnou. S překvapivými výsledky.

Bylo provedeno několik studií o psychogramu stoletých lidí. Na první pohled se však zdá, že některé z nich si navzájem odporují. Jedno pozorování například doporučuje praktikovat buddhistickou lhostejnost, pokud chcete žít dlouhý a zdravý život. Testované osoby v této studii vynikaly zvláštní charakteristikou: působily klidně a nebraly si věci tak osobně, aniž by působily rezignovaně. Zdálo se, že jsou ke všemu o něco lhostejnější. Na druhou stranu – jiná studie ukázala, že hollywoodští herci, kteří získali Oscara, žijí o čtyři roky déle než jejich méně úspěšní kolegové. Lze si představit, že úspěšný hollywoodský herec je spíše workoholik než flegmatik. Jedním z možných vysvětlení účinku nejvyššího ocenění filmového průmyslu, které prodlužuje život, by mohlo být to, že zbavuje tlaku na jeho získání. Najednou není třeba dosáhnout ničeho vyššího, což člověka činí uvolněnějším a klidnějším. Podobným způsobem vysvětluje příbuzný jev i Eckhart Tolle. Když něco chceme, jsme nešťastní, protože to ještě nemáme. Jakmile konečně získáme to, po čem toužíme, zažíváme pocit štěstí a automaticky předpokládáme, že tento předmět nebo tato pocta nás činí šťastnými. Alespoň do té doby, než opět zatoužíme po něčem novém. Netoužit po něčem, co nemáme, je žádoucí stav, a ne získání té samotné věci, kterou zdánlivě chceme. Ostatních osm miliard z nás, kteří právě nezískali Oscara, může své štěstí praktikovat jiným způsobem a určitě najde ve svém životě mnoho věcí, za které mohou být neskonale vděční. Kolik by dal slepý člověk za to, aby znovu viděl, a kolik by dal ochrnutý člověk za to, aby znovu chodil. Každý si najde něco, po čem někdo jiný touží víc než po čemkoli jiném. Tímto způsobem si pomáháme hned dvakrát, protože podle zákona přitažlivosti by nás vděčnost měla vést k tomu, abychom do svého života přivolali ještě více toho, za co můžeme být vděční. Ať už je za to zodpovědný kdokoli. Ať už je to karma, kvantové pole nekonečných možností, Bůh, stvořitel v nás nebo magie, všechny koncepty to vysvětlují nějak takto: Na co se soustředíme, to energeticky posilujeme. Zvláště pokud je mentální pozornost doprovázena silným pocitem. Stížnosti a nářky proto vedou k ještě většímu neštěstí. Pokud budeme denně praktikovat vděčnost a projevovat spokojenost, získáme několik let života navíc!

„A měl bys hořet láskou a nadšením, protože pak zůstaneš mladý. Navždy mladý.“
Wolfgang Ambros, Andre Heller

Dárky nám dělají radost i z jiných důvodů. Kromě uznání a upevnění našeho osobního psychosociálního pocitu bezpečí nám jistě dělají radost i věci a jejich používání, protože jsou užitečné, estetické nebo prostě super cool. Radost je také klíčovou emocí pro stáří, které stojí za to prožít. Koneckonců – člověk potřebuje především něco, pro co by mohl

žít. Touha po určitých věcech nebo situacích je však často buď kompenzací jiného nedostatku, nebo způsobem útěku před výzvami. Měli bychom se tedy vždy ptát sami sebe, zda toužíme po něčem, co skutečně chceme, nebo zda neutíkáme před odpovědností. Jinak skončíme se závislostí na nakupování, hazardních hrách nebo něčem jiném.

Askeze, nebo požitkářství?

Dalším zdánlivým rozporem mezi dvěma studiemi, který chceme osvětlit, je rozpor mezi disciplínou na jedné straně a radostí ze života (včetně společenského života, červeného vína, tance a smíchu) na straně druhé. Lze to nějak sladit? Jednoduchá odpověď zní „ano". Obojí se zdá být důležité pro to, abychom zůstali dlouhodobě agilní. Klíčová je rovnováha mezi pracovním a soukromým životem.

Užívání si života není potřeba pouze k regulaci stresu. Lidé jsou společenští tvorové a společenské oslavy nás spojují v naší sociální struktuře; tanec je jednou z nejlepších a nejzdravějších forem pohybu. Smích okamžitě zastavuje všechny negativní emoce a posiluje náš imunitní systém. Nejvyšší instancí v hierarchii důležitosti našich systémů je nervový systém. V rámci nervového systému představují nejvyšší regulátor lebeční neboli viscerální, bloudivý nerv a všechna připojená parasympatická nervová vlákna. Takzvanou vagovou brzdou lze zpomalit nekontrolovatelné sympatické (bojuj nebo uteč) stresové aktivity (záněty, cytokinové bouře, hormonální nerovnováha, kardiovaskulární poruchy, alergie, autoimunitní onemocnění...). Základním předpokladem dobře fungujícího kraniálního vagu je sociální jistota a oslavy s přáteli posilují náš pocit sociální jistoty. Mírná alkoholová stimulace tento prožitek ještě umocňuje. Trik spočívá v tom, abychom to nepřehnali. To vyžaduje sebeovládání.

Disciplína nesmí chybět

Disciplína je také nutná k tomu, abychom zavedli a udržovali opatření k zachování zdraví, jako je pravidelné cvičení nebo dieta, abychom se vzchopili, překonali svého vnitřního rebela a dotáhli své projekty zdárně do konce. Tuto důslednost můžeme vědomě praktikovat, abychom si ji zautomatizovali. Dokončování všeho začíná ráno. Spánek dokončíme tím, že po vstávání usteleme postel. Pak je tato část hotová a věnujeme se jednomu projektu za druhým. Možná také znáte rčení, že disciplína je sebeláska neboli sebeúcta. Pokud se mohu spolehnout sám na sebe, pak se mohu brát vážně a ostatní pak budou dělat totéž. Chcete-li jít ve sportu nebo v holistickém systému, jako je jóga nebo tai-či, do hloubky, vyžaduje to také určitou důslednost. Odměnou nám je vitálnější tělo. Bez disciplíny můžeme jen těžko získat v životě profesní nebo finanční úspěch a dosáhnout tak hlubokého uspokojení. Na druhou stranu – nedostatek peněz a finanční starosti mohou být stresujícím faktorem zkracujícím život. V tradiční čínské medicíně (TČM) se k pochopení zdraví a nemoci používá teorie prvků. Prvky jsou dřevo, oheň, země, kov a voda a představují různé aspekty života a přírody. Pokud jde o otázku nedostatku disciplíny, lze ji interpretovat různými způsoby v závislosti na úhlu pohledu a základních faktorech.

Při nedostatku disciplíny by měly být posíleny následující živly:

1. **prvek kovu** – plíce, tlusté střevo (**Joalis RespiDren®**) – je v TČM spojován nejen se schopností truchlit a nechat odejít, ale také se strukturou a kontrolou.
2. **Prvek ohně** – srdce, tenké střevo (**Joalis CorDren®**) – hraje klíčovou roli v ovládání mysli.

> Společenské vyloučení bývalo srovnáváno s rozsudkem smrti a je v nás zakotveno jako hluboký strach.

Nerovnováha v elementu ohně by mohla vést k emoční nestabilitě nebo nedostatku sebekontroly, což by mohlo ovlivnit schopnost disciplíny. V tenkém střevě nacházíme manažerskou schopnost: vybrat si, co je pro vás užitečné a co ne, a to nejen v oblasti metabolismu, ale i psychicky.

Člověk, který si rád jen užívá, často zanedbává hygienu ve svém životním prostoru i na vlastním těle. Organizovaný a důsledný člověk také udržuje pořádek v sobě i ve svém okolí. To vše má odpovídající vliv na vztah. Existují studie, které naznačují, že lidé ve šťastných vztazích mají tendenci žít déle než svobodní lidé nebo lidé v nešťastných vztazích. Z obsáhlé metaanalýzy studií z roku 2018, která byla zveřejněna v časopise *„Health Psychology Review"*, vyplývá, že stabilní a podporující partnerský vztah může být spojen s nižším rizikem úmrtí.

Vztahy v nás samých

Za těmito zjištěními stojí mnoho faktorů. Láskyplný vztah podporuje celkovou pohodu a duševní zdraví, což má zase pozitivní dopad na zdraví fyzické. Podpůrný partnerský vztah může také snižovat stres a podporovat zdravý životní styl, což může rovněž přispět k prodloužení života. Šťastný vztah také vyžaduje, aby člověk umožnil vlastní vnitřní souhru ženských a mužských principů, které spolu mohou bezkonfliktně spolupracovat. V ideálním případě mužské vlastnosti podporují ženské a naopak a vzájemně si neubližují. Jedna dává druhé prostor, aby se mohla rozvinout. Všichni známe taoistický symbol jin a jang, černou a bílou barvu, které se mísí v kruhu

a jsou přítomny ve stejném poměru. Jedna vychází z druhé a zároveň v sobě drží malou část té druhé jako oko uprostřed. Ti, kterým se podaří ztělesnit tento ideální způsob v sobě, ho s větší pravděpodobností zažijí i navenek. Oba tyto principy formovali především naši rodiče. Bohužel moderní vztahy se většinou vyznačují patologickými a patogenními závislostmi, zraněními, vykořisťováním, absencí nebo hrou na pachatele–oběť–zachránce. Sebereflexe je většinou cizí slovo a jedna strana je dominantní až narcistická. Nejlepším východiskem z takové situace je vyřešit konflikt uvnitř sebe sama. Pokud si dokážete dát mateřskou energii, bezpodmínečnou lásku, přijmete se takoví, jací jste, můžete se osvobodit z role oběti, nemusíte se už předvádět, jen abyste získali trochu uznání, můžete překonat svůj dětský iracionální strach, můžete se stát opět přirozenými, srdečnými. Kdo cítí podporu otcovského principu, bude jednat soustředěněji, odhodlaněji, disciplinovaněji, jasněji a odvážněji. Všechny jangové meridiány probíhají podél zad. Když v meditativní představě vyzvete svého otce, aby se postavil za vás a za ním v řadě budou stát všichni vaši mužští předkové, aby posílili vaše záda, může to vést k hlubokému uzdravení a také k tomu, že se zbavíte bolestí zad. Ženské neboli jinové meridiány probíhají podél přední strany. Zde jsme nejzranitelnější a můžeme se uzdravit například tím, že vyzveme svou matku, aby nás plně objala „objetím srdce k srdci“. Můžeme přitom obejmout i sami sebe. Tento proces můžeme podpořit pomocí přípravku **Nodegen®** (traumata).

Bez disciplíny můžeme jen stěží dosáhnout hluboké spokojenosti.

Jazyk emocí

Pokud stále nechápete, jak moc psychika ovlivňuje naše tělesné funkce, zde je několik příkladů, které vám připomenou, jak přímo fungují psychosomatické interakce:

Když se stydíme, okamžitě zrudneme v obličeji, když se bojíme, zbledneme, když jsme vystresovaní, dostaneme průjem, když jsme ve stresu, máme změněnou chuť k jídlu, když jsme rozrušení, dostaví se suchý jazyk a lepkavé ruce, když jsme nervózní, koušeme si nehty, když jsme zamilovaní, máme motýly v břiše, když se cítíme stísněni, zažíváme bušení srdce či dokonce srdeční arytmii.

Interakce probíhají oběma směry. Například také panikaříme, když máme srdeční arytmii, která má jinou příčinu. **A emoce nejenže ovlivňují naše tělesné funkce, ale také přímo interagují s**:

- naším chováním,
- naší schopností detoxikace,
- naším držením těla a výrazem tváře,
- naším imunitním systémem,
- naším meridiánovým systémem (emoce – energie v pohybu),
- naším vnímáním.

Co jsou to emoce

Podle moderního vědeckého názoru jsou emoce vnímatelným překladem všech vědomých a především nevědomých vnitřních a vnějších vjemů, které nás mají motivovat k určitému jednání. Pokud náš systém zaznamená blížící se nemoc, můžeme se cítit trochu sklesle a potřebujeme si odpočinout. Takto je náš vjem spojen s vnitřní motivací a odpovídajícím jednáním. Ne vždy jsme schopni těmto vnitřním motivacím naslouchat, natož je správně interpretovat. V meritokracii musíme fungovat. Čas od času to není problém. Pokud se však stane trvalým stavem, může vést k vyhoření. Mé jednání samozřejmě ovlivňuje i mé pocity, především prostřednictvím uvolňování hormonů z center odměny: dopamin, endorfiny, serotonin a další se uvolňují v závislosti na činnosti a dobrém pocitu.

Dalším klíčovým aspektem psychosociálního vlivu na délku života je emoční konflikt. Lidé jsou jediní živočichové, kteří mají schopnost ovládat svou mimiku podle libosti. Vlk vycení zuby, jen když cítí správnou emoci. Schopnost lhát v sobě skrývá riziko psychosociálního napětí, které nás trvale stresuje a poškozuje, především kvůli strachu z odhalení. Připomeňme si důležitou roli parasympatických částí lebečních nervů (kraniální vagus), které jsou zodpovědné za sociální bezpečnost (mimika obličeje, zívání, žvýkání, polykání...). Psychosociální stres je u nás jako u společenských zvířat spojen s prvotním strachem z vyřazení ze skupiny, což se pro člověka doby kamenné rovnalo rozsudku smrti. Každá patologická emoce s sebou přináší psychosociální konfliktní situace se všemi jejich interakcemi. Podle starých Číňanů má každá emoce specifický orgán, který poškozuje. Stres se v daném orgánu projevuje vždy podobným způsobem, bez ohledu na povahu stresu. Například nohy k sobě tiskneme, když musíme jít na záchod, když máme strach nebo když je nám zima. Vše je výrazem výzvy pro vodní prvek (ledviny, močový měchýř). V každém emocionálním konfliktu se střetávají naše osobní zájmy se zájmy společnosti. S odpovídajícím přípravkem Joalis ze skupiny drenů se také přímo zabýváme řešením orgánově specifického emocionálního konfliktu.

- **Zemský živel (VelienDren®)** = starostlivost versus péče.
- **Kovový prvek (RespiDren®)** = deprese versus strukturovanost.
- **Vodní prvek (UrinoDren®)** = úzkost, arogance versus sebedůvěra, sebeúcta.
- **Dřevěný prvek (LiverDren®)** = agrese versus pokrok.
- **Živel ohně (CorDren®)** = panika versus radost.

Jednota aneb jedno bez druhého není možné

Ve filozofii jógy (advaita) se předpokládá, že nejsme odděleni od všeho ostatního, zejména od toho, s čím se setkáváme. Natolik se ztotožňujeme se svým egem, že je pro většinu lidí obtížné představit si, že neexistuje žádná dualita, žádný vnějšek a žádný vnitřek, ani žádné oběti a pachatelé. Jedno bez druhého není možné a tvoří jednotu. Bible říká, že jsme stvořeni k obrazu Božímu. To znamená, že si svou realitu vytváříme sami. Učení o karmě popisuje interakce mezi našimi činy a tím, co se nám děje. Základním předpokladem smysluplnosti tohoto učení je předpoklad, že vědomí se nezastavuje a není omezeno na naše tělo nebo mysl. Často odmítáme jednu část a označujeme ji za zlo a nevidíme, že k dosažení cíle nepoužíváme pouze pedál plynu, ale že potřebujeme také brzdy.

Škodlivé emoce, pokračuje učení, vždy vycházejí z principu oddělenosti. Každé odloučení, ať už od osoby, místa, zvyku nebo předmětu, bolí, a i kdyby pro nás bylo momentální odloučení z dlouhodobého hlediska lepší, vždy nám připomíná zdánlivé odloučení od vesmírné jednoty. Léčivé stavy mysli jsou stavy spojení (lásky). Každé láskyplné spojení nám připomíná hluboké spojení se vším, co existuje, dobu, kdy jsme ještě byli jedno se zdrojem. Jednotlivé pozitivní aspekty lásky, které se jako světlo v hranolu rozdělují do duhových barev, jsou odvaha, pokora, empatie, vděčnost, radost, porozumění a odpuštění. Jejich protějšky v případě absence lásky jsou: strach, pýcha, averze, nevděk, sklíčenost, nevědomost a obviňování.

Jde především o rozhodnutí, v jaké oblasti se chcete pohybovat. Pro druhý krok existuje mnoho technik pro znovuspojení. Pokud takovou techniku nemůžete najít navenek, musíte ji navázat uvnitř, a to buď sami se sebou, nebo s božskou jednotou. Okolí pak bude zrcadlit odpovídající reakce. Každý jednotlivý aspekt má potenciální schopnost vyvolat dominový efekt. V případě rozdělujících aspektů začarovaný kruh, v případě pozitivních aspektů vzestupnou spirálu. Pokud například dojde ke konfliktu, který na nás působí toxicky (žárlivost, nenávist, obviňování, ubližování, šikana a podobně), žijeme v odloučení. Neuvědomujeme si, že v druhém člověku vidíme pouze svůj vlastní stín, který se nám na nás nelíbí. Ocitáme se ve hře na oběť a pachatele, která nás udržuje v pasti negativních, sebedestruktivních emocí. K sebereflexi je třeba odvahy, například k tomu, abychom rozpoznali svou roli v této hře. Díky tomuto uvědomění se stává možným odpuštění a následně i radost, empatie a pokora. Nebo jak vysvětluje mistr Yoda ve Hvězdných válkách: *„Strach je cesta na temnou stranu. Strach vede k hněvu, hněv vede k nenávisti, nenávist vede k nevýslovnému utrpení.“*

Vydržme. Studie o psychologii stoletých lidí a faktorech, které mohou přispět ke stáří, jsou předmětem výzkumu v oblasti gerontologie. Existují studie o psychologických a sociálních faktorech, které mohou přispět k dlouhému životu.

Shrňme si nejdůležitější poznatky z výzkumu psychoemoční povahy stoletých lidí:

- **Pozitivní životní styl:** pozitivní životní styl, který se vyznačuje optimismem, radostí ze života a schopností přizpůsobit se, může přispět k dlouhověkosti. Lidé, kteří dobře zvládají stres a udržují sociální vazby, mají často lepší kvalitu života ve stáří.
- **Emoční zdraví:** Absence patologických emocí a dobré duševní zdraví mohou přispět k delšímu životu. Stres, úzkost a deprese mohou mít negativní dopad na zdraví, zatímco emoční odolnost a duševní zdraví podporují pohodu a dlouhověkost.
- **Sociální vazby:** Sociální podpora a silné sociální vazby jsou důležitými faktory, které mohou přispět k delšímu životu. Osamělost a sociální izolace mohou zvyšovat riziko zdravotních problémů.
- **Strava a fyzická aktivita:** Vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita mají zásadní význam pro zdraví a dlouhověkost ve stáří. Obojí vyžaduje disciplínu nebo nadšení.
- **Kulturní a duchovní praktiky:** Kulturní a duchovní praktiky jako je kontemplace, meditace a buddhistický klid mohou lidem pomoci zvládat stres a rozvíjet pocit klidu, který může přispět k dlouhověkosti.

S vděčností přicházejí věci, za které můžeme být ještě vděčnější.

„Klid, kterého dosáhneme ve stáří, je výsledkem našeho cílevědomého úsilí a moudrosti, kterou jsme na své cestě nashromáždili.“

Mark Twain

Georg Wöginger

FOTO: www.pixabay.com, www.unsplash.com

Jak si aktivním způsobem zlepšit zrak

Mobilní telefony kazí zrak. Soustavným nahrbením při jejich používání může také dojít (a dochází) postupem let ke značným problémům s páteří a s držením těla – posturou.

Podpůrné a rehabilitační techniky cvičení oka

Oční lékařství je v dnešní době oproti minulým staletím neuvěřitelně vyspělé. Oční lékaři dokážou nejmodernějšími metodami vykouzlit za pomoci vyspělých přístrojů při opravě nejrůznějších očních vad či nedostatků doslova zázraky. O drtivé většině specializovaných lékařských zákroků v oku se ještě před sto lety člověku ani nezdálo... Možnosti očního lékařství před sto lety byly v porovnání se současností značně omezené či spíše minimální.

Daleko svízelnější to bylo s lékařskou péčí o zrak v dobách ještě dávnějších. Pokud si člověk chtěl zlepšit zrak ve středověku nebo ve starověku, měl jen velice málo možností, jak to udělat. Lépe by bylo říci, že spíše na to neměl prostředky a metody neexistovaly téměř žádné.

Bylo zcela normální a přirozené, že stárnutí v minulosti provázelo, stejně jako v dnešní době, zhoršování zraku. Prostí lidé, kterých byla ve společnosti naprostá většina, neměli přístup k medicínským prostředkům tehdejší elitní vrstvy. I ty však byly oproti možnostem současnosti minimální. Na stáří lidé prostě ztráceli zrak, a tedy postupně ztráceli schopnost vidět detaily. Nebyla žádná možnost nápravy, kromě určitých možností lidového léčitelství s efekty, o jejichž účinnosti a o tom, co konkrétního v souvislosti se zrakem dokázaly vylepšit, můžeme jen spekulovat. Brýle ještě neexistovaly. A když se už v řečišti dějinného pokroku první brýle objevily, byly dosažitelné jen pro lidi z vyšších společenských vrstev.

V tomto ohledu jsou možnosti dnešní medicíny a konkrétně možnosti očního lékařství zcela neporovnatelné a vlastně až neuvěřitelné. A to již v základních úkonech dostupných pro celou populaci ve vyspělých zemích. Tyto možnosti však nejsou neomezené.

Kdy se objevily první brýle?

Tak například Seneca mladší (4 př. n. l. – 65 n. l.), významný římský stoický filosof, dramatik, básník a politik, ve stáří četl údajně pomocí skleněné koule. Ta byla naplněná vodou a pomáhala tak zvětšovat v určitém úhlu pohledu písmo přes její prostor. Seneka se dožil na tu dobu úctyhodného věku 69 let, musel tedy velmi dobře zažít to, co zažíváme my jako současní lidé v daleko mladším věku (s nástupem cca 40 až 50 let), tedy vetchozrakost. Zkrátka začneme mít zhruba v tuto dobu „dlouhou ruku“ například při čtení menu z jídelního lístku. Potřebujeme brýle na blízko, brýle na čtení, brýle pro práci na počítači...

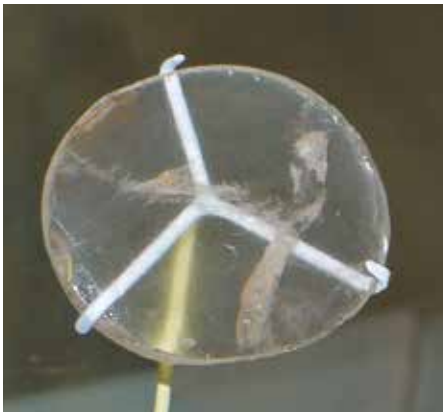
Římský císař Nero (37–68 n. l.) prý na zvětšení detailů používal průsvitný krystal minerálu berylu – zeleného smaragdu, a to ke sledování gladiátorských utkání. Na vetchozrakost byl zřejmě ještě mladý, zemřel ve svých 31 letech, tak zvětšovací kámen (zelený smaragd) používal spíše v podobném duchu jako se dnes používá divadelní kukátko (dalekohled). Se slovem beryl však později použité slovo brýle v celé řadě jazyků asociačně přímo souvisí, tedy je od slova beryl odvozené.

První optická čočka

Prokazatelně (zatím) nejstarší optická čočka byla nalezena v roce 1850 při vykopávkách v asyrském paláci Nimrud v dnešním Iráku. Nese jméno Layardova čočka podle svého objevitele Austena Henryho Layarda (1817–1894), muže mnoha profesí, který na archeologických vykopávkách v Nimrudu pracoval a čočku tak objevil.

Layardova čočka je kusem křišťálu upraveného do charakteristického vypouklého tvaru. Pochází zhruba z let 750 až 710 př. n. l. Čočka má průměr 3,8 cm a největší tloušťku ve středu 2,3 cm. Existují tři možnosti pro výklad použití této čočky. První je, že se jednalo o pouhý dekorativní prvek nějaké starověké intarzie. Ta druhá je, že se jednalo o čočku na rozdělávání ohně. A tím třetím výkladem je, že se jednalo o čočku optickou, tedy na přibližování podrobností blízkých či vzdálených.

Pokud však někdo už vyrobil z kusu křišťálu takovou poměrně precizní čočku, tak se s mírnou dávkou spekulace (ale jen s mírnou) předpokládá, že řemeslníka určitě na-



Nimrudská – Layardova čočka. Asýrie, 8. století př. n. l.

padlo podívat se přes ni. Protože je průhledná a tak se to tedy přímo nabízí. Takže tvůrci čočky muselo být hned jasné, že tato čočka zvětšuje obraz. Tato konkrétní Layardova čočka z obrázku zvětšuje třikrát.

A kdybyste už měli v rukou takový kouzelný předmět, který „čirou náhodou" přibližuje svět lidským očím, tak byste jej jistě chtěli využít pro další zkoumání nebo pro zcela praktické věci. Nemám pravdu?

Tak nějak musel přemýšlet tvůrce této optické čočky a jistě to napadlo i tvůrce čoček, které jí předcházely, ale (zřejmě) nikdy nebyly nalezeny, protože se prostě rozbily nebo zůstaly poškozené či nepoškozené uložené někde hluboko v sedimentech. Máme prostě tendenci podceňovat znalosti a schopnosti starověkých civilizací. Vždyť například Babyloňané měli znalosti takových detailů těles sluneční soustavy, které nejsou pozorovatelné pouhým okem.

Když budeme na internetu hledat, kdy se ve středověku objevila lupa – zvětšovací sklo, dostaneme se k informaci, že to nejspíš bylo v 11. století v dílně arabského optika Alzahena v Káhiře. Sloužila ke čtení koránu a zvětšování písma. Připomeňme však, že jiné než náboženské knihy ve středověku prakticky neexistovaly.

První čtecí pomůcka podobná brýlím se zřejmě poprvé objevila v Evropě kolem roku 1286. Bylo to v Itálii, vynálezem se může pyšnit město Pisa.

Je s podivem, že vynálezcům trvalo kolem tří a půl století, než je napadlo dobový prototyp brýlí zavázat za uši tak, aby si brýle při čtení člověk nemusel jednou rukou přidržovat.

Přišli na to v 17. století ve Španělsku a brýle se za uši zavazovaly hedvábnými stužkami.

Buddhistický obrazec na trénink očních svalů – proti zrakovému stereotypu

Jednou z hlavních příčin zhoršování očí jsou v dnešní době zrakové stereotypy. V bulletinu č. 3/2022 bylo v článku o zraku popsáno cvičení tzv. indiánského vidění. Svaly oka nebyly evolučně stavěné na to, aby se při pohledu upřeném do mobilního telefonu, tabletu či na obrazovku počítače (téměř) nehýbaly. Nebo při zírání do knihy či do ještě nějakého jiného blízkého bodu při každodenních dlouhodobě prováděných činnostech. Při indiánském vidění tak přepínáme body zaostření oka po cca dvou vteřinách vpravo, vlevo, blízko, daleko, ještě dále... a tak podobně.

> První čtecí pomůcka podobná brýlím se zřejmě poprvé objevila v Evropě kolem roku 1286, a to v Itálii.

Španělští misionáři později přivezli tento vynález do Číny, kde na konce stužek brýlí, pozdější straničky, místní vynálezci přidali miniaturní závažíčka kvůli zavěšení za uši, aby se stužky nemusely za uši přímo zavazovat. Nasazení a sundání těchto brýlí tak bylo daleko jednodušší.

Na konečný tvar brýlí podobný tomu dnešnímu přišel na začátku 18. století londýnský optik Edward Scarlett (1688–1743). Jednoduše ohnul konec stranic brýlí tak, aby za ušima samy držely.

Co je bez pohybu, to po čase odchází a odumírá, to platí ostatně pro každou část lidského těla. Tělo a svaly je třeba používat tak, aby se vše pohybovalo, a tedy metabolicky obměňovalo a vlastně nepřetržitě regenerovalo. Stejně to platí pro oči. Proti zrakovému stereotypu a zhoršování zraku v jeho důsledku bohužel nemůže přípravek **Joalis OkulaDren®** nějak zásadně pomoci. Může však napravit některé důsledky, které zrakové stereotypy očí provázejí. Tím je především usazování celé řady toxických látek přítomných v životním prostředí a vytvoření mikrobiálního ložiska přímo v některé anatomické struktuře oka.

Aktivně mohou pomoci také systematicky prováděné protahovací oční cviky, kterými lze existenci každodenních zrakových stereotypů do určité míry narušovat a tím kompenzovat.

Taková oční cvičení jsou známá například pod pojmem oční jóga. Na internetu lze těchto cviků najít celou řadu. Důležité je pochopení, že když je prokazatelně prospěšné cvičit a trénovat ostatní tělesné partie, je přece také důležité cvičit oči! Pak už zbývá snad jen malý krůček k rozhodnutí začít své oči pravidelně trénovat.

Jako první příklad zvolíme cvičení s tibetským buddhistickým obrazcem (podrobný návod na použití najdete na str. 30). Vynalezli ho tibetští mniši již ve středověku a slouží k procvičování pohybů očí do všech směrů – k očnímu strečinku.

Tuto sestavu je optimální cvičit (alespoň) 2× denně, ale soustavně. Jenom pak je šance

na postupné zlepšení očí (někdy alespoň částečné) tím, že posílíte okohybné a zaostřovací svaly a rozpohybujete je tak jiným způsobem, než tomu bylo dosud.

Na internetu najdete ještě jiné možnosti obkroužení tohoto obrazce. Jednou z dalších možností je plynule jej obkreslovat nejprve jedním a pak i druhým směrem. Když si chci cvičení zpestřit, tak si obrazec občas zacvičím pro změnu tímto způsobem. Můžete si však kreativně zvolit ještě nějaký nový způsob využití tohoto obrazce pro pohyb očí. Co je

Návod na použití obrazce

Obrazec si vytiskněte v černobílém provedení. Podklady můžete najít na našem webu Joalis.cz u přípravku **OkulaDren®** nebo na QR kódu uvedeném pod obrázkem. Nalepte si jej na zeď nebo na dveře. A to do takové výšky, aby špička vašeho nosu byla ve stejné výšce jako střed obrazce. Obrazec bude tedy sloužit pro strečink očí jen a pouze vám, případně ještě dalšímu člověku, který má špičku nosu stejně vysoko od země jako vy ☺.

Přistupte těsně ke zdi s obrazcem a špičkou nosu se jemně dotkněte středu obrazce. Zůstaňte v této kontaktní poloze se zdí a oči zaostřete na špičku nosu, tedy vlastně také současně na střed S obrazce.

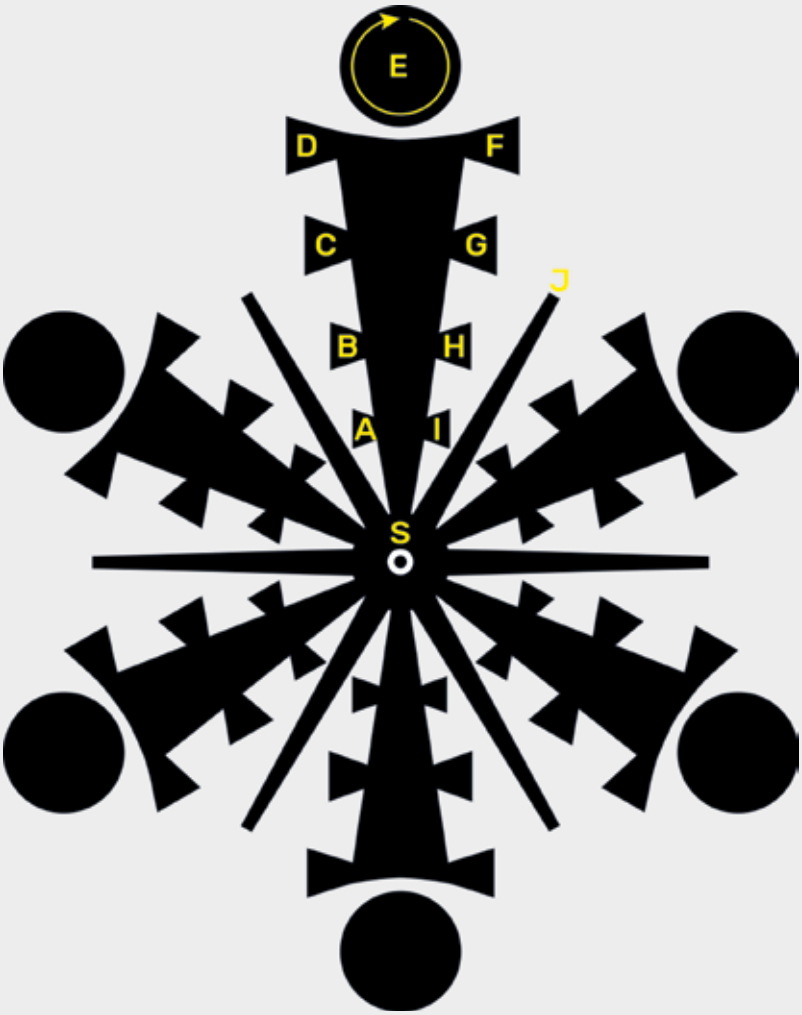
Nyní budete postupně systematicky cestovat očima po jednotlivých obrazových prvcích celého obrazce. Třeba tímto způsobem, jak to cvičím já sám:

Budeme zrakem skákat mezi jednotlivými zvýrazněnými body – viz obrázek. Zvolíme nejprve směr pohybu očí po směru hodinových ručiček. Na každém bodě zrakem setrváváme tak asi jednu vteřinu a sledujeme aktivně detaily místa zaostření. Cesta postupného zaostřování očí po obrazci bude následující:

- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **A** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **B** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **C** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **D** – střed – 1 vteřina

- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Kruh **E** 1× obkroužit po směru hodinových ručiček
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Kruh **E** 1× obkroužit po směru hodinových ručiček
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Kruh **E** 1× obkroužit po směru hodinových ručiček

- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **F** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **G** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina



- Výčnělek **H** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Výčnělek **I** – střed – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Konec ramene **J** – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Konec ramene **J** – 1 vteřina
- Střed **S** (špička nosu) – 1 vteřina
- Konec ramene **J** – 1 vteřina

Tímto skákavým způsobem se očima budeme dále stejnou logikou pohybovat po směru hodinových ručiček, až se dostaneme zpět ke kružnici E. S tím rozdílem, že další ramena mají pouze tři zastavení na každé straně, tedy nikoliv čtyři jako na horním rameni.

Po dokončení jednoho kola nekončím tedy hned při spojení trajektorie pohybu ve středu S, ale přetahuji ji ještě přes body A, B, C, D až nahoru ke kružnici, a tam po trojím obkroužení končím. Kruh E tak vlastně 3× obkroužím na začátku i na konci.

Pak si sednu na židli a promnu si klouby ukazováčků oči přes oční víčka – cca 15 vteřin.

Pak si dlaněmi zakryji víčka a oči relaxuji – cca 1 minutu.

Poté vstanu, opět popojdu ke stěně k obrazci a celé znovu zopakuji, ale tentokrát proti směru hodinových ručiček.

Pak si opět sednu na židli a promnu si klouby ukazováčků oči přes oční víčka – cca 15 vteřin.

Nakonec si zase dlaněmi zakryji víčka a relaxuji oči – cca 1 minutu.

v první řadě důležité, to je pociťování určité svalové únavy očí (okohybných svalů) jako po normální svalové námaze jiných tělesných partií. Potom může mít cvičení efekt.

Cvičení se ideálně provádí bez brýlí a bez kontaktních čoček. Říkám ideálně, protože v některém případě cvičení bez brýlí nepůjde, ale to stejně nevadí. I tak může cvičení přinést po čase svůj očekávaný dílčí efekt.

Tento trénink je podle mého názoru vynikající tím, že do cvičení přináší prvek hry. Jsme tak konturami obrazce vlastně vedeni a tato hra má určitá pravidla.

Cvičení tak, jak je výše popsáno, zabere zhruba pět minut. To je minimální doba, po kterou je podle mého názoru nutné cvičit, abychom mohli nějaké zlepšení vůbec očekávat.

A také na druhé straně platí, že každé jednotlivé odcvičení se počítá a je prospěšné. I kdyby vám okolnosti nedovolily další den cvičit nebo byste cvičení vynechali třeba po celý týden. Třeba proto, že jste jeli na dovolenou a obrazec jste si s sebou nepřibalili. Je však třeba podotknout, že po čase cvičení si budete obrazec dokonale vizuálně pamatovat.* Cvičení lze tedy provést bez obrazce tím způsobem, že si jej jenom představujete a očima se po něm výše uvedeným způsobem pohybujete.

Ještě bych měl zmínit, co při cvičení dělá váš dech. Určitě není dobré při cvičení svůj dech zadržovat, naopak byste si měli najít nějaký svůj pravidelný dechový rytmus. Mně osobně vyhovuje střídat krátké impulzivní nádechy a výdechy při každé změně zaměření pozornosti. Tedy například rychlý dynamický výdech při zaostření do středu a nádech při každém odcestování do nějakého jiného bodu na obrazci. Někdy se však přistihnu, že to udělám přesně obráceně, tedy nádech ve středu a výdech na jednotlivých jiných detailech obrazce. Podle mého názoru je důležitý především pravidelný rytmus dechu.

První optická čočka – Layardova čočka je kusem křišťálu upraveného do charakteristického vypouklého tvaru.

Výhodu tohoto očního cvičení spatřuji v tom, že je jednoduché. Nemusíte při něm nijak moc počítat nebo si nařizovat kuchyňskou minutku. Stačí tedy cvičit 2× denně s rozumným časovým intervalem mezi oběma cvičeními.

Při soustavném cvičení uvidíte (a to doslova ☺) pokroky už velmi brzy. Uvedený obrazec také může posloužit jako indikátor vašeho zlepšování prostě tím, že již zhruba po týdnu začnete jeho detaily při cvičení vidět ostřeji, nebo spíš zaostřovat zrak na jeho detaily s daleko menší námahou.

V každém případě je ideální doplnit tyto oční cviky, alespoň ze začátku, detoxikací samotného oka. Vždy to bude jenom prospěšné. Můžeme aplikovat například základní detoxikační kúru pro oko **Joalis OkulaDren® + Joalis Biosalz® + Joalis Antimetal® Hg + Joalis LiverDren®**.

Ing. Vladimír Jelínek

** Ve škole kouzel Joalis je připravena jedna kapitola, jak si zapamatovat předměty a obrysy. Klíčem k tomuto je postupné obkružování předmětu, který si chceme uložit do paměti, očima.*

FOTO: www.freepik.com, www.pixabay.com, wikicommons, Iveta Dučáková, archiv autora

Ekzém u dítěte nemusí být napořád

Malých ekzematiků stále přibývá, studie udávají, že přes 25 % dětí v průmyslově vyspělých zemích trápí nějaká forma této nepříjemné kožní choroby. Počet případů se za posledních třicet let ztrojnásobil a vyhlídky nejsou příliš pozitivní. Příznaky se obvykle poprvé objeví kolem třetího měsíce věku. Lékaři to vidí „optimisticky" – *„to nejspíš bude mít na celý život, s tím se smiřte"*, ale naštěstí to tak být nemusí. Ve svém okolí znám celou řadu případů, kdy se i z opravdu nepěkně rozjetých ekzémů dalo zcela dostat.

Atopický ekzém (atopická dermatitida) je popisován jako chronické onemocnění kůže, které postihuje miminka, děti i dospělé. Je charakterizován výskytem kožních lézí (začervenalé, puchýřovité a strupovité). Ekzém způsobuje extrémně suchou nebo naopak mokvavou kůži a poškozuje kožní bariéru. Ekzém se může v některém období zhoršit (nedělá mu dobře například zima) a v jiném zase zlepšit.

Co ekzémy způsobuje?

Spouštěčů může být celá řada, určitě má větší předpoklady ke vzniku ekzému dítě rodičů s alergiemi nebo podobnými problémy.

Za další spouštěče ekzému můžeme považovat také:

- **Stravu** – tento bod je velmi častý, ale také individuální. Co vadí jednomu dítěti, může být pro jiné naprosto v pořádku a naopak. K rozpoznání, co dítěti vadí, se nejčastěji využívá eliminační dieta, kdy prostě postupně vynecháváme potraviny, u nichž máme podezření, že výskyt ekzému zhoršují. Je vhodné také postupně zavádět po jednom příkrmy a sledovat, zda na ně kůže dítěte nereaguje.
- **Textilní materiály** – ekzematici jsou velmi citliví a mnohé syntetické látky jim mohou být nepříjemné, způsobovat svědění a jiné reakce. A pozor, nemusí jít jen o syntetiku, citlivé pokožce často nedělá dobře třeba ani vlna, protože „kouše".
- **Alergeny** – prach, plísně, pyly, zvířecí srst... Snadno lze vypozorovat, jak se v nějakém prostředí dítě „osype", zatímco v jiném je v pořádku.
- **Kosmetiku** – syntetické látky v mýdlech, šamponech i krémech – když se podrobně podíváte na složení, mnohdy zjistíte, že i v přípravcích, které se pyšní nápisy jako SENSTIVE, NATURAL a podobně, je celý koktejl chemických látek pro větší pěnivost či různá vonná aditiva a podobně. Opět je třeba vyzkoušet; za sebe bych doporučovala nepoužívat u miminek nic, jen čistou vodu.
- **Stres** – psychosomatika je velká čarodějka a děti jsou nesmírně citlivé bytosti. Různá domácí „dusna", stresy, změny prostředí (ekzematické projevy může zhoršit třeba i nástup do školky), rodinné spory, to vše na děti působí více, než si umíme (chceme) představit.

Ekzém optikou psychosomatiky

Všeobecně je ekzém ukazatelem potlačovaných agresivních emocí, které na nás tlačí, abychom je vyjádřili a odžili. Kůže je orgán, který odděluje náš vnitřní svět od okolí, je to největší kontaktní orgán, jímž se dotýkáme se světem. Ukazuje, jak přijímáme a zpracováváme nepříjemnosti, které od okolního světa dostáváme, jak je umíme řešit, vyjádřit. Pokud v sobě dusíme nepříjemnosti a zlobu, „dostaví" se ekzém, který naruší naše předstírání, že jsme uvnitř v pořádku. Proto se často týká takových těch „hodných" dětiček, co jen nechtějí mít žádné obtíže, protože je

jim pod tlakem nepříjemně. Tak se přizpůsobují okolí, dělají jako by nic, ale uvnitř to vře...

Jak to v těle funguje

Ekzém je vnější projev přetížených jater, nedostatečné imunity a zhoršené kvality střevní mikroflóry a špatné schopnosti těla odvádět škodliviny z těla (lymfa). Proto se může stát, že se první ekzém u dítěte datuje od užívání antibiotik, která nesvědčí střevnímu mikrobiomu. Následně může dojít ke špatnému trávení živin (hnití, kvašení), k překyselení ve střevech. Nestrávené a nevyloučené škodliviny pak přecházejí do krve, tou se dostávají do jater, která se snaží tyto škodliviny filtrovat, a tím se játra přetěžují. Zástupným orgánem jater je kůže, přetížení se tedy projevuje na ní. V této situaci pomáhá další detoxikační orgán, lymfa. Pokud je i lymfa přetížená, opět se to projevuje na kůži. Zbavit se ekzému nemusí být tak veliký problém, důležité je uchopit příčinu a nejen „hasit" jeho projevy.

Proč si to něčím nenamažeš?

Sama jsem bývala dlouho ekzematikem a podobné otázky byly mou denní rutinou. Ano, řešením lékařů bylo předepsat mi mastičky a krémy s kortikoidy, ale opravdu si chcete léčit skoro celý povrch kůže touto cestou? Mazání je nezbytné, jinak pokožka různě pne, nepříjemně praská a třeba v záhybech pak víte doslova o každém kroku. Pro mokvající ložiska je vhodné vybrat tekutější krémy – emulze, k zatažení jsou výborné obklady z řepíku lékařského, který má stahující i antiseptické účinky. Naopak suchá, šupinatá místa je třeba co nejvíce hydratovat, aby se neloupala a nesvědila. Zde využijeme spíše masti nebo i různá másla – opět si každý musí vyzkoušet, co mu sedí.

Vždy se však snažíme vybírat přípravky bez parfemace, syntetických látek a ideálně i bez velmi rozšířeného parafinu, který pokožku ucpává a ta pak hůře dýchá.

Slunce – lékař či nebezpečí?

V mém případě mi bylo doporučeno slunci se vyhýbat, že mi bude ekzém jen zhoršovat. Vzhledem k mému životnímu stylu to však nebylo dost dobře možné, a navíc jsem vypozorovala, že mi slunce na ekzém vyloženě prospívá a pokožka se pod jeho paprsky hojí! Chápu, že léčba slunečními paprsky nemusí být vhodná pro všechny fototypy, ale u mě bylo slunce opravdu spásné a celé léto jsem byla vždy nejzahojenější z celého roku. Vyzkoušejte sami, co vám bude vyhovovat.

Jaký má ekzém vliv na samotné dítě?

- **Větší plačtivost malých dětí** – kůže postižená ekzémem je velmi svědivá, dítě se tak v noci často budí, škrábe, pláče a samozřejmě také hůře spinká. Výběr dobrého pyžama a dostatečně větrané místnosti, kde dítě spí, mohou situaci trochu zlepšit.
- **Vzhled** – ekzém postihuje i viditelné partie těla (obličej, ruce) – dítě se špatně vyrovnává se svou odlišností vůči ostatním vrstevníkům – zejména v pubertě, kdy je vzhled důležitý, je to velmi limitující. Dobře si pamatuji, že by mě na koupaliště nedostali ani za nic, a to vodu miluji. Ale ukázat všechny ekzematické plochy bylo nemyslitelné.

Zároveň může dítě pociťovat odtažitost okolí, které se ho může i štítit nebo se bát, že něco chytí (*„s tou holčičkou si nehraj, podívej se, jak vypadá"*). S postupujícím věkem se psychosociální bariéra stále zvětšuje.

- **Pocit odtržení od matky** – malým dětem se špatně vysvětluje, proč nemohou mýt nádobí s maminkou, pomáhat s přesazováním kytek a účastnit se dalších společných domácích prací (po kterých v dětském věku ještě touží).

> Výskyt ekzémů u dětí se za posledních třicet let ztrojnásobil.

- **Omezení her a koníčků** – atopikovi se trochu zúží výběr koníčků a sportovních činností. Není pro něj vhodné ani velké pocení u sportovních výkonů, ani namáčení (takže třeba chlorovaný bazén je i v parném létě zakázané území). Později je třeba nepříjemné i vyrazit na čundr, v rozjetém stádiu ekzému je i obyčejný výlet do přírody diskomfortní akcí.
- **Kožní infekce** – atopický ekzém často provázejí kožní infekce, které dítě zcela vyřazují z denního režimu a představují riziko rozšíření ekzému na další ložiska po těle. Do rozškrábaných ploch se snadno něco zanese a hojení se tím ještě více prodlužuje.

Ačkoliv může ekzém dítě i celou rodinu poměrně potrápit, informační medicína má i tady nesmírně schopné pomocníky pro řešení. U miminek stačí mnohdy vyřešit matku a dítě se jako zázrakem začne vylupovat. V dospělosti už chce léčba ekzému trochu trpělivosti, ale určitě se ho lze zbavit, a to trvale.

Linda Maletínská

Náš tip:

- **Miminka – olejíček Bambi Oil 3**
  Dětský olejíček se šípkem, bisabololem a vitaminem E je zaměřen na odvod toxinů, které jsou spojeny s alergiemi a právě ekzémy. Jedná se například o toxiny z životního prostředí (chemické látky, toxické kovy a radioaktivní látky, prachové a jiné cizorodé částice). Je tvořen kombinací přípravků **Ekzex** a **Bambi Anaerg**. Stačí malé množství olejíčku namazat například na bříško miminka.

- **Větší děti – Bambi Cutis**
  Informační přípravek ve formě sirupu je analogický ke komplexu pro dospělé Joalis **Ekzex**. Je určen na ekzémy, jiné kožní záněty a obtíže. Sirup je zaměřen na očistu kůže a souvisejících orgánů. Je vhodný při všech obvyklých typech ekzémů, mikrobiálních zánětů způsobených bakteriemi, ale i plísněmi.

FOTO: www.freepik.com

ZATOČTE S JARNOU ÚNAVOU

Pečeň patrí v tele k veľmi dôležitým orgánom, metabolizuje totiž základné živiny a odburáva pre telo nepotrebné látky, Jar je ideálnym časom pre detoxikáciu pečene.
Preťaženú pečeň spoznáme podľa mnohých príznakov – jedným z nich je dlhodobá únava. Zmeny si možno všimnúť aj na pokožke alebo očiach – akonáhle sú často začervenané, podráždené, volá pečeň o pomoc.

NÁŠ TIP

Vyskúšajte kúru **pečeň** – Joalis trio zložené z prípravkov – **LiverDren + Achol + Streson**. Táto kúra pôsobí blahodárne na normálnu činnosť pečene, žlčníka a má vplyv na emocionálnu rovnováhu.

Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- **Joalis LiverDren®** je prírodný prípravok obsahujúci výťažky z repíka lekárskeho, ktorý má vplyv na normálnu činnosť pečene, vylučovanie, trávenie a fungovanie žlčníka.
- **Joalis Achol®** je prírodný prípravok s obsahom chmeľa otáčavého, ktorý prispieva k normálnej hladine cholesterolu v krvi.
- **Joalis Streson®** s vitamínmi B6 prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania a taktiež k normálnej psychickej činnosti.

viac na **www.Joalis.sk**