

Meníme svet po kvapkách

# Joalis info

4/2025  
júl – august

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

## Nástrahy opaľovacej kozmetiky

Oslavy  
štvrtstoročia  
firmy

Japonsko,  
krajina  
rúšok

# DO PRÍRODY BEZ OBÁV!

Akonáhle sa trochu oteplí, tieto malé roztoče opäť útočia v plnej sile a obťažujú ako nás, tak aj našich štvornohých kamarátov. Dospelé kliešte sa najčastejšie vyskytujú vo vysokej tráve, kríkoch, kde uchytené za zadné nohy striehnu na prechádzajúceho človeka alebo zvieru. Zaujímavosťou je, že kliešť dokáže byť hladný aj viac ako jeden rok.



## NÁŠ TIP

**Kúra kĺby/ kliešť** ArtiDren® + Spirobor® + Imun podporuje správnu funkciu imunitného systému a normálny stav kĺbov.



## Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- 💧 **AntiDren®** s obsahom lopúcha väčšieho, ktorý prispieva k normálnemu stavu kĺbov a chrupaviek.
- 💧 **Spirobor®** obsahuje skorocel kopijovitý, ktorý podporuje správnu funkciu imunitného systému a prispieva k normálnemu stavu kĺbov. Zároveň pôsobí ako antioxidant. Obsiahnutý vitamín B1 prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy.
- 💧 **Imun®** s vitamínmi B6 a B12 prispieva k normálnej funkcii imunitného systému.

## Obsah

### 4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

### 5 REPORTÁŽ

Mezinárodní kongres Informační medicíny Joalis  
Oslavy čtvrtstoletí firmy...

### 9 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nástrahy opalovací kosmetiky

### 13 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Paměť – vytvořte si ve svém mozku zápisník

### 18 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Vědomě a jasně do vysokého věku

### 22 TOXICKÉ KOVY

Cesium a jeho toxicita i radiotoxicita – 2. díl

### 26 KAZUISTIKY

Kazuistiky od zahraničních kolegů

### 29 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Japonsko, země roušková. Jaký to má smysl?

### 32 BAMBI KLUB

Dospívání a sexualita: Jak s dětmi mluvit o těchto tématech

### 34 KALENDARÍUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci  
informační medicíny  
a čtenáři našeho bulletinu,



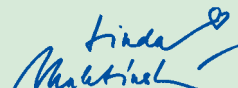
je tu léto! Čas dlouhých teplých  
dní, slunce, blbnutí ve vodě,  
výletů a dovolených. Tu esenci  
prázdnin (které se mě už roky netýkají)  
miluji – a slunné horko jakbysmet. K plánům  
na dovolenou jsem se sice ještě nedostala,  
ale nepochybně mě zase něco fajnového  
cvrnkne do nosu a plně si ji se synem užijeme  
(ano, ještě se mnou chce jet – jupí!).

A co nás čeká v tomto slavnostním,  
kongresovém čísle? Samozřejmě vzpomínky  
na tuto krásnou událost, kterou jsme si všichni  
užili a ke které se s vděkem (a taky úlevou,  
že vše klaplo!) často vracím v mysl. Myslím,  
že atmosféru dokonale vystihuje čtyřstránková  
reportáž na začátku tohoto čísla.

Naši milé poradkyně z pražského centra –  
Adéle Böhmové velice děkuji za rozbor  
opalovací kosmetiky i průzkum trhu ohledně  
alternativních řešení – velmi si naši spolupráce  
vážím! V seriálu o paměti nám Vladimír Jelínek  
vysvětlí, jak si vytvořit v myslí zápisník,  
na který se – na rozdíl od papírků – můžeme  
opravdu spolehnout. Sama si s tím hraji  
a funguje to! V dalším článku téhož  
autora se v pokračování o toxickém kovu cesiu  
dozvíme, na co si dát pozor a jak tento prvek  
z těla eliminovat. V glose nás pak Vladimír  
zavede na svůj výlet do Japonska – děkujeme  
za sdílení.

Rakouský kolega Georg Wöginger, se kterým  
jste se mohli seznámit na kongresu, kde měl  
krásnou přednášku, nás svým článkem opět  
o kousek přiblíží k věčnému mládí. Nechybí ani  
několik kazuistik, které rovněž zazněly na naší  
mezinárodní akci. Další zajímavé případy  
z praxe přineseme v některém z příštích čísel.  
A v rubrice Bambi jsem si tentokrát posvětila  
na sexualitu dospívajících – jak ji vnímám  
ze své pozice rodiče pubertáka ☺.

Užijte si překrásné léto, načerpejte dostatek  
slunce i té okouzující letní energie!  
A nezapomeňte si na dovolenou přibalit  
i náš časopis.

  
Vaše Linda

## Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu  
Joalis info 4/2025

**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 Maletinská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

**Grafická úprava:** Martina Hovorková

**Vydavateľ:** Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,  
130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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



## Veletrh Žena a domov se vydařil

Mnohokrát děkujeme kolegyním z ostravského centra, které hned další víkend po mezinárodním kongresu perfektně zajistily frýdecko-místecký veletrh Žena a domov. Kromě stánku s přípravky Joalis zde byla také možnost zkušební konzultace s poradcem. V sobotu měla navíc naše milá poradkyně Mgr. Karla Fucimanová přednášku na téma Orgány a jejich vliv na psychiku.

Celému týmu ostravského centra moc děkujeme!



## Můžete se těšit na nového průvodce

Již šestý díl Joalis průvodce lidským tělem i duší na téma smysly se dočkalo svého vydání. Bol představen na Mezinárodním kongresu v Praze. „Smysly jsou v detoxikaci někdy trochu opomíjené téma, přitom se jimi řídíme a spoléháme na ně“, vysvětluje autor průvodce Vladimír Jelínek a dodává: „Proto si myslím, že si naše smysly určitě samostatnou publikaci zaslouží. Věřím, že

se vám bude líbit a bude vám dobrým pomocníkem při vašich praxích“. Je dostání v našich centrech za cenu 10 € na Slovensku.



Medzinárodný kongres informačnej medicíny Praha 15. – 18. 5. 2025, účastníci zo Slovenska

## Krásné reakce na kongres

Protože je toto číslo naší velkou událostí doslova nasáklé, dovolíme si sdílet i pár nádherných zpětných vazeb (celkem jich bylo tolik, že by to vydalo na půlku čísla bulletinu ☺), které jste nám po mezinárodním kongresu posílali. Ještě jednou moc děkujeme, je to pro nás impuls, že všechna ta snaha padla na úrodnou půdu a že jste si akci společně s námi opravdu užili!

*Moc a moc děkuji za nádherné chvíle s celým kolektivem Joalis i s ostatními účastníky konference. Bylo to dokonalé...*

*Byla to nejpotrava pro duši a i oko si přišlo na své. To mě minimálně dvakrát zaslzelo, u úvodního videa a sborového přání k narozeninám. Smekám před celým realizačním týmem a děkuji...*

*Ďakujeme firme Joalis za nezabudnuteľný zážitok, príjemnú atmosféru a obohatenie vedomostí.*

*Bylo to nádherné, intenzivní, a hlavně nezapomenutelné setkání andělů. Moc děkuji za možnost být součástí toho všeho 25 let trvajícího snažení zlepšit náš svět.*

*Bylo to úžasné setkání, plné informací a krásné energie. Děkujeme celému týmu Joalis za organizaci.*

*Ještě jednou děkuji, že jsem se mohl zúčastnit tak skvělého a z Vaší strany skvěle zorganizovaného a zvládnutého kongresu. Obsahově, atmosférou a krásnou energií nezapomenutelné.*

*Pozdravujte celý hvězdný tým a mnoho zdraví, pohody a sil do dalších let Joalisu.*

*Dobrý den, kongres byl skvělý, byl čas navázat i nějaké kontakty a osvěžit „staré“ a zavzpomínat. 25 let je úctyhodný kus cesty a je mi jasné, kolik práce celého týmu za tím stojí. Bez Joalisu si ale dnes nedovedu představit svou práci a vlastně ani svoje vlastní sebeléčení, protože Vaše přípravky užívám už řadu let a se mnou celá širší rodina.*

*Chci tedy moc poděkovat i za celý neustálý vývoj a skvělé podklady ke studiu, které nemají konkurenci ve svém rozsahu i hloubce různých hledisek. Přejí dalších úspěšných 25 let!*

*Moc děkuji za pozvání, za dárky, za atmosféru a za vše, co jste tak výborně naplánovali a zorganizovali. Bylo to velmi obohacující setkání, plné pozitivní energie. S velkou úctou k Vaší práci, jste moc šikovní.*





# Mezinárodní kongres Informační medicíny Joalis

## Oslavy čtvrtstoletí firmy...

*Pojďte se společně s námi podívat na střípky z celého kongresu a připomenout si tu magickou energii sounáležitosti, radosti z toho, že pracujeme v oboru, který nám dává smysl a nebojím se říct i přátelství... Přípravy byly podobně velké jako akce sama, přece jen taková setkání nechystáme každý rok (bohudík!)*

V polovině května (15.–18. 5. 2025) proběhl v pražském hotelu Step Mezinárodní kongres Informační medicíny Joalis. Tato velká událost byla vyvrcholením oslav 25. výročí firmy a zúčastnilo se jí přes 230 hostů jak z České republiky, tak také ze Slovenska, Polska, Maďarska, Rakouska, Německa, Velké Británie a dalších zemí.

Organizace tak důležitého několikadenního setkání byla sice velmi náročná, ale skromně musíme uznat, že se vše povedlo, a i díky velmi příjemné a přátelské atmosféře byla tato inspirativní vzdělávací akce úspěšná a kladně hodnocená všemi stranami.

*Kongres zahájila  
Martina Bernadová  
s Lindou Maletínskou*

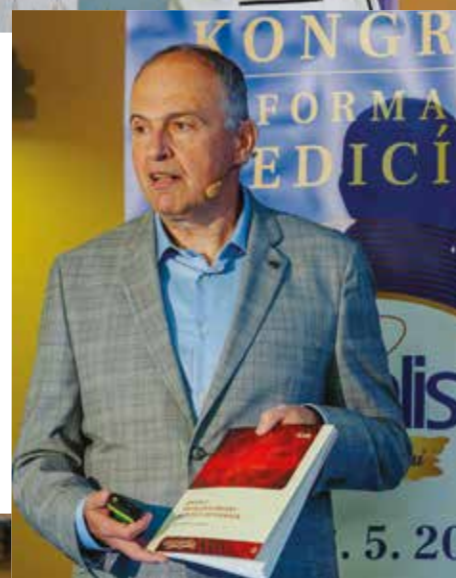


Realizační tým akce





*Kongres byl velmi bohatý na celou řadu zajímavých kazuistik, které perfektně odpřednášeli terapeuti z pěti zemí – České republiky, Slovenska, Polska, Maďarska a Rakouska. Velice všem děkujeme za výborné vstupy*





Po ukončení oficiální vzdělávací části došlo na poděkování všem účastníkům a pozvání na večírek a oslavu výročí čtvrtstoletí firmy

Velký dík patří také skvělé práci všech tlumočnicků a techniků, akce proběhla bez jediné technické závady



Děkujeme za hojnou účast hostům z Polska (↑), Slovenska (→) a Maďarska (↓)



Na večírku nemohl chybět bohatý raut



Skvělá kapela Love Band roztančila účastníky rytmickou hudbou



Děkujeme všem účastníkům, přednášejícím i poskytovatelům služeb za hladký průběh akce, na kterou budeme všichni ještě dlouho vzpomínat...

Linda Maletínská





# Nástrahy opalovací kosmetiky

V případech, kdy máme spíše světlejší pokožku nebo jsme neměli možnost dostatečně se vystavit slunci před dovolenou, se nabízí možnost namazat se opalovacím krémem a spálení pokožky předejít. Nabídka je obrovská, podle čeho se tedy rozhodovat a co vybrat?

## Typy UV záření

Nejprve vysvětlení základních pojmů, které se budou dále v článku vyskytovat.

- **UV (ultrafialové)** záření je elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší, než má viditelné světlo (je tedy pro člověka neviditelné).
- **UVA** má vlnovou délku 315–400 nm, zahrnuje asi 95 % záření dopadajícího na zemský povrch, je přítomné i během zamračených dní a prochází sklem. Může pronikat skrz dermis (střední vrstva kůže), přispívá ke vzniku reaktivních kyslíkových částic, které poškozují DNA. Je zodpovědné za stárnutí pleti.
- **UVB** má vlnovou délku 280–315 nm a je z většiny absorbováno ozonem ve stratosféře. Je schopné rozkládat nebo narušovat bílkoviny nebo jiné životně důležité organické sloučeniny (např. DNA) s vážnými následky pro organismus. Neproniká mraky ani sklem, v našich zeměpisných polohách je nejintenzivnější od dubna do října

V letním období je pobyt na slunci hojně diskutovanou aktivitou. Ze všech stran přichází řada i protichůdných informací. Faktem je, že sluneční záření nutně potřebujeme k tvorbě vitamínu D. Pokud ovšem kůži nezvykáme na sluneční paprsky postupně, na dovolenou vyrazíme na prudší slunce, než jsme zvyklí, nebo máme hodně světlý fototyp, může dojít ke spálení pokožky, což je nejen velmi nepříjemné, ale je to i jeden z faktorů, který může přispívat ke vzniku rakoviny kůže. Opatrnost při pobytu na slunci je nutná také při užívání některých druhů léčiv, které zvyšují fotosenzibilitu (například různá antibiotika).

(v této době mezi 10. a 15. hodinou je také tvořen vitamin D) a je silnější ve vyšších nadmořských výškách. Proniká do vrchní vrstvy kůže – epidermis a je zodpovědné za opálení, zčervenání kůže, její spálení a další změny na povrchu pleti.

- **UVC** o vlnové délce 100–280 nm je absorbováno ozonovou vrstvou.

## SPF faktor (Sun Protection Factor)

SPF na přípravcích označuje úroveň ochrany proti slunečnímu záření. Týká se pouze ochrany proti UVB záření, pro ochranu proti UVA je nutné volit opalovací přípravky s označením

i proti UVA. Číselná hodnota označuje dobu, po kterou může člověk zůstat na slunci, aniž by došlo ke spálení pokožky (přesněji kolikrát vyšší množství sluneční energie pokožka „zvládne“ v porovnání s tím, kdyby se žádný ochranný prostředek nepoužil). Zároveň platí, že čím je SPF vyšší, tím více UVB záření blokuje (SPF 50 blokuje 98 % záření, SPF 10 blokuje 90 % záření).

## Chemické ochranné filtry

Většina opalovacích krémů používá jako filtr slunečního záření různé chemické sloučeniny, které sluneční záření pohlcují. V Evropské unii je povoleno použití 32 různých

## Škodlivé látky používané jako filtry v opalovací kosmetice

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Avobenzone</b><br>(Butyl Methoxydibenzoylmethane)                      | Sám o sobě není stabilní a musí být v kombinaci s dalšími látkami. Narušuje endokrinní systém, může způsobit poškození pokožky nebo alergické reakce a je toxický pro životní prostředí. Není biologicky odbouratelný.                                                                                                                       |
| <b>Ethylhexyl Salicylate</b> (Octisalate)                                 | Je snadno absorbován kůží do organismu. Může způsobit alergickou reakci, podráždění kůže a může mít nepříznivé účinky na stav imunitního systému a být příčinou závratí.                                                                                                                                                                     |
| <b>Oxybenzone</b><br>(Benzophenone-3,<br>2-hydroxy-4-methoxybenzophenone) | Je snadno absorbován kůží. V kombinaci se slunečním zářením může vyvolat alergické vyrážky (jedná se o silný alergen), působí jako endokrinní disruptor (narušuje funkci hormonální soustavy). Potenciální karcinogen.                                                                                                                       |
| <b>Benzophenone-1*</b>                                                    | Perzistentní, bioakumulativní a toxický pro vnitřní orgány člověka, funguje jako endokrinní disruptor. Je spojený s rakovinou (obzvláště prsu, dělohy, vaječníků), může být jednou z příčin ženské i mužské neplodnosti, není bezpečný pro zdraví plodu a těhotné ženy, dráždí pokožku, oči a dýchací systém. Vykazuje ekotoxickou aktivitu. |
| <b>Benzophenone-9</b>                                                     | Možná karcinogenní aktivita, je zařazen mezi karcinogeny II. stupně. Také je uváděn jako látka, která je dlouhodobě toxická pro vodní živočichy.                                                                                                                                                                                             |
| <b>Octocrylene</b>                                                        | Může pronikat do kůže a působit zde jako fotosenzibilizátor, zvyšovat produkci volných radikálů, které pak mohou napadat zdravé buňky, vyvolat poškození DNA a přispět ke zvýšení výskytu melanomu. Potencionální reprodukční toxicita (narušování hormonálního systému). Alergické reakce.                                                  |
| <b>Octinoxate</b><br>(2-ethylhexyl-4-methoxycinnamate)                    | Potvrzený endokrinní disruptor, absorbuje se kůží do těla, vznik alergických reakcí. Ekotoxický, persistentní a bioakumulativní.                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Octyldimethyl PABA</b> (Padimate O)                                    | Endokrinní disruptor, uvolňování volných radikálů, alergické reakce, ekotoxický.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Homosalate</b>                                                         | Endokrinní disruptor, na světle se rozkládá na látky s oxidačními účinky, které jsou škodlivé pro kůži.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ensulizole</b><br>(2-Phenylbenzimidazole-5-sulfonic acid)              | V kombinaci se slunečním zářením dochází ke vzniku volných radikálů, které mohou poškozovat DNA, a tak potenciálně způsobit rakovinu kůže.                                                                                                                                                                                                   |

chemických UV filtrů. Mnoho těchto látek je škodlivých nejen pro nás, ale vzhledem k tomu, že se opalovací krémy ve vodě smývají, působí toxicky také na vodní živočichy. Na Havaji, korálových útesech v Key West, v Palau, některých částech Mexika, Bonaire, Arubě a na Panenských ostrovech je dokonce z to-

chrání před UVA i UVB zářením, vlastnosti se trochu liší podle způsobu úpravy částic. Pro lepší rozšířitelnost opalovacích krémů je velikost jejich částic často upravována na nanočástice, které mohou pronikat do kůže a působit toxicky na kožní buňky. Studie, které byly doposud na toto téma provedené, ne-

## Přírodní látky blokující sluneční záření

Látky blokující sluneční záření lze nalézt i mezi přírodními sloučeninami, které jsou pro zdraví neškodné. Jsou to například karotenoidy, fenolické sloučeniny, vitamin C, vitamin E a flavonoidy. Některé z těchto sloučenin přímo absorbují nebo odrážejí UV záření, látky s antioxidačními vlastnostmi pomáhají neutralizovat volné radikály, které vznikají po expozici UV zářením. Extrakty z rostlin obsahující tyto látky jsou v souvislosti s možným využitím jako ochrany proti slunečnímu záření v současné době intenzivně zkoumány.

Určitý SPF faktor mají i některé čisté oleje nebo rostlinná másla (v některých studiích jsou uváděny vysoké hodnoty SPF, například až 50 pro olej z malinových semínek, jiné studie ale tyto hodnoty nepotvrdily a jimi naměřené hodnoty SPF nebyly vyšší než 3). Je důležité upozornit, že rostlinné oleje filtrují pouze UVB záření. Vliv na SPF faktor má také kvalita a původ rostlinného oleje. Rostlinné oleje mohou v péči o pleť nabídnout ale i jiné

## Negativní vliv slunečního záření lze zmírnit i přírodní cestou.

hoto důvodu zakázáno používat opalovací krémy s obsahem oxybenzonu a oktinoxátu. Nedoporučuje se používat tyto krémy pro malé děti.

### Minerální ochranné filtry

Druhou možností ochrany proti UV záření jsou minerální filtry (povoleno jsou částice oxidu titaničitého nebo zinečnatého), které sluneční záření odrážejí. Opalovací přípravky s minerálními filtry je proto možné aplikovat těsně před opalováním. Oba oxidy

mají jednoznačné výsledky a v této oblasti je nezbytný další výzkum, nicméně je lepší být opatrný.

Potenciálně nebezpečné je také vdechnutí částic oxidů v případě použití aerosolového opalovacího přípravku (v plicích mohou takové částice přestupovat do krevního oběhu) nebo jejich případné požití (přestup ze střeva).

Dalšími problémovými látkami v opalovacích krémech jsou parabeny (používají se jako konzervanty), umělé vůně (mohou způsobovat alergie) nebo sloučeniny hliníku, které mohou dráždit pokožku.

\* K této látce existuje i nové stanovisko evropské komise SCCS (Scientific Committee on Consumer Safety) z 1. 4. 2025, které látku považuje za nebezpečnou z důvodu mutagenity/genotoxicity a vlivu na hormonální systém. Vypadá to tedy, že se blíží na lepší časy, co se týče reálné ochrany spotřebitele...

benefity v podobě hydratace, zklidňujících a hojivých účinků.

#### Uváděné ochranné filtry přírodních olejů

| Rostlinný olej                   | Uváděné SPF  |
|----------------------------------|--------------|
| Olej z malinových jader          | 28–50 (2,6)  |
| Olej z pšeničných klíčků         | 20 (2,8)     |
| Olej z mrkvových semínek         | 19–40 (2,5)  |
| Olej tamanu                      | 11–24 (11,2) |
| Olivový olej                     | 7–8          |
| Kokosový olej                    | 4–8 (1,2)    |
| Mandlový olej                    | 5            |
| Bambucké máslo                   | 3–5          |
| Olej ze semen granátového jablka | 4,1          |
| Olej ze semínek šípku            | 2,6          |

Nalézt komerčně (a cenově) dostupný opalovací přípravek, který by splnil všechny podmínky na maximální bezpečnost, není snadné. Na internetu jsou dostupné různé návody na výrobu domácího opalovacího krému, které se skládají většinou z přírodních olejů a oxidu zinečnatého. Vše lze doplnit například gelem z aloe vera, vitamínem E pro regeneraci a také konzervaci a esenciálními oleji, které mohou kromě příjemné vůně zajistit slabý repelentní účinek. Ačkoliv osobně doporučuji takový krém zkusit, pro úplnost je třeba dodat, že v případě domácí výroby nelze garantovat 100% přesný SPF faktor ani rovnoměrnou distribuci oxidu ve vzniklé suspenzi, tedy ani rovnoměrnou ochranu proti slunci.

### Recept na domácí opalovací krém\*

Ve vodní lázni rozpustíte 20 ml bambuckého a 20 ml mangového másla spolu s 30 ml kokosového oleje, 30 ml oleje z pšeničných klíčků a 20 ml mrkvového oleje. Až směs olejů a másel zchladne (tuhnutí nečekejte), přimíchejte 70 ml aloe vera gelu a 30 g oxidu zinečnatého (podrceného v hmoždíři). Oxid zinečnatý by měl v tomto poměru zajistit minimálně SPF 25. Nakonec můžete přikápnout cca 15 kapek esenciálního oleje – například citronela, která má mimo jiné schopnost odhánět hmyz.

### Slunce a vitamin D

Vitamin D (cholecalciferol, vitamin D3) vzniká v *epidermis* (svrchní vrstvě kůže) fotochemickou reakcí, působením UVB záření se

mění na provitamin 7-dehydrocholesterol. Ten je také prekurzorem v biosyntéze cholesterolu. Dalšími enzymatickými přeměnami vzniká nejprve calcifediol (přeměna v játrech pomocí enzymu vitamin D 25-hydroxyláza) a následně aktivní forma vitaminu D, kalcitriol (přeměna v ledvinách pomocí enzymu 25(OH)-D-1-hydroxyláza).

Kalcitriol v organismu zvyšuje plazmatickou koncentraci vápníku zejména zvýšením jeho vstřebávání ze střeva a zvýšením renální reabsorbce (sníží se ztráta vápníku vylučováním močí). Stimuluje také uvolňování vápníku z kostí. Působí tak ve shodě s parathormonem. Zvýšená hladina vápníku v krvi je regulována hormonem kalcitoninem, který snižuje koncentraci vápníku v krvi a přesouvá ho do kostí nebo zvyšuje jeho vylučování ledvinami. Pro mineralizaci kostí je nezbytný i vitamin K2, který pomáhá přenášet vápník z krevního řečiště aktivací proteinů, které se podílejí na mineralizaci (např. osteocalcin) a hořčík, který pomáhá udržet vápník v krvi v rozpuštěném stavu.

Vitamin D je nezbytný také pro správné fungování imunity a nervového systému. V imunitním systému reguluje aktivitu imunitních buněk (B i T lymfocytů, monocytů, dendritických buněk) a mimo jiné inhibuje produkci zánětlivých cytokinů. Již v minulosti byla sluneční sanatoria využívána pro léčbu tuberkulózy a dalších onemocnění. Nedostatek vitaminu D je spojen i s autoimunitními onemocněními (Crohnova choroba, astma, rev-

matoidní artritida ad.). V nervovém systému působí vitamin D na nervové buňky, jako jsou mikroglie a astrocyty, které jsou důležitou součástí struktury a funkce nervového systému, ale regulují také imunitní prostředí nervového systému. Vitamin D podporuje vnímání změn prostředí, reakci na škodlivé podněty, pohlcování zbytků apoptotických neuronů a inhibici neurozánětů. Hladina vitaminu D má vliv na buněčnou diferenciaci, expresi genů, signalizaci, uvolňování neurotransmiterů a další procesy, které hrají roli v neurodegenerativních onemocněních, jako je Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a roztroušená skleróza. Užívání vitaminu D jako doplňku stravy má u těchto onemocnění pozitivní účinek. Výzkum se věnuje i souvislostem s ADHD, autismem, depresí, schizofrenií a dalšími onemocněními.

Nízké hladiny jsou spojeny také s vyšším rizikem u obou typů diabetu nebo u kardiovaskulárních chorob (pravděpodobně mimo jiné proto, že vitamin D může ovlivňovat produkci oxidu dusnatého (NO), který působí vazodilatačně). Nezbytný je i dostatek vitaminu D v těhotenství.

Pro první krok syntézy vitaminu D je nezbytné UVB záření v dostatečné intenzitě. Pronikání UVB záření brání mraky, důležitý je i úhel dopadu. Pokud je slunce nízko, UVB záření pohlcuje ozonová vrstva a k tvorbě vitaminu v kůži nedochází. V našich podmínkách je proto nezbytný pobyt na slunci přibližně od dubna do října v poledních ho-



\*Převzato ze stránek ekokoza.cz, autorkou receptu je Michaela z blogu Kiss a Bee.

dinách (10–15 h). Jednoduchým pravidlem je délka stínu. Vitamin D se v kůži tvoří, pokud je náš stín kratší než naše výška. Pro tvorbu vitaminu D je také naprosto nezbytný obsah 7-dehydrocholesterolu v kůži. Ten se může z pokožky vymývat teplou vodou a mýdlem, proto se nedoporučuje používat při každém sprchování mýdla a sprchové gely a horkou koupel si dopřát pouze občas. Na tvorbu vitaminu D v pokožce má vliv i barva kůže a věk. Tvorbu vitaminu D v pokožce ovlivňuje melanin, kožní pigment. Čím tmavší je pokožka, tím více melaninu obsahuje. Melanin v kůži absorbuje UV záření, tedy zatímco lidé s tmavou pletí potřebují k vytvoření vitaminu D delší expozici slunečnímu záření, světlejší kůže vytvoří vitamin D rychleji a snáze. Zároveň se množství melaninu v kůži s pobytem na slunci zvyšuje – opálení je vlastně obrannou reakcí kůže proti poškození nadměrnou expozicí UV záření.

S rostoucím věkem se snižuje schopnost kůže syntetizovat vitamin D, senioři by se tedy měli na slunci pohybovat delší dobu, případně doplňovat vitamin D také jinou formou.

## Běžné opalovací krémy obsahují řadu škodlivých toxických látek.

### Přehled jednotlivých fototypů

V kůži je obsažen pigment melanin, který chrání organismus před UV zářením. Jeho množství je dáno geneticky a rozdíly jsou způsobeny dlouhodobým vývojem a přizpůsobením se různým přírodním podmínkám. Fototyp označuje intenzitu přirozené pigmentace kůže a její reakci na expozici polednímu slunci. Čím má člověk světlejší kůži, vlasy a oči, tím nižší je číslo kožního fototypu a také nižší odolnost kůže vůči slunečnímu záření.



### Vliv stravy a potravinových doplňků na opalování a zdraví kůže

Zdraví pokožky můžeme podpořit stravou, případně potravinovými doplňky. Antioxidanty, jako je vitamin C a vitamin E, pomáhají chránit buňky, tedy i melanocyty, před

bohatá např. oranžová zelenina (mrkev, dýně, batáty, meruňky, oranžové melouny). Pro působení vitaminu A je nezbytný zinek.

Melanin, který je zodpovědný za zbarvení kůže, vzniká z aminokyseliny tyrosinu řadou reakcí. Jeho tvorbu můžeme podpořit konzumací potravin bohatých na tyrosin. Tyrosin se nachází například v mase (hovězí, vepřové, ryby aj.), vejcích, sýru, veganskými variantami jsou různá semínka (zejména sezamová a dýňová), ořšky (mandle), luštěniny, výrobky ze sóji nebo zelené zeleniny (špenát, brokolice, zelený hrášek). K biosyntéze melaninu je potřebná také měď (mořské plody, vnitřnosti, ořechy, semínka).

Z přípravků Joalis je pro zdraví kůže určen **CutiDren®** nebo **Ekzex**. Na celkovou kvalitu pokožky má ale velký vliv také zdraví plic (**RespiDren®**, **Pranon®**, **Astex**) a tlustého střeva (**Calon®**, **ColiDren®**) nebo lymfatický systém (**Lymfatex®**) a další orgány včetně jater, sleziny a nervového systému. Velký je i vliv psychiky. Kůži tedy nejen na slunce nejlépe připravíte celkovou detoxikací.



Ing. Adéla Böhmová, Ph.D.

| Fototyp            | Vzhled                                                                     | Reakce na slunce                                                                       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fototyp I</b>   | Nápadně světlá pleť, rezavé vlasy, velké množství pih, modré oči.          | Při pobytu na slunci se prakticky vždy spálí, opálí se jen do červena, kůže nezhnědne. |
| <b>Fototyp II</b>  | Světlá pleť, pihy, řídké, světlé vlasy, modré, zelené či šedé oči.         | Opalují se do červena, často se spálí.                                                 |
| <b>Fototyp III</b> | Světle hnědá pleť, hnědé až tmavé vlasy, hnědé oči.                        | Dobře se opalují, málokdy se spálí, spálení mírné.                                     |
| <b>Fototyp IV</b>  | Tmavá pleť, velmi tmavé vlasy i oči.                                       | Prakticky nikdy se nespálí.                                                            |
| <b>Fototyp V</b>   | Velmi tmavá kůže, tmavé až černé vlasy (kůže indiánů či arabské populace). | Nikdy se nespálí.                                                                      |
| <b>Fototyp VI</b>  | Nejtmavší typ.                                                             | Nikdy se nespálí.                                                                      |

zdroj: wikiskripta



## 4. díl

Mnohokrát jsem ve svém okolí pozoroval, že lidé, kteří jsou schopni lehce si zapamatovat všechno podstatné, jsou na jedné straně ostatními obdivováni, avšak na druhé straně mohou určitou měrou „dostávat“ ty, kdo nejsou schopni zapamatovat si ani zlomek z toho, co lidé s vytrénovanou pamětí.

## Paměť – vytvořte si ve svém mozku zápisník

**B**a co víc, když lidé se zcela chabými paměťovými schopnostmi pomyslnou paměťovou soutěž s takovými v pamatování si vyvíčenými lidmi prohrávají na celé čáře, může to pro ně být velmi frustrující a mnohdy to přináší pocity vlastní nedostatečnosti a méněcennosti.

Cílem seriálu o paměťových metodách je ovšem tyto neschopnosti a pocity paměťové nejistoty výrazně zlepšit a po určité době několikaměsíčního paměťového tréninku třeba i úplně smazat. Všechno je možné a důležité, je jen třeba vědět, jak přesně na to.

### „Kořenem všeho zla je nedostatek poznání“

Tento citát je připisován Buddhovi. A skutečně. Pokud se člověk nesetkal s pravým a pravdivým poznáním, s ryzími původními informacemi, a navíc se špatně koncentruje – tedy dokáže si zapamatovat velmi málo (z toho vyplývá, že se špatně učí), pak snadno sklouzává k přijímání jednoduchých podsunutých náhledů na svět nejenom v podobě -ismů. Takoví lidé také mají sklon inklinovat k nezdravým ezoterickým učeníům, která vedou jen k závislosti a slepé poslušnosti autora „učení“. Ve vědě o politice se rétorice založené na vytržené a upravené pravdě, o které se předpokládá, že zasáhne neznalé

či poloznalé mozky, říká *propaganda*. Právě poznání získáme jedině tehdy, když budeme disponovat celou řadou hlubokých znalostí z nejrůznějších oborů a budeme schopni tyto přesné poznatky mezi sebou propojovat a klást si sami zdravě kritické otázky a hledat na ně co nejpravdivější odpovědi.

Řeční učenci jsou považováni za první, kdo začal systematicky využívat paměťové metody. Uvažuje se, že tyto mnemonické metody pocházejí z doby, kdy staří Řekové ještě neměli vyvinuté svoje vlastní písmo, tedy je nemohli používat pro externí zápisy vyřčených slov, kterými *něco* vyjadřovali.\* Byli odkázáni tedy pouze na svou vlastní paměť a měli tedy své propracované paměťové systémy – metody, pomocí nichž dokázali bez externí paměti (psaného textu) převyprávět dokonce rozsáhlá epická díla, jako jsou například eposy *Ilias* a *Odyssea*.

Mezi mnoha jinými učenci, kteří zcela samozřejmě již ve starověku kromě písma paměťové metody ve svém vědeckém i civilním životě běžně využívali, jmenujme v první řadě řecké filozofy Pythagora ze Samu (cca 570–510 př. n. l.), Platóna (427–347 př. n. l.), Sokrata (cca 470–399 př. n. l.) a Aristotela ze Stageiry (384–322 př. n. l.).

Poslední jmenovaný kromě jiných svých pojednání napsal jeden z nejstarších docho-

vaných textů o paměti – spis *De memoria (O paměti)*, v němž prozrazuje a vysvětluje mnohé paměťové triky do značných podrobností a vychází přitom ze zkušeností člověka, který zná zákonitosti lidské paměti velmi dokonale a sám se jimi řídí.

### Nový zápisník v mozku

A tak se v této a v následujících kapitolách budeme snažit dělat něco zcela opačného, než jsme se naučili díky znalosti písma – tedy budeme se snažit zapamatovat si bez písemných poznámek z paměti cokoliv, co pro nás bude nějak užitečné nebo jinak zajímavé.

Budeme se tedy učit alespoň částečně odkládat zápisníky a diáře, papírové nebo elektronické. Zároveň se budeme učit vytvářet si svoje vlastní *cloudové* úložiště v mozku.

Nejprve je ale takový zápisník třeba vytvořit, to znamená, že mu „alokujeme“ ve svém mozku vlastní „paměťový prostor.“

Po určité době tréninku a používání této prastaré techniky možná ucítíte ten slastný až omamný pocit svobody, že si na nákup do supermarketu nenesete žádný seznam, a přitom jste si zcela na 100 % jistí, že nic ze seznamu uloženého v paměti nezapomenete koupit.

\*Joshua Foer, 2011 – *Moonwalking with Einstein; Šetři se, Einsteine. Jak si zapamatovat úplně cokoliv*, Brno: Jota s.r.o.

## Základní kouzlo, proč si vlastně pamatujeme

Základním tajemstvím paměťového úspěchu je ta prověřená skutečnost, že si zapamatujeme a následně si vzpomeneme především na to, co si asociacemi pevně spojíme s událostí, předmětem, objektem, s věcmi, které jsme již dávno předtím poznali a vryly se nám nerasmazatelně do paměti. Ještě lépe si vybavujeme takové objekty a události, ke kterým máme nějakou konkrétní *emoční vazbu* nebo je máme spojené s výrazným čichovým, chuťovým, hmatovým nebo sluchovým prožitkem.

Následující výklad bude tedy věnován technice, jak si velmi lehce, hravě, elegantně a účinně zapamatovat seznamy věcí nebo událostí či úkoly, a to ještě v přesném číselném pořadí. Po určité době používání tohoto systému budete schopni seznam svých nahraných pojmů navíc interpretovat také pozpátku nebo budete s neochvějnou jistotou vědět, která věc k vyřízení vás napadla například *šestá* v pořadí. Že nevěříte? Tak si to pojd'te vyzkoušet...

Alespoň **tuto** předkládanou techniku a praktickou dovednost – mnemotechnickou pomůcku – nás měli naučit už dávno, tedy již na základní škole. Měli nás to naučit stejně tak, jako nás naši učitelé naučili již v dětském věku automaticky a nazpaměť písmennou abecedu.

Abecedu nás na základní škole naučili proto, abychom se byli schopni přehledně a rychle orientovat a nacházet informace v katalogových tištěných nebo digitálních seznamech nebo na jiných informačních médiích. Pokud pracujete s informacemi, tak víte, že abecedu

A co víc... proč nás nenaučili, jak si na takové poznámky zapsané ve virtuálním zápisníku v našem mozku pak vzpomenout velmi lehce a se 100% jistotou je interpretovat, kdykoliv to budeme potřebovat?

## Jak takový zápisník vypadá?

Pro jednoduchost úvodního výkladu zvolíme takový zápisník, který bude mít jen deset „prázdných“ stránek. Ty očíslovujeme jednu po druhé. Jak to uděláme? Zcela jednoduše. Vezmeme stránky (čísla) od jedné do deseti a ke každému jednotlivému číslu přiřadíme takovou asociaci, která nás první spontánně a zcela samozřejmě napadne. Tedy i nadále bude velmi jisté, že nám tato první jasná asociace k číslu bude v budoucnu stále stejně přicházet na mysl a nebudeme o ní dlouze přemýšlet. Jde o to vytáhnout ze své paměti *nejjasnější a nejzřetelnější* předmět/objekt/subjekt, který je s konkrétním číslem od jedničky do desítky v naší mysli svázaný. Tak například:

- **Jednička** jako svíčka – ta dlouhá bílá, co leží na polici v knihovně (mám s ní svázaný příběh).
- **Dvojka** jako brýle – ty proti sluníčku s bílými obroučkami, mé oblíbené, které mám připravené v autě v přihrádce.
- **Trojka** jako školní trojúhelník – ten z dětských let, průhledný, ale značně poškrábaný, s ryskou uprostřed a s tupými obroušenými rohy... ale používám ho stále.
- **Čtyřka** jako okno – veliké z posluchárný ČVUT v pražských Dejvicích. Sklo bylo dvojité a nešlo rozebrat. Profesor na mikroelektroniku vysvětloval při jedné hodině,

• **Osmička** jako vos a (*vosum*) – rozčilená, bzučící, připravená bodnout. Vos, která mi vletěla do sklenice od piva...

• **Devět** jako medvěd – *Black Bear* (černý medvěd), který nám přešel přes silnici na výletě po USA v národním parku Shenandoah, když jsme okamžitě zastavili a seděli v autě a byli jsme celí zkoprnělí, že ani jeden člen výpravy nestačil vytáhnout fotoaparát – mobilní telefony tenkrát nebyly.

• **Desítka** jako desetikoruna – česká, mince hnědé barvy. Připravená na pupendo...

Vidíte tedy i vy ve vaší vnitřní mysli ty představy, které mě jako první napadly? Existují k nim příběhy... A to je správné, protože k nim také existují zážitky a tedy emoce.

Vaše asociace by měly být a jistě budou jiné než moje, opisovat se v tomto případě nedoporučuje a nevyplácí se... Důležité je vědět, že **vaše první jasná asociace** – vizualizace je tím nejhodnotnějším paměťovým klenotem pro vás pro tuto chvíli. A dalším soustavným tréninkem – tedy samotným praktickým a užitečným používáním této techniky v každodenním životě – má velkou cenu ji dále posilovat.

Takže si teď pohodlně sedněte ke svému pracovnímu stolu, vezměte si list čistého papíru, napište na něj do sloupce čísla od jedničky do desítky... A zaměřte se nad svými prvními asociacemi. Ty napište na papír k odpovídajícímu číslu.

Nejprvejší částí této techniky je naučit se tento prvotní seznam zcela automaticky tak, abychom místo čísel hned vnitřním zrakem viděli naše nejbližší asociace k nim a nepřemýšleli jsme o nich dlouho. Šestka je prostě



používá většina z vás takřka denně, aniž si to možná mnozí z vás uvědomují.

Tak proč nás naši učitelé na základní škole nenaučili také ještě další dovednost, jak si ve své mysli vytvořit svůj vlastní *virtuální zápisník*? Tedy jak si vytvořit jakýsi minizápisník, do něhož si můžeme „zapisovat“ bez použití propisovačky nebo papíru či bez pomoci nějakého digitálního média nové a nové poznámky.

jak je to nešikovné, protože mikrovrstvičky prachu se přeci jen dostávají mezi skla a okna (skla) tak nejdou vyčistit.

- **Pětka** jako moje ruka s pěti prsty.
- **Šestka** jako švestka – modrá, zralá, sladká a šťavnatá. Ze švestek se pálí slivovice... Mňam.
- **Sedmička** jako židovský sedmimramenný svícen. Chladný a těžký. V pražské Staronové synagoze. S bohatou historií.

švestka. A jednička je jasná bílá svíčka. Takže si vytvořte každý sám seznam **vlastních silných asociací**. Pokud vás napadly dva různé obrazy, pak si vyberte jen jeden, pokud možná ten silnější nebo prostě jeden z nich jen proto, že vás takový obraz více baví.

Popisovaný soupis asociací výše je tedy pouhou ilustrací. Nejdůležitější na celé mnemotechnice je **vaše** vlastní kreativita, vlastní příběhy, vlastní zážitky a s nimi spojené

emoce přiřazené k těmto vlastně chladným, „nudným“ a neosobním číslicím.

## K čemu se takový zápisník hodí?

Tak třeba jedete zamyšlení v autě do města a napadá vás postupně, co všechno ještě byste měli ve městě vyřídit:

- koupit láhev vína
- dojet do myčky aut
- vyzvednout peníze z bankomatu
- koupit knihu jako dárek kolegyni k narozeninám
- zavolat kamarádovi, jestli nemá čas na kafe
- atd...

Nechcete jednotlivé nápady – úkoly zapomenout, ale nemáte možnost psát, protože řídíte. Nyní přichází na řadu ta zábavná fáze této techniky. Seznam úkolů si postupně spojíte s vlastními asociacemi k číslům v tom pořadí, jak vás budou úkoly jeden za druhým napadat. Čím barvitější, emotivnější a třeba i trochu „neslušné“ asociace na stránkách vašeho virtuálního zápisníku budou, tím snáze si na ně vzpomenete. Tak třeba:

- Roztaveným voskem z hořící **svíčky** zapečetíte špunt v hrdle **vína**, abych poznal, jestli se do něj nedostal můj soused ožrala.
- **Brýle** připevním na střešní nosič auta tak, aby mi je **myčka aut** také umyla. Prostě dva v jednom... Možná budou trochu odřené...
- Znáám trik, jak rohem **pravítka** otevřít **bankomat**, tak, aby z něho vypadly všech-

## A co s touto „nahrávkou“ budu dělat dále?

Teď stačí v určitém okamžiku, až se dostanu do města, začít procházet si v duchu (v myslí) můj seznam. Pravítko (3)? Jasně – prachy z bankomatu! Brýle (2)? Málem bych zapomněl na myčku aut. Svíčka (1)? Ještě sjedu do vinotéky na Chodov. Ruka (5)? Už volám Tomášovi.

Mám všechno, co jsem chtěl? 1 jo, 2 jo, 3 jo, (4) okno – jo, ještě ta knížka o italských jídlech pro Dáňu...

Takový zápisník se také může hodit i na prosté zapamatování si údajů – pojmů ze seznamu. Tak například: Seznam anatomických struktur náležející do okruhu ledvin podle TČM:

1. močový měchýř
2. vaječníky
3. děloha
4. prostata
5. kosti
6. klouby
7. zuby
8. vnitřní ucho
9. vlasy

1. Hořící **svíčkou** vyšetřuji stav močového měchýře tak, že svíčku prostrčím močovou trubicí až do **močového měchýře** ženy, abychom si na močák „posvětili“. Samozřejmě plamenem napřed! ...pravda, jsem gynekolog amatér.

Že je tato představa nereálná a neslušná? Ale o to jde. Uvidíte, jak rychle si za chvíli i za delší dobu na močový měchýř vzpomenete!

4. Chlapec má tak v pořádku **prostatu**, že dočůrá (do...) do výšky až do prvního patra domu na **okno**... Nestyda jeden. Ale je to přeborník.

5. Obelix okusuje při hostině **kosti** divočáka, které drží v **ruce**. Dost silně při tom tedy mlaská.

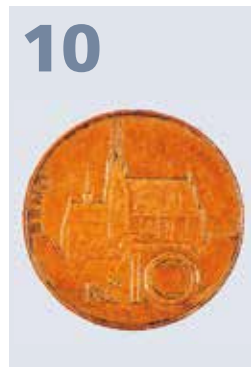
6. Bolesti **kloubů** „vyléčíme“ zaručeně slivovicí z přepálených **švestek**. Možná také lokálně mazat. Cítíte tu vůni a chuť slivovice při tom? Je to hloupost, že? **Joalis Artidren®** je zaručeně lepší varianta.

7. Židovský zubař má skvělou „pomůcku“ při zákroku v ústní dutině. Při vrtání **zubů** používá na rozevření úst unikátní věc. **Sedmiramenný svícen**.

8. **Vosa** vnikla postupně ze zvukovodu až do **vnitřního ucha** a tam bzučí a bzučí... Možná příčina tinnitu? Ne... *I am kidding*.

9. Domestikovaný **medvěd** z Nizkých Tater zrealizoval **vlasový** skalp zahraničního turistu. Nosí jej nyní na své medvědí hlavě a ještě více děsí tatranské návštěvníky. Hlasitě při tom rve a dost smrdí...

Kouzelné na tom je, že máte možnost si jednotlivé orgány vybavovat v libovolném pořadí, třeba pozpátku. Nebo teď přesně víte, která tkáň se nachází na šestém místě seznamu, která je na devátém a která na první pozici. Možná namítnete, že tohle pro vás nemá vůbec žádný význam, že je to jen nerozumné hraní a utrácení vašeho drahocenného času... Ale věřte tomu, tuto jednoduchou techniku vědomě používali dávnověcí učenci, tak to jistě nějaký **velký** zřejmý *z počátku skrytý* význam má. Jaký význam, to většinou člověk



ny **peníze**... A pak umím rychle utéct. Snad jsem roh pravítka nezlomil... Neee, to bych slyšel prasknutí.

- Trhám listy **knihy** a podobně jako novým papírem jimi leštím sklo **okna**... (Co by na to řekl otec, že takhle ničím knihu?)
- Vidím svého **kamaráda** a házím po něm mobil, který držím v **ruce**. Zásah! Právě řekl něco nepublikovatelného.

Bořme při používání mnemotechniky pravidla slušnosti a reálnosti, tedy opačně, než nám to bylo vštepováno výchovou a při vzdělávání!

2. Žena loutky Pana **Vajíčka**, Paní **Vajíčkova**, má na sobě moje **bílé brýle**! Představte si tu drzost!
3. Gynekolog měří při vyšetření **dělohy** **pravítkem** její rozměry a zjišťuje, že je rastakayakwana.

pochopí až samotným dlouhodobým používáním této mnemotechniky.

Pokud si seznam pojmů chcete zapamatovat dlouhodobě, pak se doporučuje trojitě alespoň letmé opakování, které jsme popisovali v minulém čísle bulletinu. Stačí skutečně jen bleskové připomenutí pojmu a asociace s ním spojené.

Zažijete jistě pak po čase sami na sobě, že vlastní původní asociace k pojmům v sezna-

mu odpadnou, tedy je zpravidla zapomenete. Zůstane pak jen ten do neuronové sítě *vy-pálený*, tedy naučený seznam výše uvedených anatomických struktur okruhu ledvin, na něž je možné si v dalším studiu dále a dále „přilepovat“ nové poznatky a znalosti a hravě je spojovat živými asociacemi s novými pojmy a fyziologickými skutečnostmi.

Tak takhle funguje lidská paměť.

## Paměťové háčky

Tato jednoduchá technika číselných paměťových háčků se opakuje a vysvětluje téměř v každé knize zabývající se lidskou pamětí.

### Pro získání asociace k číslům jsou možné tři základní asociativní přístupy:

- Podobnost s grafickým symbolem, (1 = bič, svíčka, 2 = labuť, 3 = podprsenka, 4 = židle... atd.). Za obrazem tedy vidíme překrývající se grafický symbol. Zkuste si obrázek i číslici nakreslit.
- Podobnost se zvukovou podobou vyslovené číslice, (jedna = bedna, šestka = švestka, sedum = dům, vosum = vosa...). Tohle je přístup pro jednotlivce s jazykovým a s básnickým nadáním.

- Podobnost s předmětem, který představuje počet (I = svíčka, II = brýle, III = trojnožka, IIII = okno...). Podobnost je s množstvím. Například okno má čtyři rohy, trojnožka má tři nohy, brýle dvě skla, atd.

U některých obrazů jako například u židle najdeme podobnost s obrazovou podobou i s množstevní podobou (čtyři nohy a zároveň židle z bočního pohledu připomíná grafický symbol 4).

Výše uvedený seznam ve výkladu je kombinací všech těchto přístupů. Doporučuji věnovat velkou pozornost výběru vašich prvních asociací. Hlavní roli hraje **rychlost** asociace, která naskočí jako obraz. Když některé asociace a obrazy po letech vyměníte za jiné a lepší, tak se nic neděje. Sám tuto techniku znám a používám více jak 30 let a občas některý ze symbolů vyměním za jiný, který se mi začal zdát výraznější. Inu, rituály je dobré a žádoucí porušovat i v takovém oboru jako je mnemotechnika. Snaha dělat **stejně** věci pokaždé poněkud **odlišně** podporuje neuroplasticitu mozku a učení se novým věcem obecně.

Pro další použití je vhodné do seznamu zařadit také nulu, i když seznamy úkolů téměř

nikdy od nuly nebudeme začínat a spíše skončíme desítkou. Navrhované možné asociace pro číslo nula jsou – 0 = kruh, obruč na cvičení, kolo od vozu – žebřířáku, nula = mula (zvuková asociace) a jiné. Je to jen a jen na vás.

## Váš nekonečný seznam

Další kouzlo tohoto jednoduchého zápisníku v mozku je to, že si na stejný seznam můžete zapisovat snad nekonečné množství dalších a dalších informací. Vždyť s medvědem je možno vymyslet, a to hned teď, minimálně deset různých originálních skutečných i ne skutečných příběhů a zaručuji vám, že po určité době tréninku si každý z nich budete s velkou přesností pamatovat. Při vzpomínání pak záleží jenom na tom, z jakého úhlu pohledu se na medvěda podíváte.

Tento mozkový zápisník se také chová trochu jako černá dřevěná tabulka, na kterou zapisujeme bílou křídou. Tedy křídou lze dobře smýt a setřít hadrem, tabuli pak vyčistit dalším suchým hadrem, a pak můžeme vesele zapisovat nové a nové informace. Pomyslný hadr a houbu na setření obsahu zápisníku představuje a zajišťuje určitý časový odstup,

Poprosili jsme několik osob o vytvoření takového zápisníku, aby bylo jasné, že se jedná o unikátní a velmi osobní záležitost, kde se fantazii meze nekladou.



## Zápisník v mozku a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Tip na optimální detoxikační kúru pro zlepšení koncentrace, kterou budeme potřebovat pro spolehlivé zapisování si informací do naší paměti třeba v podobě vysvětleného zápisníku v našem mozku:

### Joalis UrHerb (nebo UrinoDren®) + Antimetal® Pb + OsDren.

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

Jestli lze prohlásit o nějakém toxickém kovu, že jeho obsah v těle souvisí s pamětí a koncentrací, tak na prvním místě musíme jmenovat olovo a jeho sloučeniny. Olovo jako elementární prvek bylo lidstvu známo od nepaměti. Jeho první nálezy ve formě olovených kuliček v Malé Asii se datují do doby cca 3 000 př. n. l. – do doby bronzové. Sloučeniny olova i olovo jako přírodní prvek byly a jsou všudypřítomné v přírodě odjakživa, žádný člověk se mu nemohl v minulosti ani v současnosti vyhnout. Nejinak tomu bude i v budoucnosti.

Všichni s olovem elementárním i v jeho sloučeninách denně v nepatrných množstvích přicházíme do styku. V určitých měřitelných koncentracích je přítomné ve vzduchu a může být člověkem vdechováno. Kvůli své nevyhnutelné přítomnosti v zemědělských půdách je neustále také přijímáno v potravě.

Olovo je prvkem prokazatelně neesenciálním – lidský organismus je nepotřebuje ke svému životu. A co víc, pro člověka je významně toxické. Jakákoliv přítomnost tohoto kovu v lidském organismu je nežádoucí. Ale zcela všichni ho v sobě v menších nebo větších množstvích nosíme po celý život. Rozdíl je v tom, jak se každý jednotlivý lidský organismus s touto přítomností olova vyrovnává.

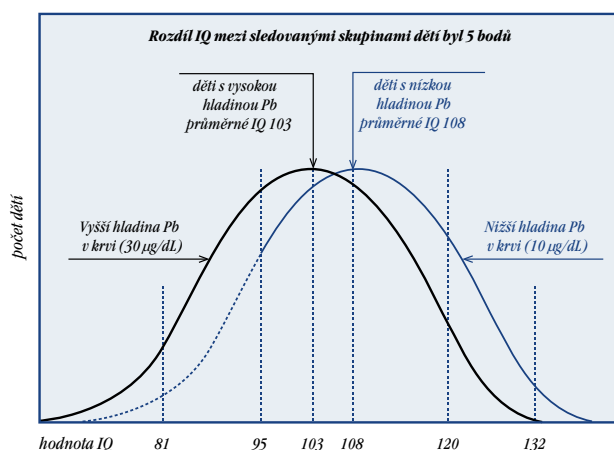
Průměrný člověk vážící 70 kg má v sobě asi 120 mg olova. Každodenně se ho do organismu vzduchem a potravou dostává asi 280 mikrogramů. Dospívající dítě vstřebá a zabuduje si do svých tvořících se tkání až 50 % olova (zejména kostí), zatímco dospělý člověk jen cca 10–20 % z denní dávky. Hlavní toxicita olova spočívá v tom, že si ho organismus „plete“ s vápníkem a ukládá ho na stejná místa jako vápník, zejména do kostí.

Kvůli negativnímu vlivu olova se mohou také zhoršovat tzv. „ledvinové“ mentální schopnosti. Těmi budeme rozumět např. schopnost koncentrovat se na danou věc a nenechat se ničím vyrušit nebo soustředěné porozumění mluvenému či psanému slovu. Tyto zhoršené mentální funkce mohou přerůst v daleko závažnější problémy související se schopností učit se novým věcem, a tedy s pamětí obecně.

Podáním prvního detoxikačního přípravku Antimetal® Pb tak jen nastartujeme začátek v detoxikačním procesu stimulací vlastního imunitního systému. Přípravek Antimetal® Pb má smysl užívat opakovaně v horizontu cca půl roku, pro další snížení koncentrace olova v těle. Při podání druhého a třetího přípravku Antimetal® Pb v časových odstupech ne kratších jak šest měsíců ovšem již vycházíme z předpokladu, že minulým přípravkem již byla koncentrace celkového olova v těle snížena. Doporučuje se tedy využívat cca čtyři balení přípravku Antimetal® Pb v určitých časových intervalech mezi jednotlivými baleními, které by měly být delší než půl roku.

Kdo ze čtenářů tedy dosud neužíval přípravek Antimetal® Pb a zároveň si chce zlepšit paměť, pak právě nastal čas pro jeho první užití, popřípadě opakované užití, pokud jste ho již v minulosti užívali.

### Olovo a inteligence



se kterým zápisník opakovaně používám na nové seznamy. Informace pomyslně napsané na takovou tabulku samy vyhasnou, pokud si je nebudeme den po dni systematicky opakovat. Jako třeba obrazy včera již zakoupených věcí v supermarketu.

A určitě mnohého čtenáře, který tuto mnemotechniku ještě nezná, může napadnout, že počet stran ve „virtuálním zápisníku“ lze rozšířit na dvacet, třicet... a více stran. Ze své osobní zkušenosti mám však vyzkoušené, že pro běžný život bohatě stačí mít připravený seznam asociací jen do desítky... Před lety jsem si sice sestavil seznam do dvacítky, ale nad číslo 10 jsem ho použil jen málokdy. Do dvaceti se první asociace hledají ještě dobře, nad dvacet už to není tak jednoduché. Můžete si to sami zkusit. Třeba 11 – Klapzubova

fotbalová jedenáctka, 12 – pivo Radegast – vidím sochu, 13 – časopis Sedmička pionýrů z dětství. Byla v něm rubrika, když mi bylo třináct... a tak dále.

Člověk v každodenním životě většinou nepracuje s příliš dlouhými seznamy. Kdyby vám před přečtením tohoto článku někdo sdělil, že si zcela lehce, zcela sebejistě a k tomu ještě při jeho opakování **dlohodobě** budete pamatovat seznam deseti položek, vyjmenujete ho odpředu dozadu, a ještě k tomu budete vědět, která položka je třeba na sedmém nebo devátém místě, věřili byste mu? Zřejmě ne – ale ono to doopravdy jde a není to nic složitého!

Systematické a dlohodobé používání této mnemotechnické pomůcky navíc způsobí, že začnete hravým způsobem podporovat vznik

nových neuronových spojů mezi levou částí mozku (tou spíše logickou – čísla, přesné pojmy) a pravou částí mozku (tou spíše paradoxní, nelogickou, uměleckou, pracující s bizarními obrazy). A to se může pozitivně odrazit také v jiných sférách vašeho života, tedy všude tam, kde si obecně něco potřebujete s neochvějnou jistotou zapamatovat.

Na zapamatování delších až velmi dlouhých seznamů budeme používat jinou, účinnější pomůcku – metodu paměťových míst (*memory loci*).

Vytvořte si tedy v mozku svůj vlastní základní zápisník.

*Příště: Metoda paměťových míst poprvé*  
Ing. Vladimír Jelínek



# Vědomě a jasně do vysokého věku



*„Každý chce žít dlouho,  
ale nikdo nechce zestárnout.“*

Jonathan Swift

„Devadesátiletý muž  
a čtyřicetiletá žena se  
do sebe bláznivě zamilují.

Oba jsou přísní katolíci  
a chtějí si jeden druhého  
užít až během svatební noci.

Proto se rychle vezmou.  
Protože ona ho nechce příliš  
zatěžovat, dohodnou se,  
že on přijde do jejího pokoje  
jen na sjednocovací rituál  
a pak budou spát zase  
odděleně. Vše funguje  
báječně. Po patnácti  
minutách je opět u dveří  
a znovu se pomilují. Potřetí  
je překvapená a říká, že  
nečekala, že bude takový  
hřebec a dokáže ji uspokojit  
tolikrát za sebou, na což on  
překvapeně odpovídá:

*„Proč? Byl jsem tu už  
někdy předtím?“*

**N**a rozdíl od tohoto vtipu nepřináší duševní úpadek žádné výhody. Nemůže to být předtím tak špatné, abyste chtěli platit za to, že jste zapomněli. Nejenže je stále obtížnější zvládat každodenní život, ale následuje izolace od společnosti, přidávají se deprese a další poruchy psychiky a chování, změny osobnosti, ztráta orientace (mnoho nemocných se ztratí v lese a zemře v důsledku slabosti nebo prochladnutí), poruchy spánku, motorické poruchy, postupný neurologický úpadek, který oslabuje i imunitní systém a prospívá například zápalu plic. Demence je spojena s dřívější úmrtností. A je na vzestupu. Často používaný citát jako satirický postranní pohled na společenský vývoj „*Idiocracy is a documentary!*“ si bere za vzor současného vývoje film *Idiocracy*, který hrubě a vtipně líčí dystopickou budoucnost, v níž inteligence a vzdělání během následujících 500 let výrazně zdegenerují. Každoroční testy inteligence prováděné ozbrojenými silami totiž dokazují, že průměrná inteligence od počátku nového tisíciletí znatelně klesá, což bohužel ukončilo vzestupný trend do roku 2000. Je zřejmé, že už netrénujeme paměť tak jako dříve, kdy jsme znali z paměti 40 a více telefonních čísel. Níže se podrobněji věnujeme tomu, jak se tento trend díky sociálním médiím a krátkým vi-

deím drasticky zhoršuje. Zdá se, že doba, kdy jsme mohli využívat moudrost starších, je pryč. Seniorství je postupně nahrazováno senilitou. Tento vývoj vyvrcholil televizní konfrontací kandidátů na prezidenta USA Trump versus Biden, která nás nechala v údivu, jak k tomu mohlo dojít.

## Začalo to Alzheimerovou chorobou...

Když doktor Alzheimer v roce 1906 jako první objevil Alzheimerovu chorobu, nikdo o takovém onemocnění neuvažoval. Ani o 20 let později nejsou v literatuře ani v záznamech žádné další informace. Alzheimerova choroba se rychle rozvíjela. Od konce druhé světové války se prosadila jako známá a obávaná nemoc. Ještě před několika desetiletími byla považována za příznak stáří, kterého se je třeba obávat až po 65. roce věku. Dnes je 20 % všech pacientů s Alzheimerovou chorobou mladších 65 let. Trpí jí dokonce i čtyřicátníci. V Německu se jedná o třetí nejsmrtelnější onemocnění.

Alzheimerova choroba je nejčastější formou demence a postihuje přibližně 60–70 % všech pacientů s demencí. Vyznačuje se postupnou ztrátou paměti a kognitivních schopností. Hlavní příčinou jsou plakety beta-amyloidních

bílkovin, které se hromadí mezi nervovými buňkami v mozku, a také vláknité spleti tau bílkovin, které se tvoří uvnitř buněk. Tato ložiska narušují komunikaci mezi nervovými buňkami a nakonec vedou k jejich smrti. Progrese začíná postupně a často zprvu mírnými problémy s pamětí a poruchami orientace, které se postupně zhoršují. Důležité je včas rozpoznat příznaky a přijmout okamžitá protipopatření. Jakmile začnou nervy odumírat, nelze je již oživit a proces je nevratný.

Jednou z možných příčin vzniku ložisek jsou zánětlivé procesy. Šlo o náhodný objev několika studií z 90. let minulého století, především Framinghamské srdeční studie z roku 1997, která přinesla první důkaz, že lidé, kteří užívali NSAID (nesteroidní protizánětlivé léky, např. ibuprofen) na revmatické záněty, měli nižší riziko Alzheimerovy choroby. Jak víme, za zánětem může stát několik faktorů. Obvykle máme na mysli choroboplodné zárodky nebo viry a jejich vylučování, ale za zánět může být zodpovědné i záření (záření mobilního telefonu!), psychogenní stres, toxiny nebo dokonce stárnoucí buňky, které se již nejsou schopny dělit (senescentní). Proti všem těmto příčinám však můžeme aktivně bojovat. Jako symptomatickou léčbu proti samotnému zánětu bych doporučil zdravější přírodní látky, které nemají žádné nebo téměř žádné negativní vedlejší účinky, např.: kurkumu, zázvor, kadidlo, MSM, CBD...

## Toxický stres pro naši mysl

Přes hematoencefalickou bariéru neprojde mnoho toxinů. Existují důkazy, že to mohou dokázat různé těžké kovy ve velikosti nanočástic, zejména hliník. To má fatální následky v hipokampu, důležitém řídicím centru v limbickém systému mozku, které přenáší krátkodobé vzpomínky do dlouhodobé paměti a umožňuje nám prostorovou představivost. Skutečnost, že za zánětem mohou stát

činí nemocnými) popisují, jak psychický stres vede k tvorbě mediátorů, které mohou vyvolat fatální zánětlivou reakci, zejména v hipokampu. Tato nervová struktura je jediná, která dokáže tvořit nervové buňky i v dospělosti (adultní hipokampální neurogenese). Měla by tedy být schopna uchovávat nové vzpomínky až do konce našeho života. Tento proces podporuje hraní šachů, řešení hlavolamů, přemýšlení, zabývání se nějakým tématem, výměna myšlenek s jinými lidmi,

Zdravý životní styl, vyvážená strava bohatá na antioxidanty, omega-3 mastné kyseliny a další živiny mohou pomoci chránit mozek.

toxické kovy, by vysvětlovala prudký nárůst tohoto zákeřného onemocnění po druhé světové válce, kdy se stalo populárním hliníkové nádobí. Je však dobře známo, že za zánětem mohou být i jiné příčiny. Německý gerontolog, lékař, molekulární biolog a imunolog Dr. Michael Nehls, autor mnoha knih (*Vzorec proti Alzheimeru*, *Alzheimer se dá léčit*, *Alzheimerova lež*, *Unavený mozek*, *Indoktrinovaný mozek*, *Mozková kuchyně* a další), který se zabýval výzkumem genetických příčin mnoha nemocí a získal řadu mezinárodních ocenění, a známý rakouský psychoneuroimunolog Dr. Christian Schubert (*Co nás*

tedy tzv. myšlení *druhého typu* neboli pomalé myšlení. Totéž platí pro cvičení a posilování. Fyzickým cvičením stimuluje rozvoj svalové tkáně, která také potřebuje lepší nervové spojení, což vede k uvolňování BDNF, nervového stimulatoru, který také pomáhá zlepšovat spojení v mozku a umožňuje růst hipokampu. Pokud neroste, zmenšuje se. Kognitivní výkonnost je žádoucí v každém věku a činí nás také šťastnými a emocionálně zdatnými. Čím dříve začneme paměť optimalizovat, tím lépe. Podle doktora Nehlse lze vypožorovat, že rychlý sled nesouvisejících podnětů, například při procházení kotoučů nebo sledování některých zpravodajských pořadů psaných v krátkých blocích, vede ke katastrofálnímu přebuzení. Hipokampy jsou zahlceny zbytečnými informacemi, což je doprovázeno současným vymazáváním starých informací. Každý, kdo se někdy zasekl při sledování videí na TikToku, pozná tento následný pocit mlhavé prázdnoty a ztráty veškeré motivace a radosti. Připraví vás to o veškerou energii. Když vidíte, kolik času tráví naši mladí lidé u scrollování na TikToku a Instagramu, přemýšlete, jestli vůbec chcete zestárnout natolik, abyste se dočkali „degenerované“ generace, která nebude schopna platit naše důchody.

Tvorbě plaků navíc pravděpodobně napomáhá vysoká hladina cukru v krvi, která vede ke špatně rozpustné sacharizaci bílkovinných sloučenin (Maillardova reakce). Diabetici trpí Alzheimerovou chorobou častěji než ostatní lidé. Detoxikaci plaků můžeme stimulovat prostřednictvím přípravku **Joalis Metabex®** a půstu. Podle jedné studie stačí dvakrát týdně vynechat večeři nebo prostě v tyto dny jíst méně, aby se snížilo riziko vzniku Alzheimerovy choroby. Abychom odstranili již vzniklé poškození nervových buněk, můžeme využít přípravku **Joalis Mezeg®**, ▶





**Cranium®**, **MiHerb** – a také vitaminy skupiny B, ginkgo, lecitin, trénink paměti, relaxační cvičení, meditaci, lithium a selen. Poslední dva jmenované mají velmi zajímavou škálu účinků na naši nejcitlivější oblast mozku.

## Selen a lithium

Přestože lithium není oficiálně považováno za „esenciální“, stále více studií ukazuje, že hraje důležitou roli v biologických procesech. Dr. Michael Nehls a další vědci zdůrazňují potenciální přínos lithia pro mozek a duševní zdraví:

**1. Ochránce hipokampu:** Lithium by mohlo pomoci zabránit zmenšování hipokampu, které je spojeno s nemocemi jako je Alzheimerova choroba a deprese, tím, že podporuje tvorbu nových nervových buněk.

**5. Protizánětlivé účinky:** Lithium může snižovat množství prozánětlivých cytokinů, což přispívá ke zlepšení duševního zdraví.

**Selen je naopak nezbytný stopový prvek, který je potřebný v malém množství:**

**1. Antioxidační účinek:** Chrání buňky před oxidačním stresem.

**2. Imunitní systém:** Selen podporuje tvorbu protilátek a posiluje imunitní obranu.

**3. Funkce štítné žlázy:** Selen je také důležitý pro metabolismus a chrání štítnou žlázu před oxidačním poškozením.

**4. Syntéza DNA:** Selen se podílí na opravě DNA.

**5. Plodnost:** Selen zlepšuje kvalitu spermií a reprodukční zdraví.

**6. Kardiovaskulární zdraví:** Selen podporuje zdraví srdce a snižuje záněty.

vždy záleží na obsahu selenu v půdě. Brazílské ořechy jsou prakticky dostupné pouze z divokého sběru, protože se obtížně pěstují. Často jsou však napadeny plísní a/nebo kontaminovány radioaktivním radonem. Jeden až dva para ořechy denně jsou neškodné a obsahují dostatek selenu. Více než toto množství by bylo z hlediska obsahu selenu nebezpečné a škodlivé. Dbejte na to, aby byly čerstvé a bez plísní.

Pokud se podíváme na faktory, které oslabují kognitivní výkonnost, je zřejmé, že naše společnost tento pokles podporuje. Ani škola nepodporuje kritické myšlení, naopak, děti jsou indoktrinovány a vedeny k poslušnosti a opakování po ostatních. Doplnky stravy s obsahem lithia jsou navíc v Německu a Rakousku nelegální a nesmí se ani dovážet. Místo toho je povoleno, aby potraviny obsahovaly hliník jako obal a uvolňovací prostředek. Zpravodajské formáty přetěžují hipokampus a také nás vystavují psychické zátěži s negativním dopadem na naši schopnost myslet. Politici nás záměrně udržují ve stavu úzkosti a rádi se prezentují jako spásná kotva. Tím se stáváme manipulovatelnějšími. Jak vyšlo najevo z protokolů Institutu Roberta Kocha, omezení během pandemie korony měla spíše politický než vědecký charakter. Neurotoxické bílkoviny hrotů koronavirů a injekce mRNA mohou také zapálit hipokampus a vést k long-covidu, mozkové mlze a takzvanému „postvac“ syndromu.

Abychom se nestali obětí reklamy nebo propagandy, musíme neustále přemýšlet o tom, jak jsme se rozhodli. Většina lidí se rozhoduje emocionálně, aniž by situace pečlivě zkoumali nebo o nich otevřeně přemýšleli. Populismus nepřímo úměrně koreluje s duševním zdravím společnosti. Čím je společnost pře-

Abychom se nestali obětí reklamy, musíme neustále přemýšlet o tom, jak jsme se rozhodli.

**2. Detoxikace:** Může na místě vázat těžké kovy, jako je hliník a rtuť, a tím podpořit jejich vyloučení.

**3. Regulace nálad:** Lithium má vlastnosti stabilizující náladu, a to i v bezpečných nízkých dávkách (0,3–5 mg), a podporuje hladinu serotoninu a dopaminu v mozku. Nedostatek lithia ve stravě může přispívat ke kolísání nálad.

**4. Neuroprotekce:** Chrání neurony před buněčnou smrtí a podporuje plasticitu mozku, což může zlepšit paměť a kognitivní funkce.

**7. Prevence nemocí:** Selen může snížit riziko onemocnění, jako je rakovina a neurodegenerativní onemocnění.

**8. Detoxikace:** Selen také pomáhá při vylučování těžkých kovů.

Nedostatek selenu může vést k různým zdravotním problémům, jako je porucha imunity a poruchy štítné žlázy. Proto je důležitá vyvážená strava s potravinami obsahujícími selen, jako jsou ryby, maso, vejce a obiloviny. Veganskou alternativou jsou kvasnicové tablety a ořechy (zejména para ořechy), i když

mýšlivější a intelektuálnější, tím méně podléhá předstírání jednoduchých řešení. Skutečnost, že populismus je na vzestupu ve všech stranách a zemích, nesvědčí o našem kognitivním stavu.

Daniel Kahnemann, psycholog a nositel Nobelovy ceny za ekonomii, zavedl pojmy „systémové myšlení 1 a 2“. Systém 1 neboli reaktivní rychlé myšlení lze také popsat jako zombie režim, v němž fungujeme víceméně automaticky. To samo o sobě není špatné a v každodenním životě je to často užitečné. Pro duševní kondici ve stáří bychom však měli důležitá rozhodnutí a názory také pečlivě prověřovat pomalým myšlením typu 2, než budeme schopni myšlení typu 2 pouze v senilitě.

## Typy demence

Existují i jiné formy demence, které vážně zhoršují paměť, myšlení a sociální dovednosti:

### Demence s Lewyho tělísky

Demence s Lewyho tělísky je po Alzheimerově chorobě druhou nejčastější formou demence. Je způsobena abnormálními bílkovinnými ložisky v mozku, známými jako Lewyho tělíska. Tato ložiska ovlivňují chemické látky v mozku, které řídí přenos signálů mezi nervovými buňkami. Tato forma demence se vyznačuje závažnými výkyvy duševních schopností, halucinacemi a pohybovými poruchami podobnými Parkinsonově

chorobě. Lewyho tělíska jsou také často pozdějším stadiem nebo společným projevem Parkinsonovy choroby. Postiženy jsou přenosy signálů řízené dopaminem. Ladné pohybové vzorce, například při tanci nebo józe, tvůrčí procesy, stimulují produkci dopaminu. Joalis detoxikace proto zahrnuje také přípravky **Joalis Mediator a Cranium®**. Dále již zmíněné lithium a L-dopa z fazolí fa-va ve formě doplňků stravy.

### Vaskulární demence

Cévní demence, často označovaná jako „kalifikace“ mozku, je způsobena poruchami

Nedostatek selenu může vést k různým zdravotním problémům, jako je porucha imunity a poruchy štítné žlázy.

krevního oběhu. Ty mohou být způsobeny mrtvicí, chronicky vysokým krevním tlakem nebo arteriosklerózou (zvápenatěním cév). Pokud mozek není dostatečně zásobován krví a kyslíkem, mohou nervové buňky odumírat, což vede k poruchám kognitivních funkcí. Příznaky vaskulární demence se značně liší a závisí na tom, které části mozku jsou postiženy.

### Lehčí formy demence

Kromě závažných forem demence existují i mírnější kognitivní poruchy, které mohou

být vyvolány různými faktory. Jednou z těchto, ale často podceňovaných příčin je dehydratace. Pokud tělo není dostatečně hydratováno, může to zhoršit funkci mozku a vést ke zmatenosti a problémům s pamětí. Tento typ kognitivních poruch je obvykle vratný, protože příčinu lze snadno odstranit.

### Další příčiny a rizikové faktory

Přesné příčiny různých forem demence nejsou dosud zcela známy, ale existuje řada dalších rizikových faktorů. Rozhodující roli hrají genetické predispozice, věk a životní styl. Zatímco věk je nejvýznamnějším riziko-

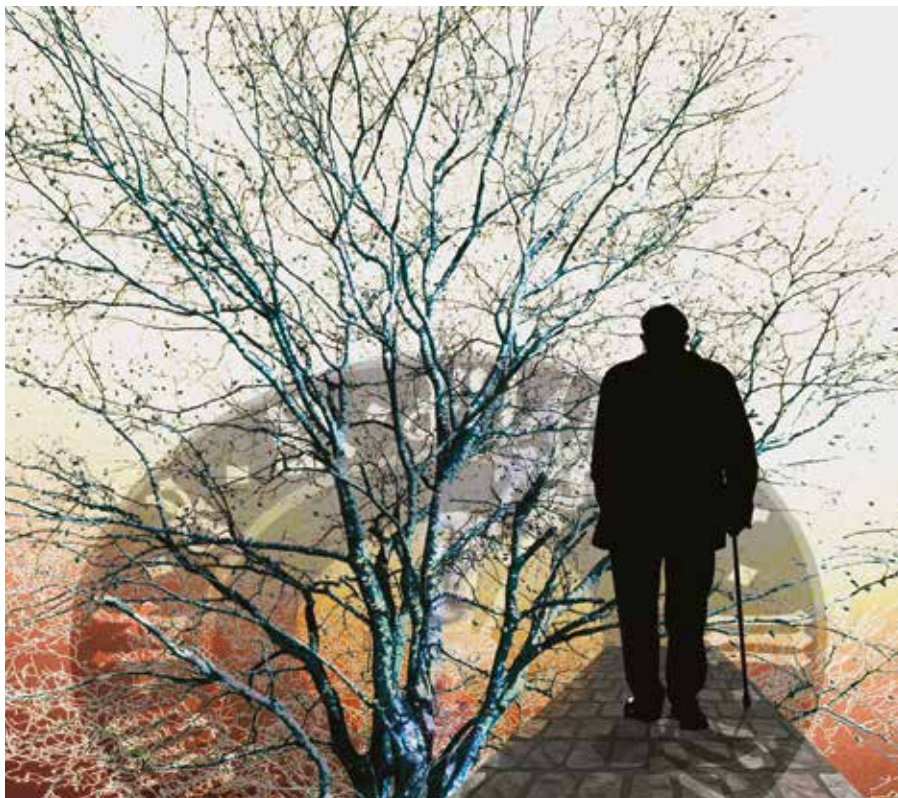
vým faktorem – u většiny lidí se příznaky objeví po 65. roce života – faktory životního stylu, jako je strava, pohyb, konzumace drog, alkoholu a tabáku a společenské a intelektuální aktivity mohou riziko významně ovlivnit.

Zdravý životní styl, vyvážená strava bohatá na antioxidanty, omega-3 mastné kyseliny (zejména živočišné EPA a DHA) a další živiny mohou pomoci chránit mozek. Fyzická aktivita podporuje krevní oběh a tím i zásobování kyslíku a živin v mozku. Pravidelné cvičení může také snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění, která by následně zvýšila riziko vaskulární demence. Zejména u starších lidí je třeba také zajistit dostatečný příjem tekutin, aby se předešlo dehydrataci a s ní spojeným kognitivním poruchám.

V jednom starém podobenství Bůh říká muži, aby sbíral vodu do amfor, protože brzy přijde doba, kdy bude voda otrávená a každý, kdo se ji napije, se z ní zblázní. A tak si podle doporučení udělá velké zásoby amfor s dobrou vodou. Všichni lidé ve vesnici jeho varování, aby udělali totéž, ignorují. Nakonec ten den přijde a všichni lidé jeden po druhém zešílí. Když je poslední člověk při smyslech, rozhodne se nakonec napít otrávené vody, aby nebyl sám. Nenechme to dojít tak daleko jako toto podobenství a udělejme to, co říkal Seneca: „*Stáří není časem zapomínání, ale časem vzpomínání.*“

Protože jinak budeme jako poslední vtip: „*Nedávno jsem začal znovu běhat – ale jen proto, že pořád zapomínám, kde jsem zaparkoval auto!*“

Georg Wöginger





Cesium je poměrně vzácný a vysoce toxický prvek. V zemské kůře ho najdeme v množství cca 3 ppm a zaujímá 45. místo v seznamu výskytu prvků. Jedná se o velmi měkký kov a pro svou vysokou reaktivitu a explozivitu se v elementární kovové formě v přírodě téměř nevyskytuje. V detoxikačních postupech k eliminaci tohoto prvku slouží přípravek lonyx® Cs.

## Množství cesia <sup>137</sup>Cs v těle je individuální

Množství radioaktivního cesia <sup>137</sup>Cs působícího v organismu v konkrétní chvíli je značně spekulativní. Záleží na mnoha faktorech, jakými jsou zejména: místní kontaminace cesiem <sup>137</sup> a individuální schopnosti člověka vylučovat cesium z organismu.

## Místní kontaminace cesiem <sup>137</sup>Cs

Rozptýlení radioaktivního cesia není v krajině rovnoměrné. O jeho distribuci do zemědělských půd rozhodovalo, jak moc a kde v okamžiku přítomnosti radioaktivního cesia v mracích přišlo.

Cesium <sup>137</sup>Cs je „zasáklé“ v zemědělských porostech, tedy v orných půdách, na pastvinách, ale i v lesních půdách, a to v hloubce maximálně do 10 cm, nejvíce pak v hloubce 4–6 cm. Rostliny, které na těchto půdách rostou, do sebe radioaktivní cesium spolu s dráklíkem vstřebávají kořenovým systémem.

Velkým a stále trvajícím problémem je akumulace cesia v jedlých houbách. Zvláště některé druhy hub mají speciální schopnost do sebe akumulovat zcela konkrétní druhy toxických kovů, mimo jiné také cesium a radioizotop cesia <sup>137</sup>Cs.

Některé houby, například žampiony, pyřavky nebo bedly, jsou z hlediska obsahu radiocesie bezpečné.\* Jiné druhy, obecně hřibovité houby nebo speciálně lakovka amethystová, jsou „experty“ na vylučování cesia

z lesních půd. Podle některých názorů by se nemělo konzumovat více než 200 g hub týdně. Odvážím se tvrdit, že vášnivý šumavský houbař a jedlík hub tento doporučený limit může v období „když rostou“ (obecně v letních měsících) několikanásobně překročit.

Zamoření lesních půd černobylským radioaktivním cesiem <sup>137</sup>Cs se značně liší. Nejdůležitějším faktorem zůstává, kde na přelomu dubna a května roku 1986 přišlo více a kde méně. Kritickými oblastmi jsou některé části Šumavy na rakouské, německé i české straně, dále část Jeseníků, Kutnohorsko a další. Není tedy řeč o tom, že někde radioaktivní cesium <sup>137</sup>Cs v půdách není, je rozptýlené v konkrétních, byť velmi rozdílných koncentracích téměř všude na světě.

## Radioaktivní divočák

Zdaleka nejvíce radioaktivního cesia <sup>137</sup>Cs obsahuje podzemní houba jelenka obecná. Zatímco v případě člověka se jedná o nejedlou houbu, jeleni a divoáci si na ní rádi pochutnávají. Divoká prasata rozrývají půdu na loukách i v lesích a hledají v ní potravu. Soustředí se na kořínky, hlízky rostlin, rejšky, myši nebo myšice, ale také na svoje „lanýže“ – jelenku obecnou. Výsledkem je, že maso di-

\*Tyto druhy hub kumulují jiné toxické kovy. Například žampiony sbírané v některých místech ve volné přírodě na Příbramsku mohou obsahovat nadlimitní množství toxického kadmia. Jiné druhy hub kumulují zase rtuť nebo olovo.

vokých prasat, pocházející z určitých oblastí, je plně radioaktivního cesia.

Evropská norma pro obsah radiocesia  $^{137}\text{Cs}$  považuje za „ještě bezpečnou“ radiační aktivitu v potravině o váze 1 kilogramu hodnotu 600 Bq. V případě potravin pro děti je hodnota z přirozených důvodů snížena – 370 Bq/kg. Obsah vyzařujícího radioaktivního cesia  $^{137}\text{Cs}$  v mase divokých prasat tento limit převyšuje často mnohonásobně. Podle zprávy pražského Státního veterinárního ústavu je každý druhý divoček žijící na Šumavě „nadlimitně radioaktivní“. Správně by se měl divoček s nadlimitními hodnotami zlikvidovat v kafilerii. Testování každého kusu uloveného divokého prasete se však v Čechách celoplošně neprovádí.

Rekordní hodnota radiocesia v mase divočka byla naměřena na českobudějovicku – 11 900 Bq/kg. Pro porovnání, maso divočků průměrně obsahuje 890 Bq/kg.

Tato nadlimitní množství cesia v potravinách odborná veřejnost většinou bagatelizuje. Radiocesium je však prokázaným karcinogenem. Pokud by měl daný člověk dostat rakovinu jenom díky cesiu  $^{137}\text{Cs}$ , musel by zkonzumovat více než 40 kg masa z divočka za rok. To pro většinu lidí samozřejmě není reálné.

Je však třeba brát v potaz kumulativní efekt karcinogenních látek přítomných v těle. Množ-

ství radioaktivity z cesia, byť samo by na vznik zhoubného nádoru nestačilo, může výrazně přispět do pestré směsi prokázaných karcinogenů přítomných v daném okamžiku v těle. Lidově řečeno: „Stokrát nic umorilo osla.“ Toxikologické studie zkoumající souběh mnoha toxických nebo různých radioaktivních látek a jejich souvislosti se zdravím neexistují. Takové studie jsou jednak těžko proveditelné a jednak do úvahy připadá nepřeborné množství kombinací toxických látek.

Považuji za ideální pěstovat vitální síly a udržovat imunitní systém v perfektním stavu, aby si byl schopen vlastními silami a schopnostmi poradit se vším nežádoucím, co se do těla dostane.

Detoxikace přípravky Joalis je založena na principu postupné detoxikace od mnoha toxických a karcinogenních látek přítomných v těle. Jednou z nich je právě cesium  $^{137}\text{Cs}$ . Taková optimální detoxikace pečlivě vedená zkušeným poradcem může trvat i několik let.

**Máme dvě možnosti, jak přistoupit k existenci radiocesia v přírodě:**

1. Budeme se vyhýbat potravinám z rizikových míst.

2. Budeme pěstovat vitální síly a udržovat imunitní systém v perfektním stavu, aby si byl schopen vlastními silami a schopnostmi poradit se vším nežádoucím, co se do těla dostane.

Oba přístupy mají svůj smysl a doporučujeme je kombinovat tak, aby si člověk mohl stále s radostí pochutnat na bramboračce s hříbkou, houbové praženici nebo pečení z divočka. A to bez výčitek svědomí a sebeobvi-

ňování, že se v tomto směru nechová „dokonale“.

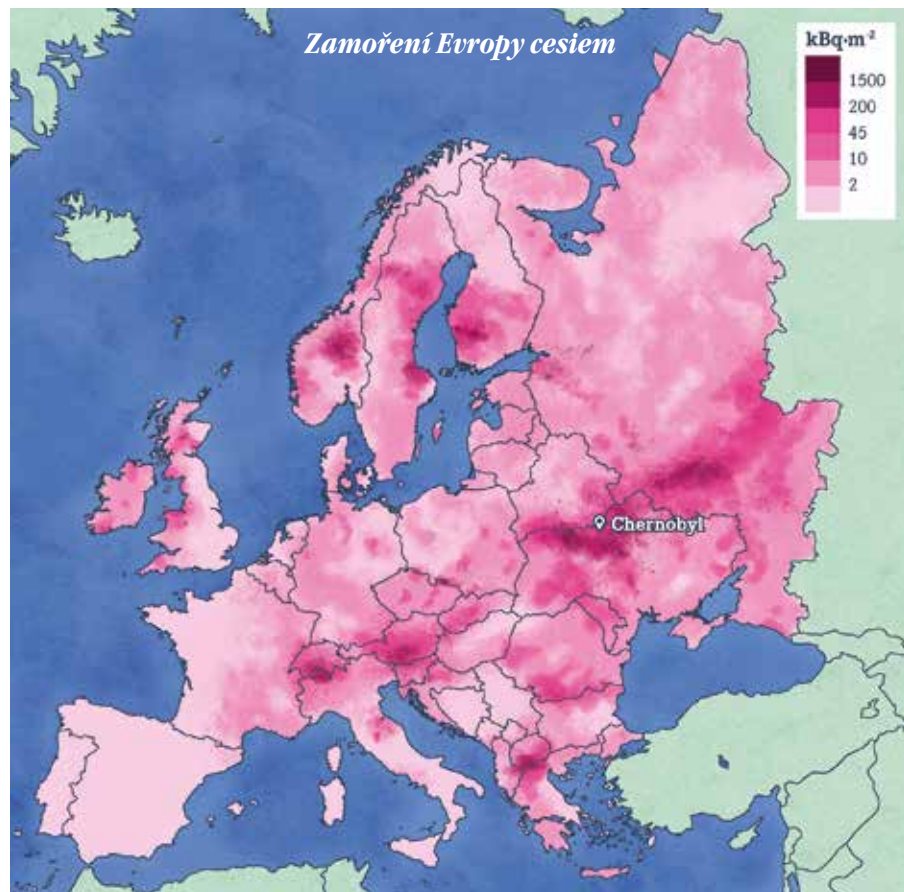
Sám na houby chodím a mám je rád. Pravidelně však užívám přípravek **Ionyx® Cs**. Od roku 2006 jsem opakovaně aplikoval několik kúr, a to s odstupy rok a déle. Tento přípravek mi výrazně pomohl s celou řadou zdravotních obtíží a pocitů, které jsou v této kapitole zmíněny. Vlastně jsem si až s detoxikačními projevy při užívání přípravku **Ionyx® Cs** užasle uvědomil, co se se mnou zdravotně začalo dít po květnu 1986...

Jen pro úplnost dodávám, že třetí možností je speciální detoxikace od cesia podaná ve správný okamžik a v odpovídající sestavě s jinými přípravky Joalis. Ta je ale přístupná pouze tomu, kdo zná přípravky Joalis a je obeznámen s jejich účinky. Musí tedy vědět, že tato speciální možnost je k dispozici a má smysl.

Zmíněné rizikové potraviny z hlediska radiocesia nejsou zdaleka jedinými, které cesium obsahují. Vždy uvažujeme o kumulativním faktoru působení celé řady malých dávek toxinů z nejrůznějších zdrojů.

**Individuální schopnosti člověka vylučovat cesium z organismu**

Schopnost vylučovat cesium z organismu a nekulovat ho je značně individuální. Z pohledu tradiční čínské medicíny rozeznáváme pět základních emocionálních typologií – srdeční, slezinovou, plicní, ledvinovou a jaterní. Cesium je slezinový toxin. Termínu slezinový nebude odborník s klasickým zdravotnickým vzděláním pravděpodobně rozumět. Můžeme se však pokusit mu to vysvětlit tak, že cesium se bude usazovat a působit



v souboru několika tkání a orgánů, jejichž funkce je ovlivňována z mozku přes vegetativní nervový systém v konkrétním emocionálním rozpoložení.

#### Jedná se například o tyto situace:

- Cesium bude působit jako toxín v samotném vegetativním nervovém systému.
- Je prokázáno, že se cesium kumuluje prioritně ve slinivce břišní.
- Je detoxikováno přes lymfatický systém, jímž se mimo jiné odplavují toxiny z kůže.
- Cesium se může usazovat v prsní žláze.

Všechny tyto čtyři orgány řadíme do orgánového okruhu **sleziny**. Řečeno „nářečím“ detoxikačního poradce Joalis bude „sleziňák“ daleko citlivější na vliv cesia  $^{137}\text{Cs}$ . O jakého člověka se z emocionálního hlediska jedná?

#### Charakter takového člověka se bude vyznačovat některými z následujících rysů:

- Je nadměrně starostlivý.
- Rád si bere starosti druhých lidí za svoje.
- Řeší často druhé lidi.
- Má časté myšlenky na hubnutí a diety.



## Velkým a stále aktuálním problémem je akumulace cesia v jedlých houbách.

- V hlavě mu běží neustálý monolog, který neumí zastavit.
- Je hodně přemýšlivý a hloubavý.
- Rád a často rozebírá sám nebo s jinými lidmi nejrůznější záležitosti.
- Nedokáže vyhodit staré věci.
- Z každé oslavy odchází jako poslední.
- Stále se v myšlenkách vrací ke starým krivdám a neumí se od nich odpoutat.
- Zpívá si jeden popěvek monotónně pořád dokola.
- ...a mohli bychom ještě pokračovat.

Více se můžete dočíst v mé publikaci: *Jak zvládat emoce pomocí obrazů živelů*.

Takový typ člověka bude v detoxikační praxi zpravidla potřebovat **Ionyx® Cs** prioritně, dříve než jiné detoxikační přípravky. U tohoto somatotypu bude také vhodné kúru po roce zopakovat, případně tento interval přizpůsobit potřebám a situaci.

### Použití přípravku Ionyx® Cs

Ještě se krátce vrátíme k mechanismu sodno-draselné pumpy a k fázi vybití elektrochemického potenciálu membrány. Představme si, že se do blízkosti draslíkového kanálu či

do jeho ústí dostalo radioaktivní cesium  $^{137}\text{Cs}$ , které se právě skokově přeměňuje na baryum a vystřelilo beta částici spolu s gam-



ma paprsky. Vymrštěné beta částice z iontu cesia mohou poškodit draslíkový kanál a způsobit jeho částečnou nebo celkovou nefunkčnost. Nyní budeme sice trochu teoretizovat, ale i ve vědeckých zdrojích se dají dohledat opakované zmínky o tom, že v době po černobylské havárii vzrostl výskyt srdečních arytmií.

V případě vlivu černobylského cesia na nervový systém předpokládáme souběh jeho chemických a radiačních účinků. Pokud mi do poradny přijde nový klient se srdeční arytmií, vždy se ho při vstupním pohovoru ptám, kdy se mu srdeční arytmie objevila poprvé. Někteří klienti jsou překvapeni, když počátek vzniku jejich arytmií najdeme okolo roku 1986 (případně v letech, které bezprostředně následují).

Je nutné připustit, že pro mnoho lidí není přípravek **Ionyx® Cs** prioritní. Na druhou stranu existuje poměrně velká skupina, u nichž se v detoxikační poradně bez přípravku **Ionyx®**, nebo lépe **Ionyx® Cs** neobejdeme. Sám bych si chtěl „vědeckým“ rozumem myslet, že téma radioaktivního cesia  $^{137}\text{Cs}$  se už stalo minulostí, ale do poradny stále ještě přicházejí noví klienti, kteří detoxikaci od cesia potřebují.

Celkové množství radioaktivního cesia  $^{137}\text{Cs}$  v přírodě klesá, neboť jeho podstatná část je již vyzářená. V detoxikační poradně se však ještě několik desetiletí pravděpodobně budou objevovat lidé zatížení cesiem  $^{137}\text{Cs}$ . Ti,

kterí si stejně jako ve známé karetní hře „vytáhli Černého Petra“. Takových lidí však bude s přibývajícím lety ubývat.

**V souvislosti se zátěží cesiem  $^{137}\text{Cs}$  se můžeme setkat zejména s těmito zdravotními potížemi:**

### Radio ekzém

Nejedná se o klasický (atopický) ekzém, ale o výskyt ložisek na kůži – map v charakteristických místech. Obvykle se objevuje na hrudi v blízkosti krku, v regionu, kde se v těle nacházejí největší mízní cévy ústící do podklíčkové žíly (*vena subclavia*). Tyto cévy přivádějí mizu s toxickým odpadem do krve a posílají do ledvin, aby došlo k jejímu přečištění. Radio ekzém se v ojedinělých případech může vyskytovat v tříslech, na hýždích nebo ve spodní části zad. Rozdílnost umístění radio ekzému je způsobena odlišnou projekcí psychosomatického stresu a nezpracovaných psychocyst nebo traumat do různých regionů těla.

Radio ekzém je kožním lékařem obvykle hodnocen jako plíseň a léčí se standardizovanými postupy klasické medicíny, tedy podáním kortikoidních preparátů. Plíseň se skutečně může v ložiscích prokázat, ale nejedná se o prvotní příčinu vzniku. Za primární považujeme přítomnost vyšších hodnot radioaktivní látky, výskyt plísně je z detoxikačního hlediska sekundární. Hlavními místy výskytu jsou zejména potní žlázy, jejichž prostřednictvím se organismus snaží určitou část cesia, v souladu s toxikologickými poznatky, eliminovat.

V případě výskytu radio ekzému na hrudi doporučujeme kombinaci přípravků:

**Ionyx® Cs + Lymfatex® + RespiDren®**

V případě výskytu radio ekzému v tříslech a ve spodní části zad doporučujeme kombinaci přípravků:

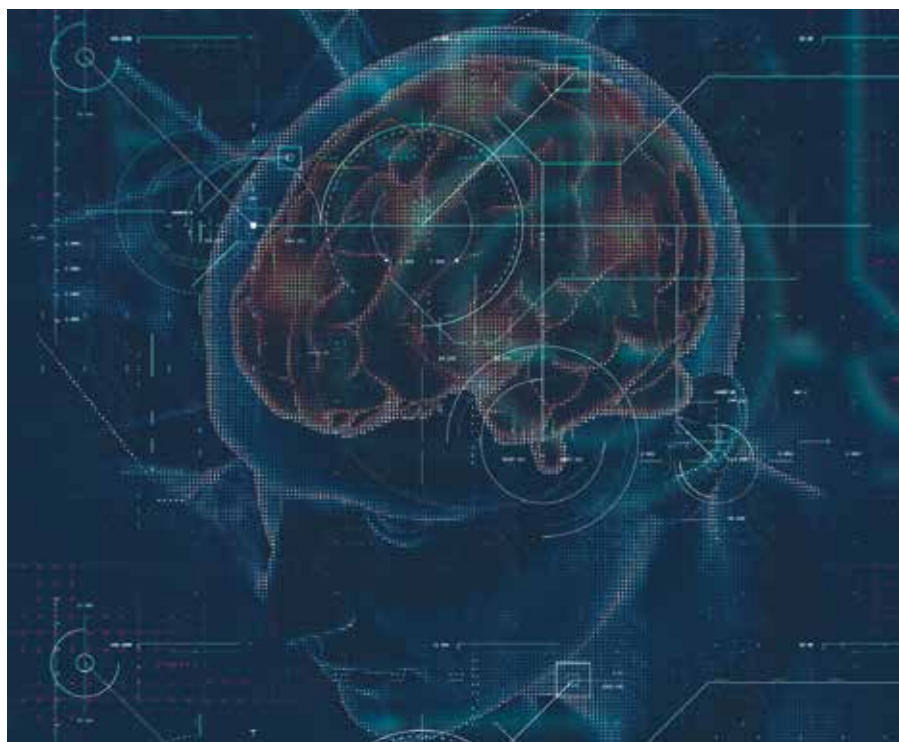
**Ionyx® Cs + Lymfatex® + UrinoDren®**

### Srdeční arytmie

Srdeční arytmie může mít celou řadu příčin, za jednu z nich lze považovat i zvýšený výskyt cesia (spolu s radioaktivním izotopem  $^{137}\text{Cs}$ ) v nervovém systému srdce. Vždy se vyplatí využít detekci toxinu pomocí přístroje Salvia. Pokud detekce vyjde pozitivně a existuje důvodné podezření na přítomnost toxinu v těle, můžeme podat speciální detoxikační přípravek.

V první detoxikační kúře při srdeční arytmií doporučujeme tuto kombinaci:

**Ionyx® Cs + Vegeton® + CorDren®**



### Detoxikace při zhoubných nádorech

Po absolvování klasické onkologické léčby doporučujeme detoxikaci od karcinogenních látek, které spolu s dalšími faktory s nejvyšší pravděpodobností stály za vznikem nádoru. Prokázanou karcinogenní látkou je i radiocesium  $^{137}\text{Cs}$ . Podle seznamu IARC patří všechny radioaktivní látky přítomné v těle do skupiny 1 – prokazatelně karcinogenní.

Ve skutečnosti člověk, který čelí onkologickému onemocnění, měl již v době vniku

která eliminuje karcinogenní látky z těla tak, aby se snížilo riziko vzniku zhoubného novotvaru. Správně vedená a účinná detoxikace od prokazatelných karcinogenů je spolu s pravidelnými lékařskými prohlídkami smysluplnou prevencí proti vzniku a progresi zhoubných novotvarů.

### Detoxikace mozku od Cesia

Při výše uvedených obtížích (a nejen jich) je vhodné od cesia  $^{137}\text{Cs}$  detoxikovat také mozek, neboť logicky i zde se v takových případech nachází. Kvůli existenci hematoencefalitické bariéry se cesium z mozku odstraňuje několikanásobně déle a komplikovaněji než z ostatních tkání těla.

Skutečnost, že organismus cesium k ničemu nevyužívá a metabolicky jej nepotřebuje, dává prostor pro vytvoření smysluplného pří-

Na speciální detoxikaci struktur mozku použijeme sestavu přípravků:

**Ionyx® Cs + MindDren® + Mezeg®**

nemoci v těle přítomné kritické množství nejrozličnějších karcinogenních látek, včetně popisovaného cesia.

Vhodným preventivním opatřením je tedy nejen změna životního stylu a stravovacích návyků, ale také správně vedená detoxikace,

pravku na detoxikaci od všech izotopů cesia.

Detoxikace přípravkem **Ionyx® Cs** má určitě prvořadý smysl pro člověka s výše uvedenými obtížemi. Je však také vhodnou prevencí pro každého, kdo žije na severní polokouli. Přípravek **Ionyx® Cs** je jedním z klíčových přípravků Joalis.

Ing. Vladimír Jelínek





# Kazuistiky od zahraničních kolegů

Na mezinárodním kongresu zaznělo několik desítek velmi zajímavých případů z praxe. Do tohoto „svátečního“ kongresového čísla jsme pro vás vybrali příspěvky od našich zahraničních kolegů. Další zajímavé případy z poraden vám přineseme v příštích číslech. Všem přednášejícím mnohokrát děkujeme za sdílení svých postupů!

## Regulace střevního mikrobiomu

**MUDr. Zuzana Raźniewska (Polsko)**

K detoxikaci přistupujeme holisticky a vnímáme tělo jako propojený systém, jehož klíčovou součástí je zdraví střev. Mikrobiom představuje první obrannou linii těla. Pokud nemá nastávající matka zdravou střevní mikroflóru (což je velmi časté), bude mít narušený mikrobiom i dítě. Nejvýznamnější kolonizace novorozence mikrobiotou probíhá při porodu, další vývoj závisí na stravě a vlivech prostředí. Střevní mikroflóra se dynamicky vyvíjí především během prvních 1000 dnů života.

Bakteriální diverzita je zásadní pro správnou funkci střev a trávení.

**Hlavní úloha mikroflóry:** podpora trávení, vstřebávání a tvorby vitamínů B, K. Klíčová je metabolická funkce: rozklad cukrů, bílkovin, tvorba SCFA (mastné kyseliny s krátkým řetězcem), LPS a TMAO.

### Faktory ovlivňující střevní mikrobiom

- Strava: průmyslově zpracovaná, polotovar, aditiva, cukr.

- Stres.
- Antibiotika.
- Vakcíny.
- Pesticidy, těžké kovy, hormonální disruptory.
- Výše uvedené vedou k dysbióze.

Poruchy mikroflóry + nezdravá strava → steatóza jater, poruchy pankreatu. Mikrobiom ovlivňuje riziko kardiovaskulárních chorob, metabolismus cukrů, hypertenzi, funkci jater a slinivky. Mikrobiom ovlivňuje metabolismus žlučových kyselin a hormonů hladu/sytosti. Až 90 % klientů má narušený mikrobiom!

### Kazuistika 1 – dítě, 4 roky

#### Dysbióza jako příčina střevních karcinogenů

Dítě trpělo více než šest měsíců opakovanými infekcemi močových cest způsobenými *E. coli* – léčba antibiotiky. Týden před vyšetřením přeléčeno Klabaxem při pneumonii. Dítě trpí zácpou (užívá Omnibiotic).

**Měření:** *Enterobacteriaceae*+, *Escherichiae*+, slezina, lymfatický systém, centrální nervový systém (telencefalón, frontální lalok), neuronální zátěž, deficit vitamínů B6,

B12 a D, zátěž metabolity kaseinu, kasomorfinu, mucinu, oxidační stres, střevní dysbióza, střevní karcinogeny, oslabená antibakteriální imunita, zátěž antibiotiky, chemikáliemi, těžkými kovy, vakcínami. Infekční ložiska v tlustém střevě, plicích. Problematické je také kravské a koží mléko.

**1. kúra:** Deimun Aktiv®, Metabex®, Enterobac, ColiDren®, InfoDren® Karogen, B komplex, vitamin D, bioflavonoidy, eliminace mléka.

Zpětná vazba matky po dvou měsících detoxikace: Ustoupily problémy se zácpou, nevyskytla se žádná infekce močových cest. Po třech dnech užívání kapek se obnovila chuť k jídlu. Celkově se zdravotní stav výrazně zlepšil. Další fáze detoxikace bude zaměřena na plíce, těžké kovy, chemikálie, léky a emoce.

### Kazuistika 2 – žena, 49 let

#### Hormonální dysbalance a zátěže

Menstruační potíže od mládí, 25 let užívala hormonální antikoncepci. Hyperplazie endometria, opakované kyretáže, neustálé krvácení bez efektu hormonální léčby. Doporučeno odstranění dělohy. Konzumuje velké množství cukru.

Rodinná anamnéza: rakovina tlustého střeva (tři osoby), otec zemřel na leukémii.

**Měření:** hormonální léky, *Aspergillus*, zátěž GIT, játra, lymfa, gliová tkáň, stres, anorganické toxiny, psychocysty, genotoxiny, potlačené emoce, těžké kovy.

**Infekční ložiska:** ledviny, plíce, slezina, játra, vaječníky (DNA viry, *Papillomavirus*, *Toxoplasma*), žaludek, střevo (*Rickettsie*, *Borrelie*, *Spiroch.*), gliové tkáně, vadí mléčné výrobky.

**1. kúra: Emoce<sup>®</sup>, ColiDren<sup>®</sup>, InfoDren<sup>®</sup>, Karogen, InfoDren<sup>®</sup> Lobus parientalis, InfoDren<sup>®</sup> Aspergillus**, eliminační dieta (mléko + cukr), Debutir, pupalkový olej, graviola, vitamin B17.

Po dobrání kúry došlo ke zlepšení zdravotního stavu, gynekologické problémy ustoupily.

Při druhé kontrole přetrvávající stresová břísň tenze.

**2. kúra: Streson<sup>®</sup>, Nodegen<sup>®</sup>, MindDren<sup>®</sup>, Colon<sup>®</sup>, RespiDren<sup>®</sup>.**

Po druhé kúře – stabilizovaný stav, klientka se cítí dobře, nestěžuje si na žádné závažnější zdravotní obtíže.

### Kazuistika 3 – muž, student

#### Deprese a dysbióza

Mladý muž s depresí, snaží se dokončit vysokoškolské studium. Narušená osa střev-mozek, všeobecně nebývá často nemocný, stěžuje si však na špatnou náladu, nedostatek energie, nervozitu, ranní únavu, zvýšenou potřebu spánku.

**Měření:** střevní dysbióza, přerůstání kvasinek, zátěž antibiotiky, těžkými kovy, vakcínami, kasein a lepek, diencefalon, nadledviny, játra, žlučník, gliová tkáň, lymfa.

**1. kúra: Depren, MindDren<sup>®</sup>, Streson<sup>®</sup>, Candid, eliminační dieta (cukr, mléko, lepek), Citrosept.**

Zhubnul více než 10 kg, změna ve stravování (už nemá takovou potřebu se přejídat), emoční zlepšení, lepší náladu, menší únava, psychické zlepšení.

**2. kúra: Fatig<sup>®</sup>, Emoce<sup>®</sup>, Gli-Glu, LiverDren<sup>®</sup>, Depren** – potřebuje o dost méně spánku, výrazné zlepšení v psychické oblasti.

**3. kúra: UrinoDren<sup>®</sup>, Deuron<sup>®</sup>, Supraren, Yeast.**

**4. kúra: RespiDren<sup>®</sup>, ColiDren<sup>®</sup>, EmoDren, Colon<sup>®</sup>.**

Psychika normalizovaná, deprese ustoupila, úspěšně dokončil vysokoškolské studium.

### Kazuistika 4 – žena, 27 let

#### Migréna a nejasné příznaky

Nespecifické příznaky po několik let, navštívila mnoho lékařských ordinací – bez konkrétní diagnózy. Trápí ji kožní léze, kopřivka, zarudnutí a pálení kůže po kontaktu s teplou vodou. Testy na alergii má negativní, intolerance potravin, mírná anorexie, preference kyselého, časté migrény, respirační infekce, od pandemie ranní únava.

**1. kúra: ColiDren<sup>®</sup>, Candid, Digest, Activ-Col<sup>®</sup>, Streson<sup>®</sup>**, nízkosacharidová dieta, čaj na játra.

Došlo ke zlepšení koncentrace, ustoupila ranní únava. Zhubla o tři konfekční velikosti.

Během kúry se objevil ekzém na kůži, v počátku detoxikace infekce dýchacích cest. Migrény jsou mírnější a méně časté.

**2. kúra: Cranium<sup>®</sup>, RespiDren<sup>®</sup>, Chlamydi<sup>®</sup>, Embase, Antimetal<sup>®</sup>.**

**3. kúra: Emoce<sup>®</sup>, Vertebra, LiverDren<sup>®</sup>, Anaerg<sup>®</sup>, NeuroDren<sup>®</sup>**, B komplex, omega kyseliny – rybí olej.

Cítí se velmi dobře, zcela bez migrén, velmi dobrý stav.

## Infekční mononukleóza

**MUDr. Lýdia Moleková (Slovensko)**

Infekční mononukleóza je virové onemocnění lymfatické tkáně. Vyskytuje se hlavně v dětském a dospívajícím věku a u mladých dospělých. Objevuje se sporadicky nebo v malých epidemiích, zejména na jaře a na podzim. Původcem onemocnění je virus Epstein-Barrové (EBV), méně často cytomegalovirus (CMV). EBV patří mezi DNA viry rodu *Herpesviridae* a je jedním z nejrozšířenějších virů v lidské populaci. Až 50 % dětí v předškolním věku a až 95 % dospělých jsou nosiči viru.

Inkubační doba: u dětí čtyři dny až čtyři týdny, u adolescentů a dospělých 4–8 týdnů.

Nemoc začíná nespecifickými příznaky – únava, malátnost, slabost, bolest hlavy, svalů, nechutenství. Poté nastupují typické projevy jako jsou horečka nad 39 °C (v těžších případech tři týdny i více), bolest v krku, potíže s polykáním a dýcháním (hlavně v noci), huhňavá řeč, zduřelé krční a podčelistní uzliny.

Může být bolest břicha pod žebry (zvětšená játra, slezina), vyrážka podobná spalničkám, někdy žloutenka, otoky obličejů.

U dětí může být průběh mírný, u dospívajících často bouřlivý. U imunodeficientních

osob může být velmi vážný. Virus se množí v epitelu (úst nebo genitálií) a v B-lymfocytech. Cytotoxické T-lymfocyty ničí infikované B-buňky a zajišťují uzdravení. V krku angína s povlaky, silně zvětšené mandle, zvětšené uzliny i játra a slezina. Nemoc je často chybně diagnostikována jako bakteriální angína – podání antibiotik je neúčinné. Antibiotika s ampicilinem/amoxicilinem jsou nebezpečná – mohou vyvolat těžkou alergickou reakci (Lyellův syndrom). Po prodělání IM má pacient doživotní imunitu, ale zůstává nosičem EBV. Při stresu nebo oslabení se virus může reaktivovat.

### Kazuistika – klientka, 16 let

V osobní anamnéze málo nemocná, alergie na citrusy, v r. 2015 zánět Eustachovy trubice, pak únava, rýma, nechutenství, zhubla pět kg.

Od 25. 2. teploty do 38 °C, bolest hlavy, krku. Po nasazení antibiotika Xorimax zvracení, bolest břicha, žloutenka, tmavá moč.

6. 3. hospitalizována v FN Nitra – zvětšené mandle a uzliny, bolestivá slezina až k pupku, zvětšená játra, žloutenka, vyrážka.

**Krevní testy:** typický obraz mononukleózy, jaterní testy 9× nad normu, protilátky IgM proti EBV pozitivní. CT – masivní otoky, tekutina v těle (hrudník, osrdečník).

15. 3. převezena na kliniku v Bratislavě – vyloučena malignita. Stav se zlepšoval, 24. 3. propuštěna domů. Doporučení: klid, dieta, Essentiale, Flavobion, Ursosan, B komplex, vitamin C. Později přidán Maltofer pro anémii.

2. 5. vyšetřena metodou řízené detoxikace – zjištěny virové toxiny v játrech, slezině, ledvinách, mozku. Zjištěna porucha metabolismu tuků, přítomnost streptokokového toxinu, snížená imunita.

**Kúry: Activ-Col<sup>®</sup>, ColiDren<sup>®</sup>, Antivex<sup>®</sup>, LiverDren<sup>®</sup>, VelienDren<sup>®</sup>, UrinoDren<sup>®</sup>, Imun, Hypotal<sup>®</sup>, Metabex<sup>®</sup>, Lymfatex<sup>®</sup>** – aplikace na kůži (kvůli zákazu alkoholu).



Rekonvalescence zkrácena ze tří měsíců na měsíc, dieta dodržována půl roku. Aktuálně bez obtíží, bez léků, v pořádku.

## Postcovidové příznaky

**Dr. Ágnes Leitem (Maďarsko)**

**Kazuistika – žena, 48 let**

První návštěva – 5. ledna 2023, povoláním inženýrka chemie, pracuje v Anglii jako výzkumná pracovnice – vede život plný stresu. Štíhlá, stravuje se zdravě, bez masa a mléčných výrobků, konzumuje málo chleba a sacharidů. Pravidelně sportuje. Má alergii na mléko a pyl. Stolice v pořádku, menstruaci nemá.

Covidem onemocněla poprvé v dubnu 2020 – vysoká horečka, potíže s dýcháním, bolesti hlavy, užívala symptomatické léky. Pak byla několik měsíců zesláblá. Vyšetření odhalilo žlučové kameny, o kterých dosud nevěděla.

Duben 2021 – dostává první očkování vakcínou Pfizer, začátek června 2021 – druhé očkování vakcínou Pfizer. V červnu opět onemocněla covidem – vysoká horečka, dušnost, bolest hlavy, užívala symptomatické léky, zotavování je pomalé.

Prosinec 2021 – třetí očkování Pfizer vakcínou. Poté dostala zánět vedlejších nosních dutin, který trval několik měsíců. Měla bolesti hlavy, výpadky zorného pole přetrvávaly několik měsíců. Byla jí také diagnostikována Hashimotova nemoc.

V prosinci 2022 již počtvrté onemocněla covidem. Tehdy přijíždí do Maďarska. V Institutu Ormos dostává homeopatickou terapii vlastní krví, ale její potíže nemizí.

Ultrazvukové vyšetření štítné žlázy – nodulární struma (*struma nodosa*) v levém laloku, thyroditida v obou lalocích.

**Výsledky laboratorních testů:** snížený počet lymfocytů, zvýšený počet monocytů, zvýšené hodnoty Anti TPO, vysoká hladina cholesterolu a tyreoglobulinu (TG), nízká hladina železa.

Na měření se přihlásila 21. ledna 2023 s téměř neustálou bolestí hlavy, závratěmi, zrychleným srdečním tepem, poruchami spánku.

### Měření:

- srdce zatěžuje ledviny a játra
- slezina zatěžuje játra
- plíce zatěžují srdce a játra
- ledviny zatěžují plíce a játra
- játra zatěžují ledviny, slezinu

Zatížení naměřené u prvního testování: vakcinace, hormonální systém, narušená imunita, úzkost, deprese...



**1. kúra: LiverDren®, VelienDren®, Deimun Aktiv® COR, Imun, Emoce®, Supraren, selen.**

Na kontrolní vyšetření se objednala 16. března 2023.

Časté bolesti hlavy přetrvávají, žaludeční nevolnost, potíže se spánkem, svědivá kopřivka po celém těle.

**Měření:** zatížení organismu: viry, očkování, střevní dysbióza, mikrobiální ložiska.

**2. kúra: Deimun Aktiv® COR, Antivex®, VelienDren®, Metabol, selen.**

Kvůli zvýšenému uvolňování histaminu kvercetin, v případě potřeby doplnění enzymu DAO. Vzhledem k tomu, že její práce vyžadovala návrat do Anglie, probraly jsme správné stravování a dlouhodobou terapii Joalis. Byly jsme v kontaktu prostřednictvím e-mailu, její stav byl nestabilní, ale dokázala pracovat.

31. května 2023 – druhé měření. Trápí ji závažné vypadávání vlasů, herpes zoster, častý pocit píchání vpravo pod hrudním košem, zrychlený srdeční tep, enervace.

### Měření:

- slezinu zatěžují: ledviny, játra, plíce
- játra zatěžují: ledviny, slezina
- srdce zatěžují: plíce, ledviny
- toxiny: plísňové toxiny, očkování, herpes viry, úzkost

**3. kúra: Deimun Aktiv® COR, LiverDren®, Herp®, Nodegen®, Imun.**

18. září 2023 – před třemi týdny měla přísáté klíště, předtím spadla z kola, udeřila se do hlavy a několik dní měla dvojité vidění. Podstoupila CT vyšetření lebky – negativní nález. Tři týdny po kousnutí klíštětem měla bolesti ucha a hlavy, ztuhlost šíje, slabost levé paže, bolest levé části tváře a závratě s následnou ztrátou paměti. Následovala zmatenost, závratě, potíže s chůzí a hluboká

deprese. Otázkou bylo, zda jsou její příznaky stále ještě důsledkem nehody nebo jsou následkem kousnutí klíštětem.

### Měření:

- srdce zatěžují plíce, slezina, játra
- slezinu zatěžuje srdce, plíce
- játra zatěžuje srdce, slezina
- toxiny: borrelie, herpes viry, úzkostné stavy

**4. kúra: Spirobor®, VelienDren®, Herp®, Streson®.**

30. října 2023 – kapky užívá, stále má nejistou chůzi, ale bolest ustala. Těžko se soustředí, rychle se unaví.

### Měření:

- slezinu zatěžují játra, srdce, ledviny
- srdce zatěžují ledviny, plíce
- játra zatěžuje slezina, srdce, ledviny
- plíce zatěžuje slezina, srdce
- toxiny: borrelie, viry, deprese

**5. kúra: VelienDren®, Spirobor®, Antivex®, Streson®, MuscuDren.**

7. prosince 2023 – objevila se silná bolest v krku, horečka.

**Toxiny:** viry, enterobakterie, plísně, očkování, úzkost, deprese.

**Měření:** srdce, játra, ledviny, glie, plíce, slezina.

**6. kúra: Gripin®, Yeast, Streson®, Deimun Aktiv® COR, RespiDren®.**

Svůj výzkum pozastavila, na určitou dobu se přestěhovala domů. Hodně zhubla, pokusila se zesílit. Zesumarizovala výsledky svého výzkumu. Postupně se zlepšuje její fyzická aktivita, hodně se jí zlepšila nálada. Připravuje se na odstranění žlučnickových kamenů.

27. května 2024 – naše poslední setkání se konalo měsíc po odstranění žlučnickových kamenů.

**Potíže:** častá, řídká, zapáchající stolice, bolest hlavy, slabost. Během měření bylo jednoznačně prokázáno, že je infikována kandidou.

**Toxiny:** plísně, střevní dysbióza, enterobakterie.

**7. kúra: ColiDren®, Candid, Imun, Hepar, Depren,** doplněno užíváním přípravku Quercetin.

Na kontrolu nepřišla, ve vánočním pozdravu mě informovala, že se vrátila do Anglie, daří se jí dobře a stále užívá kapky Joalis. Pokračuje ve své výzkumné práci. 

*zpracovala  
Linda Maletínská*





První tři březnové týdny letošního roku jsem navštívil s mým cestovatelským kamarádem Petrem Japonsko. Výlet to byl intenzivní, prošpikovaný celou řadou zážitků a kulturních šoků. Řeknu vám, že jsem procestoval mnoho zemí světa, ale s čerstvou zkušeností po návratu z Japonska musím konstatovat, že právě Japonsko je hned na prvním místě tou zdaleka nejvíce kulturně odlišnou zemí, kterou jsem kdy navštívil.



# Japonsko, země roušková. Jaký to má smysl?

rychlovlakem přesouvali na velké vzdálenosti čtyřikrát a vždycky byl odjezd na minutu přesný.

V Japonsku je zvykem nosit roušky zcela běžně

V minulosti jsme při svých pohybech po světě mohli na mnohých místech vidět, že Japonci jsou prostě zvyklí ve velké míře nosit roušky. Osobně jsem se domníval, že roušky používají pouze při přesunech do jiných zemí mimo Japonsko, tedy při cestování po světě.

Každodenní realita v Japonsku mě však překvapila až šokovala. Nošení roušek je v Ja-

**T**edy jinými slovy – spousta věcí týkajících se uspořádání běžného denního života tam probíhá diametrálně odlišně od toho, na co jsme v Evropě i jinde ve světě zvyklí.

Již 1. března 2025, při příletu na mezinárodní letiště Haneda v Tokiu, jsem si povšiml, že mnoho lidí v letištní hale regulérně běhá. To běhají proto, aby stihli letecký spoj, můžeme si na první pohled myslet. Důvody jejich značně uspěchaných pohybů jsou však jiné. Lidé v Japonsku a speciálně v Tokiu prostě pospíchají proto, protože potřebují být co nejdokonalejší, nejperfektnější a musí ve svém osobním i kariérním životě stihnout víc než lidé žijící na jiných místech světa.

Dříve jsem se domníval, že mnohé příběhy o důrazu na kariéru v Japonsku jsou přehnané, ale jen z letmého dotknutí se tamní kulturní reality musím konstatovat, že přehnané vůbec nejsou. Spěch a důraz na výkon

a preciznost na vás zejména v tokijské aglomeraci doslova křičí na každém kroku, jak jsem se během dalších dnů svého pobytu mohl na vlastní oči přesvědčit.

Tak třeba vlaky... Vlaky, ale také další spoje, odjíždí přesně na minutu. Ba co více, vlaky dokonce přijíždí do cílové stanice přesně na

Procestoval jsem mnoho končin, ale Japonsko patří mezi tu nejvíce kulturně odlišnou zemi, kde jsem byl.

minutu. A to přesto, že jsou od sebe nástupní a cílová stanice vzdálené třeba až tisíc kilometrů. Vidět na tabuli v nádražní hale nápis, že rychlovlak šinkansen má nějaké zpoždění, se tak stává zcela ojedinělou raritou. Musím však dodat, že se nám jednou podařilo tento „vzácný úkaz“ na tabuli vidět. Náš šinkansen však odjížděl zcela přesně. Celkem jsme se

ponku totiž kulturním standardem. Záleží sice na konkrétní oblasti v Japonsku a dále na situaci a prostředí, ve kterém se lidé právě vyskytují, ale dá se říci obecně, že Japonci nosí roušky ve 20 až 50 % podle situace. V nějaké restauraci však mohou mít roušky na svých ústech například zcela všichni zaměstnanci.

Zajímá mě pohled do myšlenkového světa běžného Japonce, který sám od sebe zcela samozřejmě roušku nosí. Věk zde přitom nehraje roli, roušky nosí mladí i starší. Roušku na sobě měli také lidé, kteří si šli v Tokiu zaběhat, přestože vzduch je obvykle čistý a smog zde téměř není.

Při větším výzkumu na internetu zjistíme, že zvyk nosit roušky byl v Japonsku zaveden již v období španělské chřipky (1918–1920). Tento kulturní návyk má tedy v Japonsku již více jak stoletou tradici a koronavirová pandemie v letech 2020 až 2022 jej jenom umocnila.

Zajímalo mě tedy **proč**, z jakých pohnutek nosí běžný Japonce roušku, zatímco jiný ji nenosí. Zajímalo mě například, proč si přezdvorně recepční v tradičním japonském ubytování ryokan těsně před promluvkou s námi pečlivě upraví roušku s důrazem na to, aby jí měl pečlivě přikrytý i nos. To se nás bojí, že ho nakazíme...? Jaké jsou jeho myšlenkové pohnutky vedoucí k pečlivé úpravě roušky...?

Při četbě na internetu na toto téma se dozvídáme, že prvním důvodem nošení roušek je ohleduplnost lidí v Japonsku. Ohleduplnost v širším slova smyslu je ostatně cítit na každém kroku. Téměř nikde nenarazíte na nějaké projevy agrese či usilovného předbírání (nebo předjízdnosti), japonština dokonce ani nemá ve své výbavě sprostá slova... Nošení roušek se tedy v první řadě považuje za projev dobrých mravů. Japonci tím prostě dávají najevo, že si uvědomují své okolí a snaží se minimalizovat riziko přenosu nákazy vzdušnou cestou... Do jaké míry se však někteří Japonci bojí vlastního nakažení se od druhých a do jaké míry je to ohleduplnost, mi není známo. Proniknout pod masku obličej je zakrývajících skutečné emoce Japonce je zcela nemožné už jenom kvůli jazykové bariéře.

## Zákaz smrkání

Existuje však mezi mnoha dalšími ještě jedna nepřehlédnutelná kulturní odlišnost. V Japonsku se totiž považuje za krajně neslušné a nezdvořilé, když se někdo na veřejnosti vysmrká. Uvolnit svůj plný nos můžete pouze „tajně“, buď v soukromí svého domova, nebo někde na záchodě tak, aby vás nikdo neslyšel. Tedy místo toho, aby lidé sundali roušku a vysmrkali se, tak běžně slyšíte popotahování směrem dovnitř, do nosohltanu. Kdyby tohle v Evropě udělalo malé dítě, tak mu jeho rodič okamžitě řekne: „Jdi se vysmrkat“. Dovnitř popotahují i lidé, kteří roušku nasazenou nemají.



**Kvetoucí zahrady v Hirošimě a fotící Japonci.** Toto fotící komando japonských fotografů fotící první jarní rozkvetlé meruňky a švestky jsem prostě musel zaznamenat. Fotil jsem fotoaparátem normálního mobilního telefonu, zatímco skupina fotografů používá profesionální fotoaparáty – zrcadlovky. Zaujetí pokročilou technikou a elektronikou je v Japonsku prostě znát na každém kroku... a také při fotografování nesmějí chybět – jak jinak, roušky, přestože se jedná o venkovní prostory.



**Okinawa** je japonský ostrov známý mimořádnou dlouhověkostí svých obyvatel, tradiční zdravou stravou, pomalým životním tempem a silnými mezilidskými vazbami. Místo, kde lidé žijí déle – a šťastněji.

Zažité kulturní zvyky je však nemožné předit. A tak jsem rád, že žiji tam, kde žiji a že roušku nemusím na svých ústech nosit. Respirátor sice někdy nosím, ale to jen při práci v prašném prostředí, když například něco brousím.

Roušky samozřejmě ztěžují dýchání, a to má vliv na normální plicní ventilaci, která je nutná pro maximálně efektivní obměnu kyslíku za oxid uhličitý. Toto může být nepříjemné zejména pro lidi s plicními problémy, jako je například alergie, astma a další neduhy.

V rouškách se také hromadí vlhko a teplo, což naopak může vytvářet ideální prostředí pro růst bakterií a plísní.

Mezi sociální dopady nošení roušek patří omezení komunikace – jak verbální, tak neverbální. Japonci jsou už tak obvykle velmi rezervovaní a bez projevů zjevných emocí, avšak zabránění pohledu pod rouškou na jejich mimické svaly zcela zamezí odezírání, v jakém citovém rozpoložení se dotýčný nachází... Nehledě na to mají Japonci pod rouškou tichý hlas a není jim tedy při komunikaci obvykle moc rozumět. Při komunikaci s nimi jsme tak museli velmi často žádat, zda by mohli svoji odpověď nebo dotaz zopakovat znovu.

Tím vlastně otevírám filozofickou úvahu o tom, zda je lepší se před vším škodlivým chránit (třeba rouškou a velmi častými dezinfekcemi), nebo zda je lepší se těmto patogenům (bakteriím, plísním, virům, některým parazitům a dalším) v určité zdravé míře se vystavit, otevřít cestu a pěstovat tak v sobě



**Cestující v Tokijském metru s rouškami.** Tokijské metro je fascinující ukázkou japonské efektivity, čistoty a technologické vyspělosti. Se svými více než 300 stanicemi a stovkami kilometrů trati je to jeden z nejrozsáhlejších systémů metra na světě. Denně obslouží miliony cestujících, vždyť také v samotné prefektuře Tokio žije přibližně 14 milionů obyvatel, tedy podstatně více než v celé České republice. V tzv. Velkém Tokiu, zahrnujícím okolní prefektury a města, žije více než 40 milionů obyvatel, tím je tato oblast největší metropolitní oblastí na světě. Jízdní soupravy v metru přijíždí do stanice s extrémní dochvilností. Pokud má souprava vůbec nějaké zpoždění, tak je měřeno v pouhých sekundách... Tento snímek je pořízený v době nízké vytíženosti metra. V ranních a večerních špičkách se na nástupišťích metra tvoří obrovské davy. Pro zlepšení efektivity pro nástup se zaměstnávají tzv. Oshiya (tlačiči), kteří pomáhají cestujícím doslova napat do metra... Z pochopitelných důvodů jsme se při přepravě metrem (které se jevílo jako jediný smysluplný a levný dopravní prostředek po Tokiu) dopravním špičkám raději vyhnuli... © V této soupravě metra jsem spočítal, že roušky mělo na sobě dobrovolně zhruba 40 % cestujících.



**Uklízečka eskalátorů na nádraží v Kjótu.** Zaměstnankyně japonských železnic JR – Japan Railways pečlivě čistí a dezinfikuje pohybující se madlo eskalátoru. Tento snímek mi také nemohl uniknout při zjištění, s jakou pečlivostí a zaujatostí tuto (u nás) neobvyklou činnost provádí. Rouška jako součást jejího pracovního oděvu vůbec nepřekvapí.

za pomoci svých vlastních obranných schopností zdravou a pohotovou imunitu.

Pravda je zřejmě někde mezi, ale detoxikace Joalis v každém případě aktivně přispívá k adaptování se na běžně se vyskytující infekce a jiné antigeny, které provokují tvorbu vlastních protilátek.

Zdravá a normální imunita, která si poradí se vším v každém prostředí, je podle našeho názoru tím optimálním stavem. Je pravda, že není rozumné a moudré se patogenům – toxinům záměrně vystavovat, ale na druhé straně přílišná úzkostlivá ochrana před vším také škodí.

Když jsem v Japonsku v „duchu pracoval“, tak mě napadlo, že bych zde plošně lidem rozdával přípravek **Joalis Streson®**. Ale také **Joalis Imun**, aby se lidé nebáli nákazy a pěstovali svoji přirozenou imunitu na všechno potenciálně nebezpečné, co se ve vzduchu pohybuje.

Ing. Vladimír Jelínek





Dospívání je období plné změn, otázek, emocí a objevů. Pro mladé lidi to znamená nejen tělesné a hormonální proměny, ale také hledání vlastní identity, vztahů a směru v životě. Sexualita je přirozenou součástí tohoto procesu a zasluhuje pozornost – ta by však měla být citlivá, otevřená a podpůrná. Dnešní mládež to rozhodně nemá jednoduché. Ve světě plném informací, tlaku sociálních sítí a protichůdných rad se dospívající mnohdy těžko orientují.

# Dospívání a sexualita:



## Jak s dětmi mluvit o těchto tématech

### Tělo jako mapa proměn

Puberta je období, kdy se tělo mění a mladý člověk začíná jinak vnímat sám sebe. Dochází k růstu, změnám proporcí, nástupu menstruace u dívek, prohlubování a často nežádoucímu přeskokování hlasu u chlapců, objevuje se ochlupení, akné, tělesný zápach a další fyzické proměny a s nimi rozporuplné pocity. To vše může vyvolávat radost (už jsem „velká“), zvědavost, ale také nejistotu (budu dost „dobrý“?), pocit trapnosti či stud. Důležité je dát mladým lidem prostor tyto změny pojmenovat, porozumět jim, ale především je ujistit, že jsou normální. Tělo není unifikovaný stroj a proměna, která u někoho nastane ve dvanácti letech, může u jiného začínat až v šestnácti...

### Sexualita není jen sex

Když mluvíme o sexualitě, neměli bychom ji zužovat jen na samotný sexuální akt. Sexualita se týká širšího spektra, než je nám často předhazováno médií. Sexualita v sobě zahrnuje také tělo, pocity, intimitu, vztahy, touhu, identitu i hranice. Pro dospívající je klíčové poznat, že sexualita je přirozená součást

člověka a že má právo objevovat ji svým tempem, bez nátlaku a v souladu s vlastními hodnotami. Například časté dotazy až údiv nad tím, že šestnáctiletá dívka ještě stále nemá chlapce, skutečně nejsou nejšťastnější a mohou v mladých vyvolávat pocity méněcennosti až „divnosti“. Mnozí se totiž mylně domnívají, že úderem patnácti let (oficiálního věku pro povolený styk) se obratem objeví partner...

### Vztahy a láska ve věku obrazovek

Digitální doba přináší mladým lidem nejen informace, ale i velký tlak. Sociální sítě prezentují vztahy jako dokonalé obrazy, které v realitě často vůbec neexistují. Mnozí dospívající se pak cítí nedostateční, pokud jejich život není „instagramově krásný“. Opravdu je potřeba svým dospívajícím potomkům připomínat, že sociální sítě jsou jakási vitrina instantního „šťěstí“ a že i ti usměvaví a dokonale krásní (často pomocí filtrů) lidé mají své problémy.

Dnešní mladí mají navíc doslova na každém kroku naservírovanou online pornografii, která nenabízí realistický obraz intimity, ale

často vzbuzuje zkreslené představy o těle, roli žen a mužů i o samotném sexu.

Dostupnost pornografie je skutečně děsivá, pamatuji si, jak mi vyjeveně volala kamarádka, že její tehdy devítiletá dcerka byla zvědavá, napsala na YouTube heslo „seks“ a viděla snímky, u kterých by se začervenal leckterý dospělý...

Zlatá naše éra rubriky *Láska, sex a něžnosti* v časopisu pro teenagery *Bravo!*

### Podsouvání identity a orientace

Dospívání je také obdobím, kdy si mladý člověk klade otázky typu: „Kdo jsem?“ a považují za velmi nevhodné, jak dnešní doba doslova podsouvá „jinakost“. Proč mi aplikace na učení cizích jazyků nutí učit se spojení jako gay bar a kreslený vousatý pán má manželka? Každý, kdo mě zná, ví, že jsem absolutně tolerantní, ať si každý miluje, koho chce a dělá, co potřebuje, ale aktuální stav mi přijde velmi nezdravý. Knížky typu „*U tatínka v bříšku*“ (opravdu existuje – *In My Daddy's Belly*) ve mně prostě vzbuzují rozpaky a celou řadu otázek... Pochopitelně – pokud se dospívající hledá a vypadá to, že bude inkli-

novat ke stejnému pohlaví, pak je nesmírně důležitá empatie, bezpečné prostředí, absence soudů a zdůrazňování bezpodmínečné lásky.

Když se však kolem mě nedávno mihnul úryvek rozhovoru s mladíkem, co se cítí být autem a vzrušují ho sanitky, říkala jsem si, zda už to nedošlo trochu daleko... To totiž opravdu navzdory své otevřenosti a toleranci považují za absolutní bizár...

## Jak mluvit s dospívajícími?

Mnoho rodičů i pedagogů si klade otázku, jak o sexualitě mluvit. Klíčem je otevřenost, respekt a schopnost naslouchat. Nenutit, nehodnotit, nebagatelizovat. Důležité je odpovídat pravdivě (vynechat pohádky o kytičkách a včeličkách), ale pochopitelně přiměřeně věku. Nebát se o těchto věcech mluvit i s dětmi, které nás často zaskočí zvědavými otázkami na téma jejich příchodu na svět. Navíc, pokud si s dětmi vytvoříme důvěru v raném věku, nebudou mít problém přijít s otázkou v dospívání.

Děti a mladí lidé nechtějí slyšet přednášku, ale vést dialog. Přijít za rodičem s citlivým do-

## Náš tip:

• Série přípravků **Nodegen®** umí rozplést a „překódovat“ celou řadu bloků, které mohou nevědomě působit i na schopnost utvářet vztahy (jak s okolím, tak i se sebou samými). Přímo se sexualitou je spojený přípravek **Nodegen® SXT**.



tazem je pro ně někdy velký krok, vyžadující nemalé množství odvahy. Hlavně je, alespoň z mého pohledu, důležité nelhat. Byť dnes děti mohou všechny informace snadno získat několika kliknutími, vše zásadní by měli vědět od nás.

Také je potřeba respektovat, že ne každý dospívající je připraven mluvit. A i to je v pořádku. Důležité je dát najevo, že jsme tu, kdyby něco potřebovali. Nabídnout vhodné knihy, oporu, případně i nějaké poradny, a především čas. Někdy stačí jen být nablízku a nechat dveře otevřené.

## Respekt k sobě i druhým

Jedním z klíčových poselství, které by měla výchova všeobecně, tedy i k sexualitě předat,

je respekt. K vlastním hranicím, pocitům, rozhodnutím. Ale také k hranicím druhých. Význam souhlasu, umění říci ne, ale i přijmout odmítnutí. Vztahy a sexualita jsou přece hlavně o vzájemnosti.

Sexualita je zároveň tělesná i duševní. Má svůj biologický základ, ale je také ovlivněna kulturou, hodnotami, výchovou. Proto je důležité spojit fakta s porozuměním. Nabídnout věcné informace, ale i prostor pro citlivost, pochybnosti a odvahu hledat. Hlavně je nesmírně důležité dítě ujistit, že jsme tu pro něj. Ač nás třeba nevyhledává tak aktivně, jako dříve, musí vědět, že tu jsme a když bude potřebovat, může přijít...

Pokud se mladý člověk potýká s těžkostmi – pocity studu, zmatku, tlaku, otázek ohledně orientace nebo traumaty – je v pořádku vyhledat pomoc. Psycholog, sexuolog, linka důvěry či odborná literatura mohou být oporou.

## Rady a tipy, jak na komunikaci o intimitě

- **Nebojte se s dětmi bavit o intimitě** – buduje se tím důvěra, a pokud se odpověď obejde bez trapností, zbytečného chůzení okolo, dítě pochopí, že se může kdykoliv na cokoliv zeptat. Počkejte si, až bude mít o téma dítě samo zájem – trapné momenty typu „nyní se budeme bavit o sexu“ ušetřete oběma stranám...
- **Nazývejte pohlavní orgány pravými názvy** – najděte si termín, který vaší rodině vyhovuje, ale vyvarujte se spojení: tam dole, mezi nohama, tam to, víc co...
- **Využijte humor** – jemný a vhodný vtip například u témat početí, antikoncepce může rozpustit bariéry studu a usnadnit komunikaci o intimitě.
- **Naslouchejte, nebuďte intenzivní** – o edukativní monology nemá zájem žádné dítě, natož dospívající. Navíc bez naslouchání není žádný dialog. Rodiče jsou často zvyklí příliš moralizovat, podsouvat své rady a soudit. To však může vést jen k tomu, že se puberták uzavře a přestane s rodiči zcela komunikovat. Nezapomínejte naslouchat a dopřát (bez morálních vsuvek) dítěti prostor k vyjádření.
- **Upozorňujte, ale nestraťte** – je vhodné dospívající upozornit na všechny potenciální hrozby spojené s intimitou (počínaje pohlavními chorobami, nechtěným otěhotněním, přes fakt, že první styk nemusí být žádný hit, až po opatrnost na akcích s alkoholem...). Mělo by se však jednat jen o upozornění, nikoliv demonizování společnosti a sexuality jako takové.
- **Autenticita je vždy nejvíce** – je vhodné nezapomínat, že i my jsme byli mladí a poznávali svět a přiznat dětem své přešlapy a škobrtnutí na cestě k dospělosti. Autenticita za mě byla, je a bude vždy nejlepší cestou nejen ve výchově.
- **Vhodné knihy mohou také pomoci** – pokud jste spíše introverti a vaše rady by mohly být plné studu a nekomfortních momentů, přivítejte si na pomoc vhodnou literaturu a buďte k dispozici jen na zodpovězení otázek. I to je možnost a pro uzavřenější typy často ideální.



## Závěr: S láskou a trpělivostí

Dospívání je bouřlivé, ale i krásné období. Máme možnost být mladým lidem na jejich cestě k dospělosti moudrými průvodci. S otevřeným srdcem, láskou, empatií a trpělivostí. Protože právě to je ten nejlepší základ pro zdravou sexualitu, budování sebeúcty a vztahů, které budou naplněné a laskavé.

Linda Maletínská



# JOALIS AKADÉMIA – VZDELÁVACIE KURZY

Systém vzdelávania informačnej medicíny rozdeľujeme do troch úrovní:

## Základný stupeň (Z1 – Z4)

Základný stupeň je vhodný pre všetkých, ktorí sa túžia stať tzv. rodinným poradcom a chcú vyladiť zdravie seba aj svojim blízkym a dozvedieť sa viac o prevencii, ale aj tipy na riešenie akútnych stavov. (Absolvovanie tohto základného stupňa a zloženie skúšky 1.stupňa je podmienkou pre štúdium vyšších stupňov vzdelávania.)

## Stredný stupeň (S1 – S3)

Je určený pre absolventov základného stupňa, ktorí sa chcú detoxikácií a informačnej metóde C. I. C. venovať naplno. Tento stupeň prehĺbuje znalosti o celej metóde. Absolventi sa v priebehu troch seminárov naučia pracovať s diagnostickým prístrojom Salvia a zoznámia sa s programom EAM-set, precvičuje sa tiež skladanie kúr z prípravkov Joalis. Tento stupeň je ukončený skúškou 2.stupňa a absolvent získava osvedčenie.

## Vyšší stupeň (V)

Tento stupeň je zameraný na získanie praxe s klientmi a nabitie sebadôverou, ktorá je pre vedenie úspešnej praxe veľmi dôležitá. Do vysokej školy informačnej detoxikačnej metódy boli zaradené Celoročný praktický kurz V1 -Praktické semináre na prácu v poradni – EAM set, Salvia a sady a špecifické semináre a kongresy V2. Absolventi tohto stupňa získavajú certifikát „**Certifikovaný poradca Joalis – C.I.C. metódy - riadenej a kontrolovanej detoxikácie.**“

Bližšie informácie nájdete na webe [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk) v sekcii Vzdelávanie

## KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

|           |                     |                                                                                                                                                                |
|-----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BA</b> | <b>11. 9. 2025</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                         |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>KE</b> | <b>18. 9. 2025</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                                                                                       |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>BA</b> | <b>10. 10. 2025</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                         |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>BA</b> | <b>11. 10. 2025</b> | <b>Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínom, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                     |
|           | (9.00-17.00)        | poplatok 60 eur, Zľava!!! pri úhrade do 31.augusta 2025 môžete mať zľavu 10 eur a platíte <b>iba 50 eur, v cene občerstvenie, novinky v detoxikácii Joalis</b> |
| <b>BA</b> | <b>23. 10. 2025</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                         |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>KE</b> | <b>6. 11. 2025</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                                                                                       |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>BA</b> | <b>27. 11. 2025</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                         |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>KE</b> | <b>4. 12. 2025</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                                                                                       |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |
| <b>BA</b> | <b>11. 12. 2025</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                                                                                         |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                                                                                                 |

**Vyššia úroveň: V1-CPK Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 2,5 kredita, V2 teoretické semináre a kongresy, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.**

**Na predĺženie certifikátu AŠD (atestovaného špecialistu detoxikácie) potrebujete získať 20 kreditov za rok!!!**

### Na uvedené akcie sa prihlasujte:

e-mail: [jandova@man-sr.sk](mailto:jandova@man-sr.sk), internet: [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)

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

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

# PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

|              |                     |                                                                            |
|--------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>KE</b>    | <b>26. 9. 2025</b>  | <b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                 |
|              | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 eur, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok        |
| <b>KE</b>    | <b>27. 9. 2025</b>  | <b>Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                 |
|              | (9.00-15.00)        | poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2                                     |
| <b>BA</b>    | <b>24. 10. 2025</b> | <b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                   |
|              | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 eur, v tom 25 eur registrácia a zľava na preparáty na 1 rok |
| <b>BA</b>    | <b>25. 10. 2025</b> | <b>Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                   |
|              | (9.00-15.00)        | poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2                                     |
| <b>BA+KE</b> | <b>4. 11.</b>       | <b>Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>              |
|              | (10.00,18.00)       | on-line, poplatok 20 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4                       |
| <b>KE</b>    | <b>14. 11. 2025</b> | <b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                 |
|              | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 eur,                                                        |
| <b>KE</b>    | <b>15. 11. 2025</b> | <b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>                    |
|              | (9.00-15.00)        | poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2                                        |
| <b>BA</b>    | <b>28. 11. 2025</b> | <b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                   |
|              | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 eur,                                                        |
| <b>BA</b>    | <b>29. 11. 2025</b> | <b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                      |
|              | (9.00-15.00)        | poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2                                        |
| <b>BA+KE</b> | <b>9. 12.</b>       | <b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>              |
|              | (10.00,18.00)       | on-line poplatok 20 eur, po absolvovaní skúšky č. 1 a kurzov S1-S3         |

## Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

**Základný stupeň: Seminár Z1+Z2:** Z1-úvod do detoxikácie, nosná idea informačnej medicíny, toxíny, základy čínskeho pentagramu. Z2- rozdelenie a skupiny toxínov, základné preparáty Joalis, detoxikácia podľa pentagramu.

**Cena: Z1-25 eur, Z2-25 eur v tom je registrácia účastníkov. Seminár Z3+Z4:**

Z3-ako používať základné preparáty, zostavovať kúry bez merania, používanie určitých preparátových sad, príklady detoxikácie pre rôzne problémy, detské choroby, imunitné problémy, alergie, detoxikácia pred počatím, problémy metabolizmu a iné. Z4- princíp informačných preparátov a podstata detoxikácie, imunológia, mikrobiológia.

**Cena: Z3-25 eur, Z4-25 eur**

**Stredná úroveň: Seminár S1+S2+S3** – S1-teória (meranie na prístroji Salvia), S2 -praktické meranie na prístroji Salvia so sadami a EAM setom, S3- detoxikačná taktika na prístroji Salvia, s EAM- set.

**Cena: S1-25 eur, S2-25 eur, S3-50 eur**

**Vyššia úroveň: V1-Celoročný kurz Praktika so Salviou a EAM setom, 1x 2,5 kredita V2 teoretické semináre a kongresy, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátu za rok nazbierajte 20 kreditov.**

## Pozývame Vás 11. 10. 2025 na Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínkom.

Urobte si čas na vzdelanie, Bratislava, Čechinová 3, Hlavné centrum Joalis

**Kurzovné 60 eur + občerstvenie v cene**

Zľava!!! pri úhrade do 31.augusta 2025 môžete mať zľavu 10 eur a platíte iba 50 eur

Prihlášky a informácie: jandova@man-sr.sk, tel. 0904 734 418

**Poplatok 50 eur v prípade záujmu prosíme uhradiť do 31. 8. 2025**

na účet: SK83 1100 0000 0026 2675 2414, VS: 11102025



# LETO V POHODE!

Dovolenky sú o odpočinku, poznávaní nových miest ale aj o užívaní si miestnych pochúťok. Pre niekoho môžu zmeny prostredia predstavovať aj stres a nové chute, či iná voda mu nemusí sadnúť. Aby ste si svoju dovolenku kdekoľvek užili plnými dúškami bez črevných problémov, nezabudnite si pribalit Joalis!

## NÁŠ TIP

Vyskúšajte kúru **Joalis – črevo/leto** – set troch prípravkov, ktoré prispievajú k rýchlej harmonizácii črevného traktu. Kapsule Activcol obsahujú navyše aj kultúry lactobacilu, ktoré chránia sliznicu čreva.



## Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- 🔥 **Joalis LiverDren®** s obsahom repíka lekárskeho prispieva k normálnej činnosti pečene, vylučovania, normálnemu tráveniu a fungovaniu žľáz.
- 🔥 **Joalis Activcol®** kapsule s obsahom kultúry lactobacila, teda baktérie mliečneho kvasenia, ktorá podporuje kvasné procesy a tak chráni sliznicu čreva.
- 🔥 **Joalis Calon®** obsahujúci skorocel kopijovitý prispieva k normálnej funkcii črevného traktu, mikroflóry a k mikrobiálnej rovnováhe.

viac na [www.Joalis.sk](http://www.Joalis.sk)