

Meníme svet po kvapkách



6/2025

november – december

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Metabolizmus cukrov, toxíny a GLP-1 receptory

**Práca s mysl'ou efektívna
psychohygiena**



**Metóda
pamätových
miest druhýkrát**

Seminárny deň s Ing. Jelíňkom 11. 10. 2025 v Bratislave

*Všetkým čitateľom nášho bulletinu prajeme prekrásne
vianočné sviatky prevoňané všetkým, čo teší Vašu dušu.
Zastavte sa, zhlboka sa nadýchnite a nechajte k sebe prísť
tú zvláštnu vianočnú energiu, ktorú poznáme z detstva.
Nech sú Vaše Vianoce naplnené svetlom, ktoré hreje,
smiechom, ktorý lieči a pokojom, ktorý všetci potrebujeme.*

*Po celý nový rok nech Vás sprevádza zdravie, dostatok
inšpirácie a veľa krásnych okamžikov – v osobnom živote
aj na ceste poznávania Informačnej medicíny.*

*Ďakujeme, že ste s nami a tešíme sa
na spoločný rok 2026*

Le Joalis a Man-SR



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Metabolismus cukrů, toxiny a GLP-1 receptory – 2. část

14 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Metoda paměťových míst podruhé aneb – bez realizace metody je návod bezcenný

20 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Stárí a rostoucí riziko rakoviny

24 TOXICKÉ KOVY

Stroncium a jeho radiotoxicita

27 JARNÍ ŠKOLA

Příhláška na Jarní školu

29 HOST JOALIS

Práce s myslí – efektivní psychohygienu

32 KAZUISTIKY

Trápení s ekzémy

34 KALENDARÍUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci
Informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,



držíte v rukou poslední
číslo letošního roku –
roku, kdy jsme oslavili významné
čtvrtstoletí firmy Joalis. Já osobně jsem
její součástí teprve sedm let, ale někdy
mám pocit, jako bych tu byla odjakživa.
Listopad a prosinec jsou měsíce
s nejmenším množstvím světla, a tak je to
ideální čas hýčkat si svou vnitřní září.
Taková procházka v sychravém počasí
dokáže pohladit duši zvláštním, ale
krásným způsobem, a prosinec –
Vánoce – ty v sobě mají kouzelnou
atmosféru, kterou prostě miluji. Místo
velkého pucování raději vyklízím
hloubkové nepořádky a trochu si tak
uklízím i v duši. A samozřejmě nesmí
chybět výzdoba plná světýlek, která
hřejí. ☺

Co vás čeká v našem posledním letošním
výtisku? Marie Vilánková otevírá číslo
druhou částí svého článku o metabolismu
cukrů a komplexu BetaDren, paměťové
metody Vladimíra Jelínka jsou tentokrát
doplněné obrázky, aby se vám s návodem
lépe pracovalo. V seriálu toxické kovy se
Vladimír zaměřil na prvek stroncium.
Rakouský kolega Georg Wöginger si
posvětil na stárnutí, milý host Alois
Komorous připomene, proč je důležité
nezapomínat na psychohygienu.
Kazuistika naší terapeutky Toničky
Velíčkové ukáže, jaké zázraky dokáže
Informační medicína s atopickým
ekzémem. A samozřejmě nechybí ani
příhláška na Jarní školu!

Přeji vám, ať si vánoční čas užijete podle
svých představ, a těším se, že se s řadou
z vás uvidím na pražském kongresu.

Linda Maletinská

Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu
Joalis info 6/2025

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.



Vzpomínka na MUDr. Josefa Jonáše

S hlbokým zármutkom jsme přijali zprávu o úmrtí MUDr. Josefa Jonáše. Byl dlouholetou a významnou osobností naší firmy, která zanechala nesmazatelnou stopu nejen v rozvoji Informační medicíny, ale i ve vzpomínkách nás všech.

Jeho přínos, moudrost a lidskost budou stále přítomny v tom, co společně děláme.

Čest jeho památce.



Začalo sa predstavením novinky, ktorým bol prípravok Glymfatex. Tento nový prípravok na detoxikáciu glymfatického systému optimalizuje zdravie mozgu a podporuje práve glymfatický systém, ktorý zohráva hlavnú úlohu počas spánku, pretože je „upratovacím“ mechanizmom mozgu a počas spánku odvádza odpadové látky.

Pokračovalo sa témou detoxikácie usadenín soli a obličkových pieskov, kde bol predstavený inovovaný prípravok Urcid. Účastníci získali nové informácie o problematike usadzovania kyseliny močovej. Uvádzali sa konkrétne a praktické spôsoby detoxikácie.

V popoludňajších hodinách sme odmenili najlepších poradcov Joalis hodnotnými cenami a odovzdali sme certifikáty novo vyškoleným. Ďalej sa prednáška niesla v duchu pevného tela a stabilnej psychiky. Predmetom prednášky boli čakry a psychosomatické bloky. Hovorilo sa o životných situáciách a ich prejavoch v psychosomatike. Ako v jednotlivých čakrách tieto bloky narušujú energetické rovnováhu.

Prednáška bola poučná a zaujímavá, preto sa už tešíme na ďalšie stretnutie, ktoré by sa malo uskutočniť na jar 2026 s novými zaujímavými témami.

Sledujte harmonogram kurzov v I. polroku 2026.

Seminár v Bratislave

Dňa 11. 10. 2025 sa v Bratislave konalo stretnutie terapeutov z celého Slovenska na seminárnom dni s predstaviteľom firmy Joalis - p. Ing. Vladimírom Jelínkom. Bol to deň plný zaujímavých informácií a poznatkov.



Metabolismus cukrů, toxiny a GLP-1 receptory

Jakou chuť poprvé ve svém životě ochutná novorozenec? Sladkou, mateřské mléko je sladoučké. Sladká chuť nás doprovází celý život a je spojena s příjemným prožíváním. Dostaneme sladký polibek, přejeme si sladké sny, sladké nicnedělání a sladký život je spojen s odpočinkem, užíváním si volna a hojnosti. Sladké a cukry jsou tak symbolem péče, dostatku, energie, uklidnění; zdálo by se, že samých pozitivních věcí. Tak to ale není. Cukry, podobně jako vše, mají dva póly. Jak řekl Paracelsus – „Dávka dělá jed“, tak i u cukru gramy pomáhají a kila zabíjejí.

2. část

Naše tělo sacharidy nutně potřebuje, takže když se jich nedostává, tak je játra umí vyrobit z jiných složek potravy. Metabolismus cukrů je pro život klíčový; jeho porucha způsobuje širokou škálu zdravotních obtíží, protože je řízen hormonálně a změny v jeho funkci se propisují i do narušení hormonálního řízení. V první části článku o metabolismu cukrů jsme si vysvětlili, jaké orgány a buňky se na metabolismu cukrů podílejí a jak je řízen metabolickými hormony. Vysvětlili jsme si důležitost receptorů a mechanismy vzniku rezistence. Dnes se zaměříme na toxiny a mikroorganismy, které hormonální řízení metabolismu narušují, tedy co konkrétně potřebujeme detoxikovat, aby se metabolismus „opravil“ a začal správně pracovat. Podrobně se ještě budeme věnovat GLP-1 a inzulinovým receptorům.

Někdy je mi smutno z bezmoci

Miluji svou práci. Je to sen, celý život se věnovat tomu, co lidem pomáhá, nemá negativní účinky, neškodí přírodě. Jsem v kontaktu s mnoha lidmi, kteří jsou na stejné vlně a obohacují mě svými myšlenkami. **Joalisu**

se daří, vytvořili jsme řadu vzdělávacích materiálů vysoké kvality, prožili krásný mezinárodní kongres pořádaný k 25. výročí založení, některá setkání s vámi byla dojemná. **Přišla nám celá řada poděkování za naši práci** a radost z toho, že s námi můžete spolupracovat. Tohle vše je zdrojem energie, která pohání mé úsilí dále poznat tajemství života, zdraví, přírody, stále se objevují nová poznání a nové obzory. Opačným pólem naší smysluplné práce je nutnost udržet ji funkční v dnešní složité společnosti a **zajistit její chod v labyrintu komplikovaných předpisů a řady omezení**, která jsou kladena na naše přípravky. Na poslední poradě jsem si povzdechla, že se sice slovo ekologie skloňuje ve všech pádech, ale kolik jen obalů jsme museli zlikvidovat, protože pár slov nevyhovuje zákonům. Každou chvíli je nějaká bylina vyřazena ze seznamu povolených bylin a nám nezbyvá nic jiného než další kolečko schvalování, vytvoření a tisk nových obalů a změny ve všech materiálech.

Mnohem více mě mrzí, a přiznám se, že někdy cítím až bezmoc, **neférový přístup k lékům a doplňkům stravy**. Řeknu to jednoduše – pokud nějaký klient bude mít závažný zdravotní problém po užití přípravků alternativní medicíny, tak o tom média budou do-

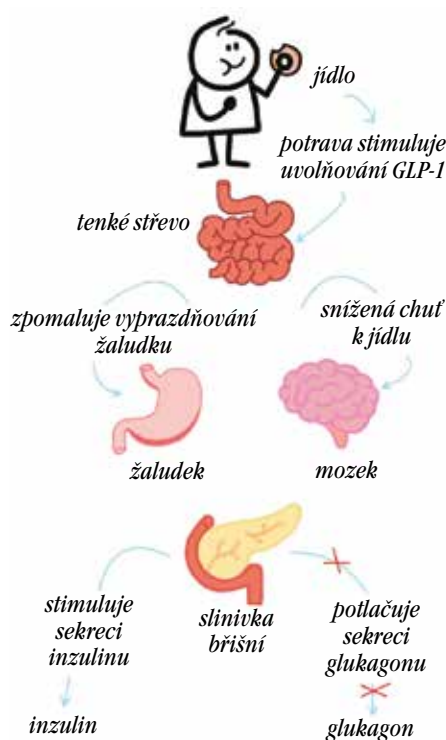
kolečka psát a bude se to rozmazávat ještě po deseti letech. Pokud se něco takového stane v důsledku užití léku, tak se to zamete pod koberec a nikdo se to nedozví, přestože následky mohou být fatální včetně smrti. **To, že se lék schválí, začne se ve velkém používat a až později se přijde na nežádoucí účinky, se stalo v historii již mnohokrát.** Problém je, když se to stane u přípravku, který se používá hodně, je třeba náhle velmi populární, a může tak poškodit řadu lidí. Samozřejmě, problém nemá každý, ale u části uživatelů může dojít k velmi nepříjemným komplikacím. Jsme u jádra sporů v klasické a komplementární medicíně. Většina léků je hrubá, materiální síla, která někdy může pomoci, ale může mít celou řadu nezamýšlených, negativních důsledků. Komplementární medicína se více zaměřuje na celek, používá jemnější síly, které mají odstranit příčiny a tělo si samo nastaví samoregulační a regenerační procesy, aby mohlo pracovat podle velmi složitých, ale vyladěných řídicích programů.

Zhubnout za každou cenu?

Když mluvíme o metabolismu cukrů, asi víte, kam mířím: k lékům na bázi inkretinů (hor-

monů vylučovaných buňkami střev) a ovlivňování receptorů GLP-1 a dalších. Léky typu Ozempic jsou velmi populární, jenom na TikToku je o Ozempicu přes miliardu videí. Tržby prudce rostou, dosáhly více než 50 miliard za rok a soupeří o nejvýdělečnější kategorii léků s onkologií. Zároveň se objevují první studie, které nezádávali výrobci léků, a ty určitě nepřinášejí klid do duší uživatelů. Vedlejších účinků se najde dost a paradoxně zrovna takové, které problém s metabolismem vážně prohlubují. Z hlediska metabolismu a dlouhodobého zdraví a životní spokojenosti považují za **velmi negativní ztrátu svalové hmoty**. Studie ukazují různé hodnoty v rozmezí 15–60 % ze snížené hmotnosti. Na číslech úplně nezáleží, už těch 15 % může být pro někoho hodně. Když někdo zhubne ze 100 kg na 70 kg, tak orientačně ztratí 4,5–18 kg svalů, což je pro nevysportované jedince katastrofální, protože to může být rozdíl mezi optimální a minimální hranicí pro zdravý metabolismus. Průměrná žena, vysoká 165 cm, má přibližně 20 kg svalů, riziková hranice pro zdraví je 16 kg svalů. Snadno se stane, že při hubnutí se ztratí část svalové hmoty a paradoxně na tom může být člověk zdravotně hůře. **Díky svalům nemáme jen sílu, jsou důležitým článkem metabolismu.** Mají velkou spotřebu kalorií a zvyšují tak bazální metabolismus, **stabilizují**

Signalizační dráha GLP-1 v organismu



prazdňováním a s tím související nárůst střevních toxinů, záněty výběžku slepého střeva. Byly popsány **záněty trávicích orgánů** – žlučníku, jater, slinivky, poškození ledvin, onemocnění štítné žlázy a s tím spojené zvýšené negativní hodnoty při jaterních

seniory lidé s mírnou nadváhou, BMI mezi 25–30 je nejbezpečnější zóna, pokud je zachována síla a vytrvalost. Problematický je centrální tuk v oblasti břicha a vnitřních orgánů a nedostatek svalů.

GLP-1 hormony a receptory

Střevní hormony (inkretiny), zejména GLP-1, jsou uvolňovány po jídle a jsou **důležitým řídicím článkem metabolismu**, řídí a ovlivňují tyto funkce:

- **Lepší kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)** – zvyšují uvolnění inzulínu a tlumí glukagon, když je cukr v krvi vysoký.
- **Pomalejší vyprazdňování žaludku** – prodlužují pocit nasycení.
- **Sytost a řízení příjmu potravy** – aktivují neurony podporující sytost a tlumí „hladové“ signály; část účinku jde i přes bloudivý nerv, ovlivňuje *nucleus accumbens* (EviDren) – centra odměny v mozku a snižuje chuť na sladké a návykové potraviny (chipsy, cola, smažené, hamburger, pizza...).
- **Zdravý mozek** – GLP-1 signál má neuroprotektivní a protizánětlivé účinky v neuronech, gliích i cévách v mozku, jeho vliv se zkoumá u Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.
- **Ochrana beta buněk pankreatu** – pomáhá jim pracovat efektivněji a může je chránit před přetížením.
- **Metabolické zdraví jater** – snižuje přetěžování jater glukózou a tukem.
- **Vliv na zdraví srdce a cév** – zlepšením glykémie, hmotnosti a zánětlivých signálů podporuje cévní systém.

Toxinů, které ovlivňují metabolismus sacharidů a narušují inzulínové a GLP-1 receptory, je mnoho a detoxikace se stává nutností.

zují krevní cukr a částečně chrání před nabíráním tuku. Závažnější je, že **svaly jsou hlavní zásobárnou bílkovin** a tělo do nich sahá při onemocnění, úrazech, stresu – viz článek o bílkovinách v bulletinu č. 2/2025. Svaly zlepšují imunitní odpověď, hojení i průběh všech onemocnění. Velmi důležité jsou ve vyšším věku, kdy zajišťují sílu, rovnováhu, rychlost, snižují riziko pádů a zranění, jejich **nedostatek zvyšuje křehkost organismu**. Hubnutí pomocí těchto léků může fungovat jen tehdy, pokud má člověk dostatečnou fyzickou aktivitu, což bohužel z lidí, kteří sahají po tomto řešení, má jen málokdo. Pro správné zhubnutí je velmi důležitý silový trénink, nestačí se jen projít nebo projet na kole. A ne, nemusíte nutně do posilovny, stačí vybrat správné cviky s váhou těla nebo i třeba intenzivní práci na zahradě.

Nežádoucím účinkem není jen ztráta svalové hmoty, ale třeba i **nevolnosti, zvracení, pálení žáhy, nadýmání, problémy s vy-**

zují krevní cukr a částečně chrání před nabíráním tuku. Závažnější je, že **svaly jsou hlavní zásobárnou bílkovin** a tělo do nich sahá při onemocnění, úrazech, stresu – viz článek o bílkovinách v bulletinu č. 2/2025. Svaly zlepšují imunitní odpověď, hojení i průběh všech onemocnění. Velmi důležité jsou ve vyšším věku, kdy zajišťují sílu, rovnováhu, rychlost, snižují riziko pádů a zranění, jejich **nedostatek zvyšuje křehkost organismu**. Hubnutí pomocí těchto léků může fungovat jen tehdy, pokud má člověk dostatečnou fyzickou aktivitu, což bohužel z lidí, kteří sahají po tomto řešení, má jen málokdo. Pro správné zhubnutí je velmi důležitý silový trénink, nestačí se jen projít nebo projet na kole. A ne, nemusíte nutně do posilovny, stačí vybrat správné cviky s váhou těla nebo i třeba intenzivní práci na zahradě.

Nežádoucím účinkem není jen ztráta svalové hmoty, ale třeba i **nevolnosti, zvracení, pálení žáhy, nadýmání, problémy s vy-**

systém k dokonalosti, bohužel žijeme v prostředí, které obsahuje řadu toxinů, které hormonální systém nabourávají. Ovlivnění citlivosti **GLP-1 receptorů a odbourávání samotného hormonu GLP-1** může být způsobeno jak vnitřními poruchami metabolismu, tak **toxickými látkami** z prostředí, stravy nebo mikrobiálního původu. V současné době existuje řada studií, že určité toxiny – zejména **endokrinní disruptory, oxidativní stresory a zánětlivé látky** – mohou negativně ovlivnit **GLP-1 signalizaci, produkci, účinek na receptory i degradaci**.

Toxiny z životního prostředí a metabolismus cukrů

Zprávy jsou alarmující, stále více mladých lidí je vážně nemocných. Vzrůstá i počet rakovin, infarktů. Stále častěji začínají bezradní lékaři opatrně upozorňovat, že je to důsledek znečištěného životního prostředí a toxinů. **Toxinů je čím dál více a detoxikace se stává nutností.** Někdy je těžké nejen vytestovat zátěže, ještě těžší je správně sestavit

Pojďme si tedy projít jednotlivé okruhy toxinů a podívat se na ty nejdůležitější, které mají souvislost s narušeným metabolismem cukrů.

Těžké kovy

Těžké kovy se do prostředí a potravního řetězce dostávají jak z přírodních zdrojů, tak hlavně z lidské činnosti: těžby, hutnictví, spalování uhlí, průmyslové výroby, starých vodovodních rozvodů, hnojiv a pesticidů či komunálních odpadů; následně kontaminují půdu, vodu, ryby a plodiny. Jejich detoxikace je velmi důležitá. V metabolismu cukrů škodí hlavně níže zmíněné kovy, zvyšují oxidativní stres, poškozují mitochondrie a beta buňky pankreatu a narušují inzulinovou signalizaci a vytváří inzulinovou rezistenci. Pro těžké kovy je určen přípravek **Antimetal®**, případně je možné jednotlivé kovy objednat jako speciálky. Jsou zahrnuty v přípravku **MindDren®** a také **BetaDren**.

- **Arsen** – silně poškozuje beta buňky, proniká do nich pomocí GLUT receptorů, narušuje mitochondrie a tím spouští oxi-

zomy důležité pro metabolismus cukrů, **vyčerpává antioxidanty a způsobuje oxidační stres. Je také hormonálním rušičem a ovlivňuje inzulin, glukagon, kortizol, leptin a adiponektin, tedy hormony, které se podílejí na řízení metabolismu.**

- **Olovo, rtuť** – mohou se ukládat ve slinivce, vyvolávají oxidativní stres, záněty, zvyšují inzulinovou rezistenci.
- **Nikl** – zvýšená expozice niklu je spojena s hyperglykemií a inzulinovou rezistencí. Obvykle se ukládá do jater, vyvolává zánět, narušuje hormonální systém.

Toxiny z životního prostředí

Na prvním místě je nutné uvést pesticidy. Na rozdíl od jiných látek **se s nimi setkává každý, je velmi těžké se jim v životě vyhnout.** Více než 70 % lidí má v těle rezidua pesticidů. Jsou v jídle, ve vodě, všude. **Zásadně poškozují mitochondrie**, z tohoto důvodu jsou spojeny nejen s metabolickými problémy, ale i s řadou neurodegenerativních poruch, protože pro neurony jsou mitochondrie velmi důležité. Pesticidy jsou zahrnuty v přípravku **Toxigen®**, případně je možné objednat speciálku **Pesticid**. Jejich detoxikace je velmi důležitá, protože poškozují také mitochondrie, kde probíhá přeměna živin včetně cukrů na využitelnou buněčnou energii.

Pesticidy

- **Glyfosát** – nejčastěji je v obilninách a pitné vodě – narušuje inzulinové receptory, vznikají volné radikály. Nedávná rozsáhlá studie potvrdila poškození metabolismu sacharidů glyfosátem. Ukazuje, že je běžně přítomen v potravinách v poměrně nízkých dávkách, ale i nízká expozice narušuje glukózový metabolismus a vede ke vzniku obezity, poškození beta buněk.
- **Organofosfátové pesticidy** (chlorpyrifos, malathion, diazinon) – rezidua na ovoce a zelenině, poškozují DNA beta buněk, mitochondrie, vzniká velké množství volných radikálů, zvyšují glykémii.
- **Organochloriny** – DDT, HCH, chlordan... – poškozují inzulinové receptory a mitochondrie.
- **Neonikotinoidy** – imidacloprid – rezidua v medu, zelenině – poškození beta buněk a inzulinu.
- **Pyrethroidy** (permethrin, deltamethrin...) – ovoce – záněty slinivky, jater, tukové tkáně.
- **Fluorované pesticidy (nové fungicidy)** – narušují produkci hormonů štítné žlázy, leptinu a adiponektinu.



kúru. Ve svých článcích se vždy snažím zmínit všechny toxiny, které mají prokázané souvislosti s daným problémem nebo tématem. Tyto přehledy vás mohou nasměrovat, čím začít. Zde je **přehled toxinů, které mohou ovlivnit metabolismus sacharidů, narušit inzulinové nebo GLP-1 receptory. Nejhorší jsou kombinované účinky**, kdy se nepříznivé účinky mohou sčítat nebo spíše násobit. Například i nízké dávky expozice fluor akrylových látek (textilie, teflon, hasící pěny...), bisfenolů (plasty, láhve na pití, dózy na potraviny...) a pyrethroidů (pesticidy) je dnes považována za významný faktor epidemie diabetu II. typu. Samozřejmě, podobně působí i další kombinace toxinů.

dativní stres a poškozuje DNA i samotné buňky. To vede ke snížené produkci inzulinu. Zátěž mají někteří lidé z podzemní vody. Pozor, není to nic ojedinělého a lidé by si měli nechat vodu v laboratoři zkontrolovat. Zátěž arsenem ale obvykle může být i z rýže, zde se doporučuje rýži několikrát důkladně proprát a vařit ve větším množství vody, mořských plodů.

- **Kadmium** – **závažný ničitel beta buněk, protože se ve slinivce akumuluje** a narušuje její činnost. Poškozuje sekreci inzulinu, protože v inzulinu nahrazuje zinek. Takto vytvořený inzulin je nefunkční, neaktivuje inzulinové receptory. Kadmium také poškozuje mitochondrie, blokuje en-

Chemické látky a endokrinní disruptory

Většina chemických látek obecně snižuje citlivost receptorů, což se projevuje nejen na rezistenci, ale mění se i aktivace různých genů, které pak ovlivňují, jak hospodáříme s energií, zda více ukládáme nebo naopak spalujeme. Chemické látky jsou důležitým toxinem a k jejich detoxikaci využíváme přípravek **Antichemik**. Negativně mohou působit i některé léky, zde je možné využít přípravek **Antidrog**. Oba tyto přípravky jsou součástí přípravku **MindDren®**. Chemické látky se často vážou na mikro a nanočástice; zde je nejlépe použít přípravek **Non-Grata**, případně speciálku **Microplasty**. Obecně je samozřejmě nejlepší snažit se chemickým látkám vyhýbat, například co nejméně používat plastové lahve, plastové krabičky na jídlo, ale pokud toxiny již v těle jsou a vytestujete je, tak je nutné je aktivně detoxikovat.

- **PFAS (Per- a polyfluoroalkylové látky)** – PFOS, PFOA, PFNA... – pitná voda, balená voda, obaly, teflon, oblečení... – hasicí pěny – poškození mitochondrií, zánět, inzulinová rezistence.
- **Bisfenoly (BPA, BPF, BPAF)** – **toxiny z plastů, obaly**, termopapír, plastové lah-



- **Ftaláty (DEHP, DBP)** – používané v měkčených plastech, kosmetice, obalech, spojeny se snížením účinku inkretinů (včetně GLP-1) a zvýšením oxidačního stresu, poškození inzulinových receptorů.
- **Dioxiny** – poškození tukových buněk, zánět.
- **PBDE Polybromované difenylethery** – zpomalovače hoření.

terie dostatkem vlákniny a méně stravitelných složek. Začínám být radikální a myslím si, že propagace veganství je často vedena hlavně komerčními zájmy, raději kousek opečeného masa než veganský burger třeba z luštěnin doplněný hromadou přísad, aby to drželo dohromady. **I některé potraviny, které se tváří zdravě**, třeba i různá rostlinná mléka, zeleninová a ovocná smoothie, různé pomazánky **jsou průmyslově zpracované a mají negativní vliv na metabolismus**.

Snadná stravitelnost, rozštěpené škroby, vysoké množství kalorií, to vše **rychle zvedá množství cukru v krvi po jídle a postupně vytváří inzulinovou rezistenci**. Dlouhodobý nadbytek živin (glukózy a tuků) přetěžuje beta buňky slinivky. Přichází o zásobu „okamžitě připravených“ inzulinových granul a zhoršují se mechanismy, které granul připoutávají k membráně a aktivují k uvolnění. Když pak po jídle rychle stoupne cukr v krvi, beta buňky už nedokážou bleskově uvolnit inzulin a zmizí tak **první, rychlá fáze** inzulinové odpovědi – což je jeden z nejčasnějších ukazatelů rozvoje diabetu II. typu.

Sladidla a sirupy s obsahem fruktózy zvyšují v játrech produkci a ukládání tuků. Zároveň řada emulgátorů a dalších přídavných látek poškozuje mikrobiom, vytváří v těle zánět, což dále zhoršuje citlivost na inzulin a blokuje produkci trávicích hormonů včetně GLP-1. K tomu je ještě řada těchto potravin návyková, což vede k přejídání. Všechny tyto vlivy se sčítají a vzniká onemocnění nazvané metabolický syndrom, bohužel se to týká i řady dětí. Musím ještě dodat, že **řada toxinů vzniká z nevhodných úprav potravin, obzvláště za vysokých teplot a z nekvalit-**

U jídla je zásadní jednoduché pravidlo – jíst potraviny v co nejpřirozenější podobě, vařit ze základních surovin a vyhýbat se průmyslově upraveným potravinám.

ve, konzervy, endokrinní disruptory, podporují ukládání tuků, poškozuji inzulinové receptory. Snižují expresi GLP-1 receptorů a zvyšují inzulinovou rezistenci.

- **Parabeny (propy-, butyl-)** – konzervační látky v kosmetice, endokrinní narušení, zánět.
- **Triclosan/Triklokarban** – protibakteriální látky, běžná přísada kosmetiky, napouštěn do výrobků do domácnosti – zvyšují ukládání tuků, zhoršují inzulinorezistenci.
- **Tributyltin (TBT)** – protiplísňové prostředky – mění transkripci inzulinových genů, vede k viscerální obezitě a inzulinorezistenci.
- **Polychlorované bifenyl (PCB-118, 138)** – perzistentní organické polutanty, narušují metabolismus lipidů a hormonální signalizaci včetně inkretinového systému, aktivují zánět, blokuji inzulinem vyvolaný příjem glukózy.

- **Mikro-/nanoplasty (PET, PE)** – voda z PET, prach – inzulinová rezistence v tukové tkáni.
- **Některé léky** – antivirotika, chemoterapeutika.
- **Glukokortikoidy** – zvyšují aktivitu a expresi rozkladného enzymu DPP-4 hormonu GLP-1.

Toxiny z jídla

Až si přečtete následující seznam, možná si řeknete, že to by člověk nemohl jíst nic a že řadu toxinů ani neznáte. Ve skutečnosti je to jednoduché. **Stačí dodržovat základní pravidlo:** „Jíst potraviny v co nejpřirozenější podobě, vařit ze základních surovin a vyhýbat se průmyslově upraveným, ultrazpracovaným potravinám.“ Kromě toho, že mají méně toxinů, mají základní potraviny jednu obrovskou výhodu – stačí jich poměrně málo, budete sytí, a ještě podpoříte střevní bak-

ních surovin, průmyslově zpracovaných. Všimněte si, že řada toxinů je tukového původu, tuky jsou zdravé, musí být ale čerstvé, šetrně zpracované a nepřepálené.

Co nám v jídle neprospívá a poškozuje metabolismus sacharidů

- **Umělá sladidla (sukralóza, sacharin, aspartam, stévie...)** – negativní vliv na střevní mikrobiom, mění citlivost na inzulín a GLP-1 hormony, zhoršení inzulínové rezistence, změny v mikrobiomu.
- **Fruktóza, HFCS (vysokofruktózový sirup)** – inzulínová rezistence, velká zátěž jater, negativní vliv na střeva.
- **AGEs (pokročilé produkty glykace)** – vznikající při vysokých teplotách, např. při smažení, grilování, fritování – zvyšují množství enzymu DPP-4, dochází k rychlému rozkladu GLP-1, vznik inzulínorezistence.
- **Oxidované tuky, aldehydy – 4-HNE (4-hydroxy-2-nonenal), 4-HHE, MDA (malondialdehyd), akrolein...** – opakovaně použitý přepálený olej – narušení inzulínové signalizace; pro-oxidativní a prozánětlivé působení.
- **Nitrosaminy (NOC)** – uzeniny s dusitany, vysoká teplota – poškození beta buněk, vyšší riziko diabetu II. typu, inzulínorezistence, nitrosativní stres (nadbytek reaktivních dusíkatých sloučenin), poškození mitochondrií, endotelu, beta buněk.
- **Heterocyklické aminy (HCA – PhIP, MeIQx, MeIQ...)** – suché, vysokoteplotní úpravy, vzniká reakce aminokyselin s cukry – grilování nad plameny, smažení při vysokých teplotách, vysokoteplotní zapékání (hnědnutí)... – snižují inzulínovou signalizaci, zvyšují jaterní glukoneogenezi.
- **Polycyklické aromatické uhlovodíky (PAH – benzo[a]pyren)** – grilování, uzení, kouř – inzulínová rezistence a diabetes, zánět.
- **Emulgátory (CMC, polysorbát-80...)** – ultra-zpracované potraviny – změny mikrobiomu, inzulínorezistence, narušení slizniční bariéry.
- **Karagenan (E407)** – stabilizátor v mléčných výrobcích, dezertech, zmrzlínách..., zvětšení objemu v pekařství, dresingy, sýry... – střevní zánět, inzulínorezistence.
- **Oxysteroly, oxidované lipidy** – dehydratované výrobky, přepálené tuky, žluklé a nekvalitní tuky – poškození beta buněk a sekrece inzulínu. Z oxidovaných lipidů vznikají v těle **oxidované LDL částice (oxLDL)**, ty zvyšují množství DPP-4 enzymu, poškozuji GLP-1 receptory, narušují stěny cév.

- **Dikarbonylové sloučeniny (methylglyoxal, glyoxal)** – karamelizace, zahřívání cukrů, vysoce zpracované potraviny – poškození beta buněk a inzulínorezistence.
- **Akrylamid** – hranolky, chipsy, vysoce tepelně zpracované škroby, káva – změny v produkci inzulínu.
- **Alkohol (zejména chronická konzumace)** – poškozuje střevní bariéru, zvyšuje zánět a oxidační stres, čímž snižuje účinnost GLP-1.
- **Lipotoxické mastné kyseliny (palmitát)** – hlavním zdrojem palmový tuk, částečně sádlo, máslo – sušenky, trvanlivé pečivo, cukrovinky..., tělo ho i vytváří z nadbytku tuků a alkoholu – snižuje počet GLP-1 receptorů u neuronů a beta buněk.
- **Mykotoxiny** – aflatoxin B, Fumonisin, Fumonisin B1 (*Fusarium*), Zearalenon, Ochratoxin A, Ochratoxin A... – narušují metabolismus glukózy několika propojenými mechanismy: vyvolávají oxidativní a zánětlivou odpověď, způsobují mitochondriální poškození, tlumí inzulínovou signalizaci a snižují počet glukózových přenašečů GLUT4 ve svalu a tuku, mohou poškozovat beta buňky a produkci inzulínu,

Metabolismus cukrů je pro život klíčový, jeho narušení způsobuje širokou škálu zdravotních obtíží a propisuje se i do poruch hormonálního řízení.

poškozuji játra a tvorbu glykogenu. Narušují střevní mikrobiom a zvyšují propustnost střev.

- **Dieta s vysokým obsahem tuku** – lipotoxicita a zánět střev, zvýšení množství rozkladného enzymu DPP-4 v enterocytech a adipocytech, zvýšené periferní odbourávání GLP-1, tlumení anorexigenního účinku hormonu.

Infekce a mikrobiální toxiny

Řada infekcí se spolupodílí na rozvratu metabolismu, protože je závislá na energii hostitele. Některé mikroorganismy přímo spotřebovávají glukózu, často vytváří celou řadu toxinů, které ovlivňují receptory, produkci hormonů. Řada mikrobiálních toxinů se doslova lepí na receptory, čímž snižuje jejich účinnost a podílí se na vzniku rezistence. Toxiny také vyvolávají zánět, který zhoršuje citlivost na inzulín, mění složení žlučových kyselin, ovlivňuje produkci střevních hormonů a tím zasahuje

do regulace chuti k jídlu a ovlivňuje produkci inzulínu.

Plísňe a mykotoxiny – viz výše, některé mykotoxiny jsou produkovány ložisky plísní v těle a ve střevech.

- **Candida spp. (zejm. C. albicans, glabrata)** – střevní dysbióza, inzulínová rezistence (kvasinkové beta glukany aktivují Dectin-1, podporuje zánět v tukové tkáni), candidalysin narušuje epitel (zánět, propustné střevo), produkce alkoholu, zátěž pro játra.
- **Malassezia spp.**
- Vláknité plísňe (např. *Mucorales*, *Aspergillus*) – hyperglykémie, acidóza.

Bakterie a bakteriální toxiny – endotoxiny, lipopolysacharidy (enterobakterie), bakteriální proteázy.

- **Obecně bakteriální toxiny** – snižují počet membránových GLP-1 receptorů, narušení metabolismu, inkretinová rezistence při těžkých infekcích.
- **Zdravý mikrobiom** – klíčový pro střevní hormonální (inkretinovou) osu – nadprodukce bakteriálních proteáz (GelE a další metalloproteázy střevních patogenů, DPP-4) snižuje biologickou dostupnost hormonu GLP-1.

- **Patogenní ústní mikrobiom (sp. Oral Microbiom)** – toxiny z periodontálních patogenů (*Porphyromonas gingivalis*, *Tannerella forsythia*, *Prevotella intermedia*...) degradují GLP-1, gingipainy způsobují inzulínorezistenci.

Anaerobní bakterie – Anaerob.

- *Bacteroides fragilis, vulgatus*... – toxin fragilysin – mění propustnost střeva, zánět narušení produkce hormonů.
- *Clostridie* – zánět, změny vstřebávání a produkce hormonů.
- *Prevotella*.
- *Porphyromonas*.
- *Desulfovibrio*.
- *Fusobacterium*.

Enterální bakterie – Enterobac – jsou důležitým toxinem pro metabolismus cukrů, narušují produkci inkretinů (střevních hormonů), mění citlivost receptorů.

- *Enterococcus faecalis* a další enterokoky – přímo štěpí cirkulující GLP-1.

- **Gram-negativní bakterie:**

- *Escherichia coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Shigella* – endotoxiny lipopolysacharidy (LPS) – systémový zánět, snižuje citlivost GLP-1 receptorů v mozku a pankreatu.

- *Helicobacter pylori* – patogenní kmeny – souvislost s inzulinovou rezistencí a metabolickým syndromem – ovlivnění hormonu ghrelinu, zánět.

- *Vibrio cholerae* – masivní sekrece, změna střevních transportérů (vč. nepřímého vlivu na SGLT1).

- *Bordetella* – Pertussis toxin přímo moduluje sekreci inzulinu.

- *Streptomyces* – Streptozotocin narušuje sekreci inzulinu.

- *Campylobacter*.

- *Listeria*.

Kokové bakterie – Kokplus®

- *Staphylococcus aureus* – zánět a rezistence, horšená glukózová tolerance; superantigeny aktivují adipocyty (IL-6, TNF, lipolýza).

- **Streptokoky** – pyogenní.

- **Pneumokok.**

Mycobakterie – Mycobac.

- *Mycobacterium tuberculosis* – narušuje glukózovou homeostázu a zhoršuje průběh diabetu.

Virové infekce

Virové infekce mohou rozházet metabolismus sacharidů několika cestami najednou. Nejzávažnější je napadení a vytvoření ložisek v beta buňkách slinivky (např. enteroviry, SARS-CoV-2, příušnice, zarděnky), což vede ke snížené sekreci inzulinu až k trvalé dysfunkci. Často viry způsobují jaterní a tkáňovou inzulinovou rezistenci vyvolanou virovými proteiny a chronickým zánětem (typicky HCV/HBV, retroviry), což vede ke zhoršenému vychytávání glukózy buňkami. Problematiký je i zánět v těle a ve střevech a viry mohou také často vyvolat autoimunitní zánět.

- **Enteroviry!!!** – coxsackie, enteroviry, echoviry – infekce slinivky.

- **Rotavirus** – vyvolává autoimunitu vedoucí proti slinivce.

- **Retroviry!!!** – proteázové inhibitory blokuje GLUT4 – zprostředkovaný příjem glukózy, doporučuji sp. **Retroviry**.

- **Rubella virus (zarděnky)** – napadá beta buňky.

- **Mumps virus (příušnice)** – napadá slinivku.

- **Hepatitidy B, C** – jaterní inzulinová rezistence.

- **Coronaviry** – napadají i slinivku, obzvláště beta buňky.



- **Adenoviry** – asociace s obezitou, narušení hormonální signalizace.

- **Cytomegalovirus, Varicela-zoster virus, Herpes simplex 1,2 a i další herpetické viry** – pokles sekrece inzulinu, napadá slinivku.

- **Respirační viry** – chřipka – záněty, stresová hypoglykémie.

Paraziti

Paraziti narušují metabolismus cukrů několika způsoby. Čerpají pro svůj metabolismus glukózu a další cukry, **poškozuji orgány důležité pro metabolismus cukrů – střeva, játra, svaly, slinivku**. Také vyvolávají zánět, který tlumí inzulinovou signalizaci. Některé druhy přímo ovlivňují metabolické dráhy – mění tvorbu glukózových přenašečů (GLUT) a enzymů glykolýzy či glukoneogeneze, ovlivňují sekreci střevních hormonů (např. GLP-1) a žlučových kyselin, čímž mění vstřebávání i využití cukrů. Mikrobiální parazitická ložiska mohou vést k inzulinové rezistenci a poškození svalů.

- **Plasmodium (malárie)** – obrovská potřeba glukózy parazitem, hostitelská hypometabolická reakce – zrychlená glykolýza infikovaných buněk, laktátová acidóza.

- **Trypanosomy** – silná závislost parazita na glukóze, pokles krevní glukózy, změny v játrech, vyčerpání glykogenu, napadení slinivky, změny produkce inzulinu.

- **Giardie** – poruchy trávení a absorpce, změny SGLT1/transportu glukózy, dysbióza.

- **Cryptosporidie** – poškození kartáčového lemu tenkého střeva, porucha produkce hormonů a vstřebávání.

- **Améby, nálevníci** – *Entamoeba histolytica*, *Dientamoeba fragilis*, *Balantioides coli* – zánět střev, malaabsorpce, inzulinorezistence...

- **Coccidie** – *Cyclospora*, *Cystoisospora* – poškození enterocytů.

- **Leishmanie** – přetváří metabolismus makrofágů (glukózové toky), inzulinorezistence.

- **Toxoplasma** – mění metabolismus hostitelských buněk.

- **Nematoda, trematoda** – hlístice, motolice – *Strongyloides*, *Necator*, *Schistosoma*... – vliv na inzulinorezistenci.

Stres, zátěžové emoce a autoimunitní, chronický zánět

Chronický, zatěžující stres a dlouhodobé působení negativních, toxických emocí významně ovlivňují metabolismus cukrů. Aktivace stresové osy hypothalamus – hypofýza – nadledvinky a sympatického nervového systému vede k vyplavování hormonů, zejména **adrenalinu a kortizolu, které okamžitě zvyšují hladinu glukózy v krvi** – jde o evoluční mechanismus přípravy na „boj nebo útěk“. **Kortizol současně snižuje citlivost tkání na inzulin**, takže buňky vychytávají méně glukózy a zároveň slinivka produkuje více inzulinu. Pokud tento stav přetrvává nebo se pravidelně opakuje, rozvíjí se inzulinová rezistence. Při ní se zásoby ukládají do viscerálního tuku a vzniká zánět. Stres a negativní emoce ovlivňují životní styl, lidé mají tendenci sahat po sladkostech a ka-

loricky hutném jídle, méně se hýbou a častěji trpí poruchami spánku. Nedostatek kvalitního spánku pak snižuje toleranci glukózy a zhoršuje regeneraci organismu. Výsledkem je začarovaný kruh: výkyvy glykémie, únava, návaly chuti na cukr a postupné zhoršování inzulinové rezistence, což výrazně zvyšuje riziko vzniku prediabetu, diabetu II. typu i dalších civilizačních onemocnění, například kardiovaskulárních chorob. Se stresem a závažnými emocemi významně souvisí i vznik autoimunit. Nezvládnuté emoční vzorce okruhu sleziny a slinivky jsou silně spojeny s autodestrukcí, vyčerpáním a autoimunitními záněty.

Autoimunitní onemocnění, ale i další typy **chronických zánětů zhoršují metabolismus cukrů několika propojenými cestami**. Při zánětu jsou produkovány **prozápětivé cytokiny** (TNF- α , IL-1 β , IL-6, IL-12), které **vyvolávají inzulinovou rezistenci ve svalů, v játrech a tukové tkáni**. Při zánětu dochází k **rychlé inaktivaci GLP-1 hormonu**, často zánětlivé cytokiny a interferony prudce zvyšují množství rozkladného enzymu DPP-4. Někdy autoimunitní procesy napadají beta buňky, pozor, nejen u diabetu I. typu, často jsou postiženy i u jiných autoimunit, což snižuje sekreci inzulínu. Některé autoimunity, které postihují vazivové tkáně, jako například revmatoidní artritida, vyvolávají **zánět i tukové tkáně, což mění její hormonální činnost** a celkově se zhoršuje celý metabolismus. **Zánět a stresové hormony zvyšují produkci glukózy v játrech**, což zvyšuje množství glukózy v krvi. Často užívané léky (glukokortikoidy, některá imunosupresiva) problém zhoršují. Záněty jsou obvykle doprovázeny bolestmi, což vede ke snížené pohybové aktivitě a k narušení inzulinové signalizace ve svaích. Samozřejmě nejvíce problematické jsou autoimunity, které napadají slinivku nebo vytváří protilátky proti inzulínu (autoimunitní inzulinový syndrom Hirata), metabolismus cukru vážně poškozuje i další autoimunity vedené proti hormonálním žlázám (štítná žláza, nadledvinky) a proti střevům (celiakie, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida...).

Dostatek minerálů

Problém současné výživy je ve zkratce jednoduchý. **Jíme hodně, ale máme málo potřebných živin, zejména minerálů, vitamínů, vlákniny a dalších látek**, často nám chybí i kvalitní bílkoviny a některé aminokyseliny. Takové nedostatečně vyživené tělo nás nutí jíst, ale bohužel znovu často saháme po průmyslových potravinách, které jsou

plné sacharidů, tuků a potřebné látky v nich chybí. Problém je i v zelenině a ovoci pěstovaných průmyslovým způsobem, protože mají mnohem menší množství minerálů a vitamínů. Nejdůležitější pro správný metabolismus cukrů jsou **vitaminy skupiny B, hořčík, zinek a chrom**, protože přímo zasahují do využití glukózy a funkce inzulínu.

Zinek hraje klíčovou roli v ochraně a správném fungování beta buněk slinivky břišní, které produkují inzulín. Pokud je ho nedostatek nebo je-li jeho funkce narušena toxickými prvky jako je kadmium, je zinek nahrazen a **struktura inzulínu je narušena už uvnitř buněk**. Inzulín se sice vytváří, ale je nefunkční. Zde může kromě detoxikace kadmia pomoci i přípravek **Harmon**, který detoxikuje narušené hormony. Vlivem kadmia se v beta buňkách zvyšuje oxidační stres, což nakonec může vést k apoptóze (buněčné smrti) a ke vzniku diabetu II. typu. Nedostatek zinku snižuje syntézu inzulínu, oslabuje jeho funkčnost a uvolňování, zhoršuje reakci beta buněk na

glukózu, dochází k poškození beta buněk a poškozuje se hormonální řízení celého metabolismu a snižuje se produkce dalších potřebných enzymů. **Problém často není v nedostatečném příjmu zinku, ale v jeho nadměrném vyčerpání chronickými infekcemi a mikrobiálními ložisky**. Patogeny využívají zinek pro svůj růst a hostitelé chybí. S nedostatkem zinku ve tkáních typicky souvisí tyto patogeny – borrelie (extrémně vyčerpávají zinek), stafylokoky, streptokoky, *escherie*, pseudomonády, *mycobacterie*, *yersinie*, z plísní hlavně *candidy* a *aspergillus*, z virů herpetické, koronaviry a retroviry, z parazitů toxoplasma, leishmania trypanosoma. To vysvětluje, proč se **například u lidí s chronickou boreliózou nebo kandidózou mohou vyskytovat příznaky související s inzulinovou rezistencí** – únava po jídle, kolísání hladiny cukru v krvi, přibývání na váze či kognitivní poruchy („mozková mlha“), protože je narušen metabolismus sacharidů. Nepomůže dodávání zinku, protože tím zároveň podpoříme in-

Pozor na ztrátu svalové hmoty při hubnutí.

Díky svalům máme nejen sílu, ale jsou důležitým

článkem metabolismu a hlavní zásobárnou bílkovin.



fekce, je nutné tkáně a orgány patogenních infekcí zbavit příslušnými přípravky. Za inzulinovou rezistencí tak mohou stát zdánlivě nesouvisející infekce.

Důležité jsou i další vitaminy a minerály. Vitamin D reguluje funkci inzulínu a citlivost buněk na něj, jeho nedostatek se spojuje s vyšším rizikem inzulinové rezistence a diabetu. Vitamin B1 (thiamin) je nezbytný pro enzymy, které štěpí glukózu (např. pyruvátdehydrogenázu). Nedostatek vede k únavě a poruchám nervů. Vitamin B5 (kyselina pantothenová) je potřebný pro koenzym A, klíčový v metabolismu sacharidů i tuků. Vitamin B6 (pyridoxin) se zúčastňuje přeměny glykogenu a metabolismu aminokyselin, které ovlivňují rovnováhu cukrů. **Chrom** zvyšuje citlivost buněk na inzulín, podílí se na regulaci glykémie. **Hořčík** je nezbytný pro činnost více než 300 enzymů, včetně těch, které zpracovávají glukózu, nízká hladina hořčíku je častá u diabetiků. Výběr vhodných potravin může jednak do organismu přinést důležité vitaminy a minerály, zároveň podpořit produkci GLP-1 a snížit rychlost jeho odbourávání. Jsou to **luštěniny**, které jsou bohaté na vitamin B1, B6, hořčík, mangan, zinek a železo a zároveň díky fermentaci podporují tvorbu GLP-1, **oves** a **ječmen** obsahu-

ji **beta glukany** (stimulace produkce GLP-1, zlepšují citlivost na inzulín, obsahují chrom, hořčík, mangan a vitaminy skupiny B), **bobuloviny jako borůvky, jahody, maliny, ostružiny** obsahují anthokyany a flavonoidy, které inhibují aktivitu DPP-4 a obsahují vitamin C, mangan, chrom. **Zelený čaj** obsahuje epigalokatechin galát, což je přirozený

semena, kakao, čokoláda, sója a výrobky z ní, zelená listová zelenina, jablka a citrusy.

O tom, že lidé s diabetem jsou často autodestruktivní, jsem psala v minulém díle článku o metabolismu sacharidů. U nás na vesnici chodí lidé pravidelně na kontroly k lékařům, a aby dosáhli lepších výsledků, tak dva dny před kontrolou jedí ve velkém borůvky, pro-

votního stylu. Pak jsou výsledky detoxikace často až neuvěřitelné. Diabetes a porucha metabolismu cukrů je velmi častý problém, všimněte si, kolik mladých lidí má na paži kolečko, které sleduje glykémii. Přitom diabetes II. typu, metabolický syndrom, je velmi dobře řešitelný. V praxi se s poruchou metabolismu cukrů potkáte velmi často, proto jí také byl věnován velký prostor. **Při porušeném metabolismu sacharidů buňky trpí paradoxně nedostatkem energie a nedokážou se dobře detoxikovat a regenerovat.** Jeho náprava je nutným krokem pro úspěšnou detoxikaci. Umění vychutnat si sladký život spočívá v rovnováze, harmonii, čistotě těla i duše, ve střídání aktivity a odpočinku. Díky tomu může sladký život přinést radost, a ne metabolický syndrom, cukrovku... I když problémy vzniknou, tak detoxikace je může přinejmenším zmírnit a často výrazně zlepšit.

Autoimunitní onemocnění, ale i další typy chronických zánětů zhoršují metabolismus cukrů několika propojenými cestami.

inhibitor DPP-4, podporuje také citlivost na inzulín. **Kurkuma (kurkumin)** má výrazný účinek na **inhibici DPP-4**, snižuje zánět, podporuje funkci jater a citlivost na inzulín. Dalšími vhodnými potravinami jsou ořechy,

tože vědí, že jim stabilizují hladinu cukru v krvi. Bohužel to často dělají jen právě před kontrolou a nejsou schopni svoje stravování změnit dlouhodobě. Je **ale velmi důležité zkombinovat detoxikaci se změnou ži-**

BetaDren – aktuální složení, nově přidané nebo změněné informace jsou označeny *

- **VelienDren®** – detoxikace sleziny jako mateřského orgánu metabolismu je velmi důležitá. Ovlivňuje i emoční vzorce, které se podílí na vzniku autoimunity vedené proti slinivce.
- **PankreaDren®** – slinivka je důležitým orgánem, který produkuje řadu důležitých řídicích hormonů pro metabolismus (inzulín, glukagon), snímá hladinu glukózy.
- **LipoDren** – tuková tkáň není jen hlavní zásobárnou energie, ale i důležitý hormonální orgán, který se podílí na řízení metabolismu. Aktivně vycytává glukózu přes inzulínem aktivované GLUT4 receptory. Uvolňuje adipokiny, které nastavují citlivost na inzulín v celém těle. Při zvýšené lipolýze vypouští mastné kyseliny, jež podporují glukoneogenezi v játrech a zhoršují inzulínovou citlivost.
- ***MuscuDren** – svaly jsou důležitým spotřebitelem glukózy, vycytávají ji pomocí GLUT4 receptorů aktivovaných inzulínem. **Pohyb/kontrakce** navíc spouští **inzulín** – **nezávislý** příjem glukózy (AMPK), čímž zlepšuje inzulínovou citlivost.
- ***Inzulínové receptory** – po navázání inzulínu aktivuje **GLUT4** a umožňuje příjem glukózy ve svalu a tuku. V játrech tlumí glukoneogenezi a glykogenolýzu; porucha receptoru či jeho signalizace vede k inzulínové rezistenci a hyperglykémii.
- ***GLP-1 receptor** – po aktivaci (inkretinem GLP-1) zvyšují glukózou závislou sekreci inzulínu a tlumí sekreci glukagonu (hormon hladu), zároveň zpomalují vyprazdňování žaludku a zvyšují sytost přes centra v mozku. Výsledkem je nižší postprandiální (po jídle) glykémie (hladina cukru v krvi) a lepší celková glykemická kontrola.
- **ColiDren®** – štěpí složité sacharidy, vstřebává cukry a zároveň uvolňuje inkretiny (GLP-1, GIP), které zvyšují po jídle sekreci inzulínu. Střevní sliznice a mikrobiom navíc ovlivňují citlivost na inzulín v celém těle.
- **Krev, tkáňový mok** – krev a tkáňový mok jsou distribučním médiem pro glukózu, inzulín, glukagon i laktát/alanin – určují,

kolik a jak rychle se živiny a hormony dostanou k buňkám. Intersticiální tekutina přímo omývá tkáň, kde probíhá vstup glukózy přes receptory GLUT4/GLUT1), její složení a výměna v kapilárách tak přímo řídí využití cukrů v orgánech.



- **Hypotal®** – řídí energetickou homeostázu: podle signálů z hladiny glukózy, inzulínu, leptinu a GLP-1 nastavuje příjem potravy, řídí sympatikus a hormonální osy. Tím ovlivňuje jaterní glukoneogenezi, citlivost na inzulín i celkovou glykémii.
- **ThyreoDren®** – hormony štítné žlázy T3/T4 zvyšují bazální metabolismus, glukoneogenezi a glykogenolýzu v játrech, zrychlují střevní absorpci glukózy i odbourávání inzulínu. Hypertyreóza tak zhoršuje hyperglykémii, zatímco hypotyreóza vede k inzulínové rezistenci a kolísání glykemií.
- **Vegeton®** – vegetativní (autonomní) nervový systém řídí hladinu cukru v krvi. Parasympatikus podporuje po jídle sekreci inzulínu a ukládání glukózy, sympatikus naopak zvyšuje glukagon, glykogenolýzu a glukoneogenezi a tlumí uvolňování inzulínu, aby zajistil glukózu pro stres a zátěž. Celkově tak rychle přepíná mezi „ukládej energii“ a „uvolni glukózu“.
- **Enternal** – enterální nervový systém řídí motilitu, sekreci a průtok krve střevem, čímž přímo ovlivňuje rychlost a míru vstře-



bávání glukózy (např. přes regulaci transportéru typu SGLT1). Přes střevní hormonální buňky také moduluje uvolňování inkretinů (GLP-1, GIP) a vegetativní signály (*nervus vagus*) do mozku, které ovlivňují sekreci inzulínu a celkovou glykémii.

- **Cortex** – zadní mozek (mozkový kmen a mozeček) integruje signály o cukru a živinách a přes *nervus vagus* řídí parasympatické výstupy na slinivku a játra, a tím ovlivňuje sekreci inzulínu a glukoneogenezi. Mozečkové okruhy navíc modulují regulaci příjmu potravy a řízení metabolismu.
- **Emoce®** – **amygdala** zpracovává stres a emoce, přes hormonální osu a sympatikus zvyšuje produkci glukagonu, glykogenolýzu a glukoneogenezi a může tak zhoršovat inzulínovou citlivost i glykémii.
- **Stria terminalis** – je integračním uzlem stresu a homeostázy, moduluje vegetativní a hormonální systém, čímž ovlivňuje chuť k jídlu, uvolňování inzulínu a jaterní tvorbu glukózy.
- **EviDren** – **nucleus caudatus** řídí návyky a motivaci k pohybu i příjmu potravy, a tím nepřímou ovlivňuje hladinu cukru i citlivost na inzulín.
- **Autoimun®** – autoimunita je spojená se sebedestrukcí a negativními emočními vzorci slinivky. Některé autoimunity poškozuji beta buňky nebo další hormonální tkáně, které metabolismus řídí. Chronický zánět a cytokiny vyvolávají inzulínovou rezistenci ve svalu, játrech a tukové tkáni, čímž zvyšují glykémii.
- **Těžké kovy** – **kadmium, arsen, olovo, rtuť, nikl** – zhoršují metabolismus cukrů hlavně přes oxidativní a zánětlivý stres, poškození beta buněk (nižší sekrece inzulínu) a narušují inzulínovou signalizaci. Poškozuji navíc i energetický metabolismus a mitochondrie. Kadmium a nikl dlouhodobě zvyšují inzulínovou rezistenci v játrech, svalu i tuku. Výsledkem je vyšší glykémie a horší glukózová tolerance.

- ***Pesticidy – výběr – glyfosát, organofosfátové pesticidy** (chlorpyrifos, malathion, diazinon), **organochloriny** (DDT, β -HCH, chlordan...), **neonikotinoidy** (imidacloprid), **pyrethroidy** (permethrin, deltamethrin...), **fluorované pesticidy (nové fungicidy)** – působí jako endokrinní disruptory, zvyšují oxidativní/zánětlivý stres, narušují mitochondrie a inzulínovou signalizaci. Tím vyvolávají inzulínovou rezistenci ve svalu, tuku i játrech. Řada z nich navíc poškozuje beta buňky a mění glukoneogenezi v játrech. Aktivují „obézní“ geny, podporují ukládání tuků a zhoršují toleranci glukózy. Výsledkem je vyšší glykémie a větší glykemická labilita.

- ***Antichemik** – výběr – rozpouštědla, dioxiny, ftaláty, bisfenoly, PCB... mohou narušit metabolismus cukrů přes poškození beta buněk (nižší sekrece inzulínu), inzulínovou rezistenci ve svalu, tuku i játrech, způsobují mitochondriální stres a zvyšují glukoneogenezi. Některé zároveň mění střevní absorpci a inkretiny nebo ovlivňují stresové hormonální osy – výsledkem je horší glukózová tolerance a vyšší glykémie.

- ***Mykotox** – výběr – aflatoxin B1, Fumonisin, Fumonisin B1 (*Fusarium*), Zearalenon, Ochratoxin A, Ochratoxin A... – tlumí inzulínovou signalizaci a snižují počet glukózových přenašečů GLUT4 ve svalu a tuku, mohou poškozovat beta buňky a produkci inzulínu, poškozuji játra a tvorbu glykogenu. Narušují střevní mikrobiom a zvyšují propustnost střev.

- ***Antivex®** – výběr – coxsackie, enteroviry, echoviry, rotaviry, retroviry, *rubella virus* (zarděnky), *mumps virus* (příušnice), hepatitidy B, C, koronaviry, adenoviry, cytomegalovirus, viry pravé chřipky – poškozuji beta buňky a některé spouští autoimunitu proti nim, vyvolávají inzulínovou rezistenci v játrech, svalech a tukové tkáni, střevní viry narušují produkci inkretinů.

- ***Yeast** – výběr – *candida, malassezia, mucorales, aspergillus* – ovlivňují metabolismus cukrů hlavně přes mykotoxiny a zánětlivé účinky. Některé mykotoxiny poškozuji beta buňky a tlumí inzulínovou signalizaci, mění jaterní glukoneogenezi.

- ***Nobac®** – vybrané bakterie a jejich toxiny – *porphyromonas, tannerella, prevotella, bacteroides* (toxin fragilysin), *clostridia, desulfovibrio, fusobacterium, enterococcus, escherichia, klebsiella, pseudomonas, shigella, helicobacter, vibrio cholerae, bordetella, streptomyces, campylobacter, listeria, Staphylococcus*, pyogenní streptokoky, pneumokok, mykobakterie – bakteriální toxiny (obzvláště z orálních bakterií) vyvolávají inzulínovou rezistenci a zánět. Střevní patogeny narušují vstřebávání glukózy a poškozuji inzulínovou signalizaci.

- ***Para-Para®** – výběr – *plasmodium, trypanosomy, giardie, cryptosporidie*, améby (*Entamoeba histolytica, Dientamoeba fragilis, Balantoides coli*), *coccidie, leishmanie, toxoplasma* – způsobují zánět ve střevě, problémy se vstřebáváním a produkcí inkretinů, některé spotřebovávají velké množství glukózy. Mohou napadat a poškozovat i slinivku.

Roční období se pomalu překlápilo do podzimu, období principu kovu. Přesto ještě před obdobím detoxikace plic doporučuji, pokud nemáte v pořádku, „opravit“ metabolismus cukrů a detoxikovat slinivku, hormony a příslušné hormonální receptory. Brzy nás čekají Vánoce a byla by škoda nevychutnat si kvalitní cukroví, které k tomuto období patří, bez výčitek. Nejde o hubnutí, jde o zdraví a kvalitní stravu, radost ze života. Přeji vám klidné adventní období, ať máte dostatek času na sebe a své blízké a vychutnáte si život plný doušky v každodenních drobných radostech.



Mgr. Marie Vilánková



Jak se vám dařilo při sestavování paměťové cesty? Jsem přesvědčený, že její co nejpečlivější vytvoření před začátkem jejího používání pro zapamatování si téměř čehokoliv vám výrazně ulehčí budoucí vytváření vašich originálních pevných asociací a afirmací.



6. díl

Metoda paměťových míst podruhé aneb – bez realizace metody je návod bezcenný

Kolik se vám povedlo na vaší paměťové cestě vytvořit paměťových míst – háčků? V minulém článku jsem jako příklad uvedl paměťovou cestu s 62 místy. Tato cesta byla jen výuková a ukázková, sám velmi často (minimálně několikrát týdně) používám odlišnou paměťovou cestu. Ta moje základní obsahuje 200 míst. To proto, aby se do ní daly zapsat také číselné údaje v desítkové soustavě. Dvě stě míst úplně stačí pro běžný život i pro běžné učení se, pokud ovšem nejste univerzitními studenty. To by dvě stě míst nestačilo a takových nových „sešitů“ s nepopsanými listy – paměťovými místy (paměťovými paláci) – se v tom případě doporučuje vytvořit si daleko více.

Paměťových míst lze mít až sto tisíc

Když jsem si před lety s těmito paměťovými místy „hrál“, tak jsem jich sám pro sebe vy-

tvoril tisíc. Svou paměťovou cestu jsem tedy značně prodloužil a zvolil jsem ještě další cesty. Tuto cestu jsem si zapamatoval a hodila se mi tenkrát dobře mimo jiné například pro rychlé a jisté naučení se jedné z hlavních divadelních rolí v ochotnickém spolku. Podobným způsobem se někteří herci učili divadelní role také ve středověku.¹

Paměťová místa nad dvě stě jsem však již dost pozapomněl, protože jsem je v běžném životě přestal používat. Pro účely mistrovství světa v paměti, které opravdu existuje, by však ani tisíc paměťových háčků nestačilo. Soutěžící musí mít připraveno dokonce několik tisíc takových paměťových míst, někteří šampioni jich dokonce ve své mysli sestavili několik desítek tisíc. Tito paměťoví *atleti* uvádějí, že na takové mistrovství světa se musí připravovat minimálně půl roku čtyři hodiny denně, spíše však až jeden rok.

O Senecovi (4 př. n. l. – 65 n. l., římský stoický filozof) se uvádí, že používal dva tisí-

ce paměťových míst. Byl například schopen odrecitovat svých dvě stě nespojitých, tedy logicky nesouvislých (nevyplyvajících jeden z druhého) veršů, a to dokonce v obráceném pořadí.

Quintilianus popisuje konkrétní soubor tři sta šedesáti míst užívaný Metrodórem (Metrodóros z Lampsaku, 331–277 př. n. l. – řecký filozof, žák Epikúra).²

Možnosti rozšíření paměťové metody až na 100 000 míst nalezneme v díle benátského právníka Petra z Ravenny (1448–1508).³ Právě toto dílo se stalo stěžejním studijním materiálem pro rozvinutí paměťových metod u Giordana Bruna (1548–1600).¹

Bez realizace metody je návod bezcenný

V nejrůznějších knihách existuje enormní počet velmi užitečných návodů v podstatě na jakékoliv lidské snažení. Lidé s určitým talentem a s jistou mírou motivace se tak mohou i bez učitele jako samouci mnohé výborně naučit. Bez trénování, vyzkoušení předkládaných postupů, používání těchto postupů a dalšího vlastního experimentování však nelze dosáhnout výrazného pokroku v žádném oboru.

Stejně to platí také o mnemotechnické metodě paměťových míst. Její popis najdete v mnohých návodech ze starověku, středověku i z moderní doby. V tomto ohledu nepřináším nic zcela nového. Mým cílem je však naučit tuto metodu v rozumném rozsahu v podstatě *kohokoliv*, kdo si chce svoji paměť skutečně značně zdokonalit. A také je mou snahou pomoci vám vytvořit prvotní paměťovou cestu tak, aby vám spolehlivě fungovala již od samého začátku po jejím optimálním sestavení. Na detailech totiž záleží.

Letní škola 2014 – prezentace o paměťových místech

Je pondělí 21. července 2014 večer a právě jsem zahájil svůj praktický výklad o paměťové metodě míst na Letní škole v Jeseníku v Priessnitzových lázních.

Tuto mnemotechnickou pomůcku aktivně používám sám již zhruba tři roky (dnes už čtrnáct let). Stanovil jsem si nelehký úkol sestavit pro účastníky dnešní přednášky takový postup výkladu tématu – metodiku, aby měl šanci se s touto paměťovou metodou seznámit každý, ba co víc, aby si hned každý

účastník vyzkoušel, že mnemotechnika skutečně spolehlivě funguje.

Nejprve zhruba prezentuji obsah učiva obsažený v minulém článku bulletinu Informační medicíny. Seznamuji tedy posluchače se svými vzorovými paměťovými místy na mé dávné cestě z vrátek rodného domu do gymnázia na druhém konci města Strakonice. Účastníky přednášky jsou také moje dvě dcery Máří a Anežka, které se již podle návodu takový seznam paměťových míst do třiceti nazpaměť naučily.

Vyzývám pak posluchače i své dvě dcery (přestože již místa mají naučená), ať se pohodlně usadí, vezmou si čistý papír a tužku a napíší si na něj čísla od jedné do třiceti. Pak ať se každý uvolní a myšlenkami se přenesou na svou známou, mnohokrát opakovanou cestu, tedy třeba z domova do práce. Vybízím posluchače, ať pomalu, s rozvahou a s rozmyslem postupně zapisují do seznamu místa ležící vedle cesty buď napravo nebo nalevo nebo přímo před nimi, která si zřetelně pamatují...

V sálu zavládlo zhruba na deset minut ticho. Pak vidím, že posluchačky/posluchači postupně dopisují a přenášejí svoji pozornost směrem dopředu. Následuje druhá, tedy ta více „kouzelnická“ část. Budeme se snažit zapamatovat si bezpečně seznam dvaceti pojmů, které spolu logicky nesouvisí. Tento seznam si „nahrajeme“ – zapíšeme na nově vzniklou paměťovou cestu. Nejprve takový seznam náhodných pojmů/věcí společně sestavíme.

Postupujeme od první lavice a každý posluchač, jeden po druhém, vymyslí jeden pojem, který ho náhodně napadá. Končíme u počtu dvaceti pojmů, ale mohli bychom klidně postupovat i dále. Seznam těchto pojmů tedy zapisují na svůj papír tak, abych ho viděl jenom já. Nikdo z posluchačů, tedy ani mé dvě dcery, si tento seznam neměl šanci zapamatovat.

Můj seznam

Výsledkem mého snažení se stal následující seznam:

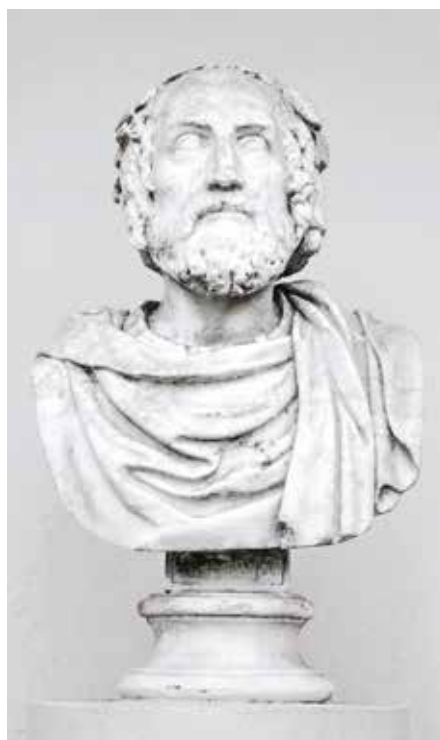
1 – kolec, 2 – penál, 3 – uši, 4 – fixa, 5 – slon, 6 – pravítko, 7 – počítač, 8 – tatínek, 9 – tráva, 10 – zelená, 11 – medvěd, 12 – traktor, 13 – víno, 14 – baterka, 15 – obličej, 16 – bouřka, 17 – okno, 18 – kapka, 19 – Joalis, 20 – bobky.

A nyní může každý z posluchačů použít své první zápisky – paměťová místa. Ty budou sloužit jako „**paměťové háčky**“. Každý posluchač se tedy může očima dívat do svého vlastního seznamu. Jak budu číst seznam dru-

hý – tedy ten náhodně posluchači sestavený, tak každý bude tyto pojmy/slova/objekty spojovat, přiřazovat či doslova za pomoci asociací navazovat na svoje právě zapsaná pevná paměťová místa. Moje doporučení pro posluchače je, že je nejlepší představit si takovou vizualizaci, kdy se předmět, který si chceme zapamatovat, **fyzicky dotýká** předmětu na konkrétním představeném paměťovém místě. Zcela nejlepší je vymyslet si okamžité nějaký zábavný příběh, který spojuje oba předměty dohromady. Můžeme je klidně svázat červenou bavlněnou šňůrkou či svázat pevně měděným nebo nějakým jiným drátem a provádět s nimi spoustu všelijakých činností a kejklí.

Nebudeme se bránit paradoxním, směšným, bizarním nebo třeba ani „neslušným“

Pro účely mistrovství světa v paměti si šampioni sestavovali až desítky tisíc paměťových míst.



představám. Vždyť právě emoce, zvláště ty, které mírně „polechtají“, jsou tím katalyzujícím činitelem pro snadné a dlouhodobé zapamatování. A tak jenom posluchačům připomínám: anglické spojení slov „učit se z paměti“ – *learn by heart* – doslova znamená **učit se srdcem**...

Používám svůj seznam připravený do podoby prezentace. Je stejný jako v předchozím článku. Promítám tedy seznam svůj, posluchači budou sledovat zase jen svoje zápisky. Moje dcery už tento seznam znají zpaměti.

Na plátně promítnu tedy první místo z výukového seznamu, pak přečtu první slovo ze seznamu, který si budeme zapamatovávat. Pak dělám pauzu na cca 15 vteřin. Hned potom popisují svoji asociaci, která mě napadla jako první... Každý v sále má ale úkol dělat si svoje asociace ke svým paměťovým místům. Tento postup se bude opakovat 20× s dvaceti pojmy seznamu určeného k naučení.

Moje cesta s asociacemi

Výsledkem jsou tyto moje asociace k výukové paměťové cestě:

- Modrá branka domu (1)

Zvedám kolec a připevňuji ho do výšky na branku drátem, dá to námahu kolec zvednout.

- L vzrostlá lípa na parčíku před domem (2)
Omotávám o něco zvětšený žlutý penál, co jsem nosil do základní školy, zeleným provázkem a lezu až do koruny vzrostlého stromu a tam ho na větev přivazuji.

- L houpačky (3)
Houpačka „lodička“ má na bocích narostlé veliké uši a poslouchá, co si zamílovaný pár na houpačce šeptá, červenajíce se při tom.

- P dvůr sousedů s pumpou (4)
Thustou červenou fixou kreslím neumělé kytičky na tělo modré pumpy. Jen pro radost milým sousedům.

- P dům pana Klouda a jeho sbírka kamenů (5)
Těžký růžový slon se prošel ve sbírce kamenů! Jak ta sbírka potom asi vypadala! A jak vypadaly tlapy slona...?

- L značka zákaz vjezdu – jednosměrná ulice (6)
Dlouhým školním pravítkem měřím, jaký je průměr značky... odhadem... 45 cm? Můžu se pak podívat na Google, jak jsou velké dopravní značky v průměru.

- L teplárenský výměník horké vody (7)
Nainstalovaný počítač řídí dodávky teplé vody do domků, pomaluju ho modrými vlnkami, aby nevypadal tak neosobně. Pan Hodonický (tehdejší správce výměníku z dětství) se asi bude zlobit.

- L domácí hvězdárna, kterou pomáhal stavět můj děda (8)

Můj tatínek s mým dědečkem stavějí hvězdárnu. Drží v ruce zednickou lžici i kladívko a pokládají další šár cihel... Je mezi nimi napětí, jak jinak, je to jeho tchán.

- L Hadačova opravna Fiatů (9)

*Pan Hadač si zakouří **trávu** pokaždé, než jde spravovat auto ... spravená auta budou taky veselá. Před vjezdem do garáže má ovšem zatravnovací dlaždice, kde je taky vyrostlá **tráva**, moc trávu nekosí.*

- P Servis antén a pan Martínek (10)

*Pan Martínek natřel satelitní anténu **zelenou** barvou, aby byla lépe maskovaná. I tu velikou desetikorunu (která označuje, že se nacházíme na desátém místě). Než vylezl na střechu, posilnil se **zelenou**, takže leze na střechu jak **zelený** Rákosníček.*

- L prodejna instalatérských potřeb (11)

***Medvěd** hledal práci, tak ho zde zaměstnali jako vedoucího prodejny. Od té doby už zde nebyly žádné krádeže...*

- Světelná křižovatka na Volyňské (12)

*Na křižovatku přijel **traktor** John Deere a mocně zatroubil... uprdl si při tom.*

- P bývalá samoobsluha (13)

*Dělám si shake z 50 % mléka a 50 % červeného krabicového **vína**... ne, děkuji... jsou i lepší míchané nápoje.*

- L Coop s posuvnými dveřmi a nákupním... košíkem (14)



*Přípravky **Joalis** lze dokonce léčit i nemocná auta, nejenom lidi a zvířata. Když „kvetou“ plechy, je třeba postupovat jako při ekzému... Postup najdete v našem **Joalis** Průvodci lidským tělem i duší – Základní orgány a jejich detoxikace... ne... I'm kidding again...*

obličej, bourka, okno, kapka, Joalis, bobky...

Před slovem zelená se Anežka na chvíli zaráží, ale pak znovu nachází nit a pokračuje až do konce seznamu. Bingo!

Poté vyzývám svou starší dceru Mařenku k vyjmenování toho samého seznamu. Úkol bude mít však o něco složitější. Má ho vyjmenovat odzadu dopředu. Máří se také na moment zamyslí, a pak, pohybující se ve své cestě odzadu dopředu, odrecituje: *bobky, Joalis, kapka, okno, bourka, obličej, baterka, víno, traktor, medvěd, zelená, tráva, tatínek, počítač, pravítko, slon, fixa, uši, penál, kolec...* Výborné! A teď mi, prosím vás, *lidičky zlatý* řekněte, proč nás tohle někdo nenaučil už na základní škole? (Pozn.: Máří bylo v červenci 2014 čtrnáct let a Anežka zanedlouho slavila svoje dvanácté narozeniny).

Vybízím poté náhodnou posluchačku v sále sedící v první řadě. Dívaje se do svého původního seznamu bezchybně vyjmenovává na něj navázaný seznam dvaceti nových pojmů bez jediného zaváhání.

Předpokladem dalšího používání této metody je dokonalé naučení se základního seznamu míst, který už jsme na začátku vytvořili. Tato šňůra míst, navlečených za sebou jako skutečné perly na náhrdelníku, se stane navždy naším mocným paměťovým nástrojem, pokud o to budeme stát.

Na stejná paměťová místa lze navíc navázat nepřeborné množství dalších informací a obrazů. Vůbec nevadí, že známá místa používáme opakovaně. Ba dokonce čím více se paměťová místa používají, tím více získává tento paměťový seznam na ceně a zapamatování se stává postupem času snazší. Zdá se vám to nemožné? Kdo to nevyzkouší, ten neuvěří...

Mnozí velcí mužové světových dějin, filozofové, mudrci a dokonce i králové tuto techni-

Pečlivé vytvoření paměťové cesty je pro tuto metodu zásadní.

*Zloděj rozbil vstupní dveře a vloupal se do Coopu svítilce si **baterkou** (tou stříbrnou, kterou jsme měli před 40 lety doma). Holt nemají medvěda...*

- P autoškola s motorkou (15)

*Než usednu na motorku, pomaluju si zlatou rukou **obličej** jako indián, aby měli účastníci silničního provozu zdravý respekt. (Zlatá ruka označuje, že jsme postoupili na páté místo a jeho násobky v seznamu).*

- L textil second hand (16)

*Byla **bourka**, do second handu uhodil blesk, takže všechny hadry vyletěly do vzduchu a letěly nad Strakonice. Naštěstí nehořely.*

- L prodejna dílenského nářadí (17)

***Oknem** koukám do prodejny dílenského nářadí, aby to nebyla nuda, tak kreslím štětce bílou barvou na okno ikonky kládek, hřebíků, pilek, kleští, pilníků, vrtaček... Budou mít vylepšenou prodejnu.*

- P Svazarm s klubovny, kam jsem chodil na vodáka (18)

*Vodácký instruktor v kápi ukazuje velkou, ale opravdu **VELKOU KAPKU**, jež tvoří základ řeky Otavy, na které budeme jezdit na loďkách...*

- L autobazar (19)

- P vojenská posádka, kde jsem poprvé jako malý chlapec seděl v tanku (20)

*Tank není žádný stroj, chová se někdy jako velký neposedný zajíc, který za sebou nechává **bobky**... horší varianta je hlavně, když **bobky** vycházejí také z hlavní tanku...*

Zásadní je první asociace

Důležitá je tedy první asociace, ta spontánní, často nereálná a nesmyslná myšlenka. Asociaci si můžeme však vytvořit hned několik. Pak bude spojení silnější. A dále pak má svůj velký smysl **kontaktní** spojení slova, které si chceme zapamatovat, s paměťovými místy.

V sále všichni zvedli oči od svých papírů se zapsanými paměťovými místy. A teď si zopakujeme druhý seznam, který jsme se měli z paměti naučit. Nyní vybízím mladší dceru Anežku, aby šla dopředu před posluchače a zopakovala seznam zapamatovaných slov, a to odpředu dozadu.

Anežka se pohodlně postaví vedle stolu, pak se na tři vteřiny zamyslí a pak rozvážně z paměti spustí, pátrajíc současně v myslí ve svých paměťových místech: *kolec, penál, uši, fixa, slon, pravítko, počítač, tatínek, tráva, ... zelená, medvěd, traktor, víno, baterka,*

ku ve svém životě zcela samozřejmě používali. Tak třeba namátkou: Sokrates, Platón, Aristoteles, Alexandr Veliký Makedonský, Ptolemaios I Sótér, Cicero, Seneca starší, sv. Augustin, Avicenna, Giordano Bruno, novinář a spisovatel Mark Twain... a další. A tuto doslova *královskou metodu*, byť dětsky jednoduchou, si nyní můžete osvojit i vy.

Dostávám otázku z publika: „*Je nutné si vytvořený seznam očíslovat?*“

Odpověď: „*Ne, není to nutné, ale je to daleko lepší, protože náš mozek se už v dětství naučil pracovat s čísly a napomůže nám to v jistotě, že je seznam stále kompletní a nic jsme z nepozornosti nepřeskočili. A navíc umožňuje zopakovat zpětně, jaký předmět je na pátém místě, jaký na jedenáctém. Spojení čísel a obrazů a jejich zpětné vyvolání vytváří obrovskou paměťovou jistotu.*“ Jak seznam jednoduše očíslovat jsme uváděli v minulém čísle bulletinu.

Tato technika je též základním nástrojem, jak si zlepšit paměť vůbec. Jejím používáním se totiž začnou tvořit nové neuronové spoje mezi pravou a levou hemisférou, čímž dostáváme „nový mozek“, který je postupně schopný dokonce reprodukovat věci dávno zanesuté do podvědomí, třeba z dětství. Metoda je rovněž vynikající hlubinnou autoterapií podobnou působení přípravku **Joalis Nodegen®**. Spontánní první asociace nás totiž často napadají také v souvislosti s nepříjemnými

Paměťová místa je důležité pečlivě vybrat a posléze si je upravit v mysli

Paměťová místa je skutečně žádoucí vybírat od začátku s velkou pečlivostí. Jen s fungujícími paměťovými místy lze dále pracovat rychle a efektivně.

V první řadě by mělo jít o místa, která nás v mysli jaksi automaticky napadnou, tedy o nich nemusíme dlouho přemýšlet. Dále by

Metoda paměťových míst je rovněž vynikající hlubinnou autoterapií podobnou působení přípravku Joalis Nodegen®.

se mělo jednat o místa, která leží hned vedle cesty (jsou vidět hned od cesty) a nejsou od ní tedy vzdálená nebo krytá nějakou překážkou.

Za další – měli bychom si zvolit jako zástupnou věc pro místo jen **jeden** zástupný předmět, který místo charakterizuje. A také bychom měli jako v Adobe Photoshop svoje místa vylepšit a pohrát si s nimi. Jak? Už jenom tím, že z mnoha přítomných předmětů vybereme jeden nejlepší a ten v mysli zvětšíme. Pokud bude použitý předmět/objekt moc malý, také ho patřičně zvětšíme, ale zase ne moc. Dále musí být místo dostatečně

Doufám, že na základě tohoto i minulých článků jsem již mnohé z vás přesvědčil, že mysl je veliký čaroděj. Stejně jako grafický editor dokáže v počítači upravovat původní obrázky různými retušemi a jinými vylepšeními, tak je možné upravit vlastní myšlenkové představy. Treba tím, jak v textu navrhuje, že je zvětšíte nebo že je osvětlíte třeba zapálenou loučí nebo osvítíte čelovkou. I když vám takové úpravy možná zpočátku nepůjdou úplně snadno, po čase tréninku

zjistíte, že až tak složité takové vnitřní upravy představ není.

Měli bychom se tedy s velkým rozmyslem a s ničím nerušenou koncentrací na každém paměťovém místě zastavit a pravdivě si odpovědět na následující otázky:

- Je vybraný jen jeden hlavní předmět? A/N
- Je místo/předmět dostatečně velké/ý? A/N
- Je místo dostatečně světlé a výrazné? A/N
- Je paměťové místo u cesty nebo dostatečně blízko cesty? A/N

Pokud jsme 4× odpověděli ano, je všechno v pořádku. Pokud jsme si odpověděli ne nebo nejisté ano, pak je čas dané místo napravit a učinit jej lepším a výraznějším či vybroušenějším.

Předtím, než se půjdeme něco podstatného učit, je nesrovnatelně lepší používat hned od začátku kvalitní instrument – v našem případě vybroušenou paměťovou cestu. Jedině taková pečlivě připravená paměťová sestava výrazných a jednoznačných míst umožní daleko lépe, rychleji, a navíc s trvalým efektem na sebe navázat nové zážitky a informace.

A bonus na závěr? Učení už nikdy nebude nudné a stane se pak jen pouhou hrou a zábavou...

Je září 2022. Uplynulo tedy více jak osm let od letní školy v Jeseníku, kde jsem s mými dvěma dcerami prezentoval tuto metodu. Mladší dcera Anežka si tuto paměťovou metodu míst hned po této Letní škole vzala za svou a sama si ji přizpůsobila, osvojila a vyvinula ke svým studijním potřebám, a to do

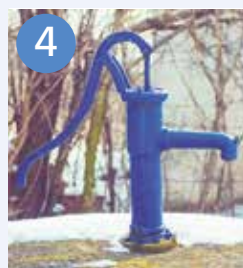
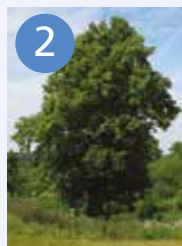
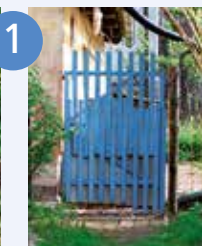


věcmi nebo s člověkem, kterého jsme neměli moc rádi nebo nám třeba dokonce v minulosti ublížil. Vyhýbání se takovým obrazům jde proti smyslu této paměťové metody a vytváří jen další mentální bloky, které spíš jen dále způsobují, že si nelze na daný předmět vzpomenout. Pokud tedy **jakékoliv** místo, osobu či událost (s horšími i lepšími zážitky) bez problémů a spontánně zařazujeme do vnitřního světa paměťových destiček, pak se vnitřní myšlenkový svět již uzdravuje a srdce do sebe s láskou přijímá vše obklopující realitu vnějšího světa.

osvětlené, můžeme ho tedy dodatečně osvětlit například pouliční lampou (to už ostatně doporučoval Aristoteles),⁴ pokud jste/jsme náhodou zvolili paměťové místo, které se váže spíše k noci nebo k temnému prostoru (treba cesta v lese) a nechcete jej měnit.

Tedy konkrétně. Pracujeme s prvními dvěma paměťovými pracovními místy a jejich obrazy z minulého bulletinu. Prohlédneme si je nejprve pečlivě a v mysli je pak zkusme opravit, vyretušovat, jednoduše si s nimi pohrát směrem k optimálnímu stavu.

Mé retuše paměťových míst



1. Důležitá je modrá branka, v myslí ji zvětšíme a zaměříme na ni pozornost.
2. Dobré.
3. Houpačka příliš tmavá, na houpačku je lepší se podívat zepředu nebo částečně zepředu (otočit obraz z jiného pohledu), je nutné obraz zesvětlit – Aristoteles radil postavit na takové místo zapálenou louč a představu si osvětlit.
4. Dobré.
5. Lepší je vybrat si jen jeden z kamenů, v představě je příliš obrázků.
6. Značku je dobré zvětšit a trochu osvětlit.
7. Dobré.
8. Ze dvou představ je lepší vybrat tu letní – dobré.
9. Dobré.



10. Vybereme z obrázků jen satelity a zaměříme na ně pozornost.
11. Vybereme z obrázků jen umyvadlo.
12. Dobré.



13. Dobré: buď mléko, nebo chléb.
14. Příliš mnoho předmětů a podrobností – vyměníme například za nákupní vozík.
15. Dobré.
16. Příliš mnoho předmětů – vybereme třeba košili.
17. Příliš mnoho předmětů – vybereme třeba hrábě.
18. V klubovně můžeme dodělat (domyslet si) konkrétní osobu – vedoucího oddílu, kterého známe.
19. Dobré... nezakazujeme si žádné obrazy, vždyť se pohybujeme ve snové krajině. Naopak obrazy, které mají mírně lechtivý nádech, jsou ty, které se velice dobře a snadno zapamatovávají.
20. Dobré.



Metoda paměťových míst podruhé a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Joalis stále pracuje na vyvíjení nových přípravků v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky. Jedním z takových výsledků je přípravek **Joalis Glymfatex**, který zdařile doplňuje ostatní přípravky určené na detoxikaci mozku. Je to přípravek odlišný od přípravku **Lymfatex®**, který slouží na detoxikaci lymfatického systému a systému mízních uzlin v těle mimo mozek.



Optimální pro detoxikaci glymfatického systému mozku je užívat tuto kombinaci detoxikačních přípravků: Joalis Glymfatex + Mezeg® + MiHerb.

Pro dosažení nejlepších výsledků je ideální užívat tuto detoxikační kombinaci tří produktů přesně podle výše uvedeného doporučení. K této základní trojici můžete přidat ještě jeden nebo dva další přípravky. Pokračujte v užívání, dokud nespoteřebujete všechna balení. Pokud vám některý z přípravků dojde dříve než ostatní, obvykle není potřeba kupovat další balení stejného druhu. Většinou postačí jedno balení od každého.

Glymfatický systém – tajemný ale (přírodou) promyšlený úklid mozku

Mnoho lidí stále netuší, že i ten neaktivnější orgán v našem těle, mozek, potřebuje pravidelný a důkladný úklid – každodenní detoxikaci.

Stejně jako jakákoliv továrna nebo domácnost, také neustálá metabolická aktivita mozku produkuje odpadní látky. Tyto látky, pokud se nahromadí, mohou poškodit mozkové buňky a významně negativně narušit jejich funkci. Dlouho se vědci a lékaři na celém světě domnívali, že mozek na rozdíl od zbytku těla postrádá specializovaný systém pro odstraňování odpadu. Tedy až do nedávné doby byla velká záhada, jak se tedy mozek, který denně vyprodukuje asi sedm gramů škodlivých proteinů, udržuje čistý?

Glymfatický systém: Mozková „pračka“ v akci

Odpověď přišla s převratným objevem glymfatického systému v roce 2012, za který vdčíme dánské neurovědkyni Dr. Maiken Nedergaard. Název „glymfatický“ vznikl kombinací dvou slov „gliový“ (odkazující na podpůrné buňky v mozku – přípravek **Joalis Mezeg®**) a „lymfatický“ (jako lymfatický systém v těle – **Joalis Lymfatex®**), což zdůrazňuje jeho funkci jako určitého specifického mozkového „lymfatického“ systému. Tento systém si můžeme doslova představit jako sofistikovanou „pračku“ nebo „vodovodní systém“, který vyplavuje nečistoty. Tvoří jej specializovaná síť tekutin, která tedy aktivně nahrazuje neexistující síť tradičního lymfatického systému v mozku.

Glymfatický systém funguje díky aktivně stimulovanému toku tekutin. Cesta začíná tím, že čistý mozkomíšní mok (CSF) proudí do speciálních tunelů obklopujících mozkové tepny. Co ale žene tuto tekutinu dovnitř? Je to rytmická pulzace samotných tepen, která funguje jako přirozená pumpa a je zajišťována pulzací srdce a dýcháním (aktivním i pasivním). Dále se mozkomíšní mok mísí s intersticiální tekutinou, ve které se rozpouští odpadní látky, jako jsou právě proteiny spojené s neurodegenerativními onemocněními (např. amyloid β a tau protein), a následně je odvádí z mozku. Klíčovou roli v tomto procesu hrají také hvězdčité buňky zvané astrocyty, které mají na svých výběžcích speciální „vodní kanály“ (aquaporin-4) usnadňující pohyb tekutin.

Kvalitní spánek: Klíč k účinnému úklidu mozku

Snad nejzajímavější vlastnost glymfatického systému spočívá v časovém rozvrhu jeho fungování: je téměř výhradně aktivní během spánku, zejména v jeho hlubších fázích non-REM. Když jsme vzhůru, systém se v podstatě vypne a „úklidová četa“ si tedy dává pauzu. Během spánku se prostor mezi mozkovými buňkami zvětší až o 60 %, což umožňuje mozkomíšnímu moku volněji proudit a efektivněji odstraňovat odpad. To vysvětluje, proč spánek není jen pasivní odpočinek, ale aktivní program údržby mozku.

Nedostatek kvalitního spánku má tedy závažné důsledky. Pokud glymfatický systém nemá dostatek času na práci, mohou se v mozku hromadit například neurotoxické proteiny, které jsou spojovány s nemocemi jako Alzheimerova a Parkinsonova choroba. Výzkumy jednoznačně ukazují, že spánková deprivace vede k hromadění beta-amyloidu u lidí, což je silný důkaz spojitosti mezi spánkem a zdravím mozku. Dokonce i poloha při spánku může mít vliv; studie naznačují, že spaní na boku může být efektivnější než spaní na zádech nebo na břiše.

Objev glymfatického systému tak poskytuje hmatatelné, vědecky podložené spojení mezi každodenními volbami (jako je kvalitní spánek) a dlouhodobým zdravím mozku. Spánek se tak stává kritickým a ovlivnitelným rizikovým faktorem pro zdraví mozku, což nám dává praktický způsob, jak se chránit před neurodegenerativními stavy. Má tedy také velkou cenu věnovat se systematictější detoxikaci mozku přípravky Joalis se zaměřením na dosažení kvalitního spánku.

Stojí tedy také za to mít svůj glymfatický systém stále funkční a průchozí tak, aby účinně a spolehlivě sloužil k detoxikaci škodlivých metabolitů, zbytků infekčních ložisek a jiných toxinů ve spánku.

veliké dokonalosti. Nevzpomínám si, že by se při studiu na strakonickém gymnáziu za ta léta někdy doma učila. Letos se dostala na 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy – na medicínu – a vytrénovaná paměť se jí bude při studiu náročných předmětů výborně hodit. Aktuálně Anežka úspěšně postoupila do třetího ročníku.

Anežčiny vychytávky

- Když už jí nestačila cesta z Kobylky, začala si vymýšlet další cesty...
- Sama přišla na to (nikde to nečetla), že lze použít jednotlivé předměty z pokoje a pak z jednotlivých pokojů v domě...
- Místa neměla očíslována, ale vůbec to nevadilo – každodenním používáním (ve škole)

si pohyb v pořadí po předmětech bezpečně zapamatovala.

*Příště:
Jak si pamatovat čísla –
poprvé*

Ing. Vladimír Jelínek



Literatura a zdroje:

¹ Frances A. Yatesová – *Art of Memory*.

² Marcus Fabius Quintilianus, 95 – *Institutio oratoria*.

³ Petr z Raveny – *Phoenix, sive Artificiosa memoria*.

⁴ Aristoteles – *De Memoria*.



Christine S. z Vídeňského institutu pro výzkum rakoviny mi jednou řekla, že pokud člověk žije dostatečně dlouho, nakonec se rakovina nevyhnutelně a neúprosně přidá k jeho životu a omezí maximální délku života. Dnes už toho víme mnoho o rizikových faktorech a mechanismech novotvarů, jak se také rakovinné útvary nazývají. A jistě ztratily část svého děsivého nádechu díky lepšímu porozumění i rozmanitým metodám léčby. Víme také, že se můžeme mnoha rizikovým faktorům vyhnout, případně jim průběžně předcházet. Karcinogeny, jako je azbest, kouření, radioaktivita, benzen, formaldehyd, mikrobiální zatížení (např. *Helicobacter pylori*), viry hepatitidy, lidské papilomaviry, ionizující záření a genetické faktory mohou riziko rakoviny dramaticky zvýšit. Ale horší než všechny tyto zátěže – a tedy největším rizikovým faktorem pro vznik rakoviny – je, jak jistě tušíte, věk. Společným faktorem může být to, že rakovina se často vyvíjí ze zánětlivých procesů.

Stáří a rostoucí riziko rakoviny



„Rakovina je jen slovo, ne rozsudek smrti.“

John Diamond (přeživší)

Stárnoucí buňky překážejí

Přestárlé (senescentní) buňky vylučují zánětlivé mediátory (např. interleukin 6), čímž nás neustále zatěžují a zesilují jakýkoli jiný zánět v těle. Tyto buňky, které se už nedokážou dělit, jen neúčelně „překážejí“, ztrácejí schopnost orientace, zpomalují celkový chod organismu a vysílají škodlivé signály do svého okolí. Zesilují tím tendenci, že se v průběhu let hromadí poškození DNA – ať už vlivem prostředí, životního stylu nebo prostě v důsledku buněčného dělení. Zatímco mladé buňky mají stále silnou schopnost taková poškození opravovat, s věkem tato schopnost klesá. Tak se mohou vadné buňky hromadit a měnit se v buňky rakovinné.

Další souvislostí mezi zánětem a rakovinou jsou kaspázy. Tyto důležité enzymy regulují programovanou buněčnou smrt (apoptózu) a řídí zánětlivé reakce. Jsou nezbytné pro rovnováhu mezi růstem buněk a jejich zánikem v těle. Nadměrná aktivita kaspáz může vést k přílišnému odbourávání buněk a poškození tkání (např. u neurodegenerativních onemocnění), zatímco jejich nedostatečná aktivita může podporovat vznik rakoviny, protože poškozené buňky přežívají a nekontrolovaně se množí.

Abychom udrželi funkci kaspáz ve fyziologicky zdravém stavu, můžeme dbát na několik základních opatření, která podporují celkové zdraví buněk a regulaci zánětů: anti-

Příčiny zánětů a z nich vyplývajícího vzniku rakoviny:

- **Mikrobiální zátěž** – u rakoviny zejména viry: hepatitida – rakovina jater, HPV – rakovina děložního čípku...
- **Mechanické tření a tlak** – například prostatitida – častější výskyt rakoviny prostaty u cyklistů.
- **Záření** – UV, rentgenové, gama záření, například bílý kožní karcinom.
- **Neurozánětlivé vlivy** – autoimunitní, psychické, stresové – gastritida, rakovina žaludku.
- **Toxiny** – například kouření – kuřácký kašel – rakovina plic; některé léky mohou vyvolat rakovinu močového měchýře – azbest, formaldehyd, benzen, akrylamid...

oxidační opatření, pohyb a sport, zvládání stresu, hluboký spánek, vyhýbání se environmentálním toxinům a nezanedbávání jejich detoxikace, přísun omega-3 mastných kyselin a mikronutrientů – zejména vitamínu D, C, hořčíku a zinku.

Zapomínat nesmíme ani na emoce

Abychom se zaměřili na rizikový faktor rakoviny, kterým je věk, můžeme využít vše, co už dnes víme. Rakovina má také silnou emoční složku. Ať už si o Dr. Hamerovi myslíme cokoliv, myšlenka, že rakovině často předchází trauma, není zcela nerealistická. Sám jsem osobně zažil, jak po sezení podle metody Brandon Bays „Cesta“ (*The Journey*) se nádor zmenšil na polovinu. Tato metoda vychází z mentální konfrontace s osobami, které člověk vnímá jako původce svého zranění – v představě si s nimi „vyříká“ konflikty u táborového ohně, dokud nedojde k porozumění a usmíření. Také Gregg Braden nebo Dr. Joe Dispenza dosáhli svými léčebnými sezeními a meditacemi významných úspěchů.

Prevence je vždy lepší než litování – proto bych chtěl upozornit na předchozí články, respektive první tři kapitoly seriálu „*Tajemství věčného mládí*“, které se více zaměřují na prevenci a duševní omlazování.

Také zdraví mitochondrií a jejich úloha při spuštění apoptózy (programované buněčné smrti) už bylo vysvětleno v jednom z článků tohoto bulletinu. Rakovinné buňky v nás totiž vznikají neustále. Apoptóza je naše pojistka. Dbejme na to, aby tato pojistka zůstala stále činná.

Játra jako rytíř ve stříbrném brnění

Prvkem, který hraje klíčovou roli v obraně proti toxinům, zánětům a rakovině, je dřevo s hlavním jinovým orgánem – játry. Jak bylo popsáno v článku „Dlouhý jaterní život“, můžeme pro svá játra mnoho udělat – stejně jako se vyhnout tomu, co jim škodí.

Rakovina potřebuje pro svůj růst mnoho energie a její metabolismus je neefektivní. Dokonce si k sobě „přitahuje“ cévy, aby měla lepší přísun cukru. Když už se tato nemoc objeví, znamená to, že v organismu dlouhodobě docházelo k poruchám. Proto bychom měli dbát na prevenci, aby vůbec nevznikla. Vyhnout se karcinogenním toxinům a umět je z těla vylučovat je pro každého terapeuta Joalis zcela samozřejmé.

Apoptóza – řízená buněčná smrt – je klíčem k boji proti rakovině i její prevenci.

dech ve vyšších dávkách, které by však měl určit odborník a vždy by měly být konzultovány s ošetřujícím lékařem, protože mohou ovlivnit účinek konvenční léčby.

1. TomENTOSA UNCARIA (kočičí dráp)

Má protizánětlivé, antioxidační a imunomodulační účinky. Podporuje tvorbu leukocytů a inhibiční signální dráhy NF-kB může zpomalovat růst nádorů. Působí také příznivě na játra a střeva.

2. Cordyceps

Známá léčivá houba s protinádorovými účinky, vhodná jak pro prevenci, tak při onkologických onemocněních.

Mechanismy účinku Cordycepsu

- **Imunomodulace:** stimuluje makrofágy, NK buňky a T-lymfocyty, čímž posiluje obranu proti rakovinným buňkám.
- **Antitumorový účinek:** podporuje apoptózu nádorových buněk a omezuje jejich množení díky polysacharidům a látce cordycepin.

- **Protizánětlivost:** snižuje chronické záněty spojené s rakovinou.
- **Zlepšení energetického metabolismu:** zvyšuje využití kyslíku a celkovou vitalitu organismu.

3. Maca

Má antioxidační a hormonálně regulační účinky, často se používá při hormonálně závislých druzích rakoviny, protože podporuje hormonální rovnováhu.

4. Spirulina

Má antioxidační, protizánětlivé a imunomodulační vlastnosti. Její modrý pigment fykocyanin si získal pozornost jako potenciální látka proti rakovinným buňkám:

- Působí jako silný antioxidant, chrání buňky před oxidačním stresem a chrání mitochondrie.
- Může inhibovat růst nádorů (např. prsu, jater či střev) bez poškození zdravých buněk.
- Podporuje apoptózu v rakovinných buňkách.
- Má protizánětlivé účinky a může bránit metastázování.
- V kombinaci s klasickou léčbou může zvýšit citlivost nádorových buněk na terapii a zmírnit vedlejší účinky.



V dřívějším článku jsme se už zabývali také acidobazickou rovnováhou, která je důležitým faktorem při vzniku rakoviny, protože souvisí se změněným metabolismem rakovinných buněk – ty získávají energii z glukózy a kvašením, nikoli prostřednictvím citrátového cyklu a kyslíku.

Mnoho potravin, bylin a rostlinných látek má potenciálně protirakovinné vlastnosti. Tyto účinky vycházejí z různých mechanismů, které se mohou vzájemně doplňovat. Níže je přehled nejdůležitějších antikarcinogenních prostředků – mnohé z nich lze užívat preventivně jako koření či čaj, v akutních přípa-

5. Kurkuma (kurkumin)

Aktivní složka kurkumy má výrazné antioxidační a protizánětlivé vlastnosti. Inhibuje signální dráhy NF-kB a STAT3, které podporují růst nádorů.

6. Brokolice (sulforafan)

Sulforafan působí antioxidačně, detoxikačně a epigeneticky – aktivuje enzymy chránící buňky a blokuje růst nádorových buněk.

7. Houba Chaga

Obsahuje beta-glukany, melanin a antioxidy. Posiluje imunitní systém, snižuje oxidační stres i zánět a může zpomalit růst nádorů.

8. Houba Reishi

Adaptogen a imunomodulátor. Obsahuje triterpeny a beta-glukany, které mobilizují imunitní systém proti nádorovým buňkám a podporují apoptózu. Beta-glukany se nacházejí i v jiných léčivých houbách a v kombuše.

9. Šafrán

Látky krocín a safranal mají antioxidační a protizánětlivé účinky a podporují apoptózu nádorových buněk.

Zatímco mladé buňky mají stále silnou schopnost opravovat poškození, s věkem tato schopnost slábne.

10. Wogonin

Flavonoid z kořene šišáku bajkalského, působí protizánětlivě, antioxidačně a antiproliferativně, podporuje apoptózu nádorových buněk.

11. Vitamin D

Podporuje funkci imunitního systému, reguluje růst buněk a může potlačovat růst nádorů indukci apoptózy. Nízká hladina vitamínu D bývá spojována se zvýšeným rizikem rakoviny.

12. Stopové prvky (např. zinek, selen)

Tyto minerály působí jako antioxidační ko-faktory a napomáhají opravě DNA. Posilují imunitní systém a regulují buněčné procesy důležité pro obranu proti nádorům.

13. Kadidlo (kyselina boswellová)

Má protizánětlivé a antiproliferační účinky. Kadidlo může zpomalovat dělení rakovinných buněk a zmírňovat záněty v těle, což je užitečné zejména u zánětlivých typů rakoviny.



14. Kanabinoidy (CBD, CBG, THC)

Kanabinoidy jako CBD (kanabidiol), CBG (kanabigerol) a THC (tetrahydrokanabinol) vykazují protinádorové vlastnosti – inhibují množení buněk, vyvolávají apoptózu (buněčnou smrt) a brání tvorbě nových cév v nádorech (angiogeneze). Zejména CBD má silné protizánětlivé a antioxidační účinky. Nejvhodnější forma užití je orální – jako olej.

účinnosti a dávkování – výzkum je finančně náročný a bez podpory farmaceutických firem jen zřídka realizovatelný.

- **Listy:** bohaté na acetogeniny, brzdí mitochondriální funkci v nádorových buňkách, čímž zpomalují růst nádoru.
- **Plod:** kromě acetogeninů obsahuje i vitamin C a další antioxidy, které posilují imunitu a snižují zánět.
- **Doporučení:** listy jsou vhodné pro přímý antinádorový účinek, plody jako podpora imunity – jejich kombinace může zvýšit účinnost.

15. Graviola (láhevnik ostnitý)

Obsahuje acetogeniny, které působí toxicky na rakovinné buňky tím, že blokují produkci ATP v mitochondriích. Tím zpomalují růst nádorových buněk. Údajně působí proti rakovině prsu a slinivky břišní. Bohužel zatím neexistují dostatečně podložené studie o její

16. Jmelí (Viscum album)

Obsahuje lektiny, které stimulují imunitní systém, podporují apoptózu nádorových buněk a mohou snižovat prokrvení nádorové tkáně.

17. Vlastovičník větší (Chelidonium majus)

Obsahuje alkaloidy, jako je chelidonin, které zpomalují dělení nádorových buněk. Má



také imunomodulační a protizánětlivé účinky. V Austrálii se používá zevně při léčbě rakoviny kůže, u nás spíše na bradavice.

18. Bobule

(např. acai, borůvky, goji)

Jsou bohaté na antioxidanty – polyfenoly a antokyany, které snižují poškození DNA, brání vzniku nádorů a působí protizánětlivě.

19. Astragalus (kozinec blanitý)

Posiluje imunitní systém, působí protizánětlivě a zvyšuje odolnost organismu. Často se používá pro podporu regenerace po chemoterapii a pro zlepšení kvality života během léčby.

20. Pelyněk roční

(*Artemisia annua*)

Obsahuje účinnou látku artemisin, která má prokazatelné antiproliferační účinky a může brzdit růst nádorů, zejména v kombinaci s doplňky železa.

21. Kvercetin (Quercetin)

Flavonoid se silnými antioxidačními a protizánětlivými vlastnostmi, podporuje apoptózu nádorových buněk a brzdí jejich růst.

22. Bromelain

Enzym z ananasu s protizánětlivými a imunomodulačními účinky. Může zlepšit účinnost chemoterapie tím, že zvyšuje biologickou

terapie. Jsou vhodné jak pro dlouhodobou prevenci, tak jako doplněk během léčby.

24. Lapacho (Pau d'Arco)

Obsahuje sloučeniny zvané naftochinony, které mají antimikrobiální, protizánětlivé



a protinádorové účinky. Pomáhá při chronických infekcích a posiluje imunitu během léčby.

25. Melatonin

Známý jako „hormon spánku“, ale má i antioxidační, imunomodulační a protinádorové účinky. Pomáhá obnovovat cirkadiánní ryt-

27. Propolis

Včelí produkt s výraznými antioxidačními, protizánětlivými a protinádorovými účinky. Posiluje imunitní systém a chrání před infekcemi – užitečný hlavně u pacientů s oslabenou imunitou.

28. Lapachol (z Pau d'Arco)

Látka, která brzdí množení nádorových buněk, podporuje jejich apoptózu a působí antibakteriálně i antivirově. Může pomáhat během akutní onkologické léčby k posílení imunity a zpomalení růstu nádoru.

29. Joalis informační preparáty

Měly by být navrženy terapeutem Joalis dle měření na přístroji Salvia. Vstupním preparátem může být **Joalis Optimon®**, který obsahuje informaci o pozadí novotvarů.

Velmi zajímavý byl pokus na zvířatech provedený v San Francisku, při němž bylo 100 myším s rakovinou podáno velmi vysoké množství běžného chemoterapeutika. Padesát myší během léčby drželo půst, zatímco padesát mělo nepřerušovaný přísun potravy. Výsledek byl překvapivý: myši, které držely půst, snášely chemoterapii téměř bez vedlejších účinků, byly čilé a aktivní, zatímco myši, které jedly, trpěly silnými bolestmi, skrývaly se v rozích a svíjely se utrpením. Na konci pokusu byly všechny myši na půstu zdravé a živé, zatímco všechny krmené uhynuly.

„Porazíš rakovinu tím, jak žiješ, proč žiješ a kvůli čemu žiješ.“ – Stuart Scott (přeživší)

„Máme dvě možnosti, medicínsky i duševně: vzdát se, nebo bojovat ze všech sil.“ – Lance Armstrong

Georg Wöginger



kou dostupnost léků. Pomáhá i při trávení a regulaci zánětů během onkologické léčby.

23. Omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA)

Mají protizánětlivé účinky a mohou brzdit růst nádorů a zlepšit účinnost protinádorové

mus a může brzdit růst nádorů. Zlepšuje spánek i kvalitu života pacientů během léčby.

26. Ženšen (*Panax ginseng*)

Adaptogen, který posiluje imunitu, dodává energii a podporuje regeneraci během i po léčbě rakoviny. Zlepšuje celkovou odolnost organismu.



Latinský název: Strontium

Anglický název: Strontium

Měrná hustota: 2,64 g·cm⁻³

K postupnému odstraňování a celkovému snižování koncentrace stroncia a jeho sloučenin z organismu, včetně radioaktivního izotopu ⁹⁰Sr, slouží přípravek **lonyx® Sr**.

38 Sr
87, 82
STRONCIUM
Strontium

Stroncium a jeho radiotoxicita

Stroncium je lehkým kovem alkalických zemin s atomovým číslem 38. Stroncium bylo objeveno až v roce 1790, a to irským chemikem Adairem Crawfordem (1748–1795) a skotským válečným lékařem a chemikem Williamem Cruickshankem (cca 1750–1811). Nový prvek byl pojmenován podle skotské vesnice Strontian. Právě v její blízkosti byl nalezen minerál, jež stroncium obsahoval. Můžeme předpokládat, že středověcí ani starověcí alchymisté ho jako samostatný element neznali.

V přírodě se stroncium běžně nachází v horninách. Hojně se vyskytuje také v půdě, zde však výhradně ve formě sloučenin. Čistá forma je totiž velmi reaktivní. Stroncium zaujímá 15. místo v tabulce zastoupení prvků. Zemská kůra jej obsahuje přibližně 360 ppm (*particle per million* – 360 atomů stroncia v milionu všech ostatních dohromady). V přírodě se vyskytuje výhradně ve formě dvou sloučenin – minerálů: celestýn – SrSO₄ (pro svou nebesky modrou barvu je v ezoterickém světě přezdívaný jako kámen nebeských sfér) a stroncianit – SrCO₃.

Kvůli své silné reaktivitě se stroncium v průmyslové výrobě využívá jen okrajově. Uplatnění našlo ve speciálních aplikacích ve sklářském průmyslu – například katodové trubice pro výrobu barevných obrazovek. Zvláště ty staršího data obsahují stopová

množství stabilního stroncia. Dalším využitím je pyrotechnický průmysl – světelné efekty se pod vlivem stroncia barví do syté červené. Stroncium se dále využívá v extrémně přesných atomových hodinách. Uvádí se, že přesnost těchto hodin je tak vysoká, že za pět miliard let bude jejich chyba maximálně cca jedna sekunda.

Každý v sobě má určité množství stroncia

Protože stopová množství sloučenin přírodního stroncia obsahuje i naše strava, každý z nás ho v sobě určité množství nosíme. Průměrný sedmdesátikilový člověk má v sobě „nastřádáno“ zhruba 320 mg (= 0,32 gramu) stroncia. To je téměř třikrát víc, než zde nalezneme atomů olova.* Naopak ve srovnání

** Pro porovnání – v průměrném sedmdesátikilovém člověku nalezneme cca 120 mg olova. Olovo se stejně jako stroncium kumuluje z více než 98 % v kostech. Toxický vliv olova však bude kvůli jeho vlastnostem silnější, než tomu bude u stroncia. Jinak tomu je v případě radioaktivních izotopů těchto prvků, nebezpečnost toxicky významných izotopů ²¹⁰Pb i ⁹⁰Sr, které jsou přítomné v kostech a krvi, je srovnatelná. V detoxikační praxi je jim proto třeba věnovat velkou pozornost.*

s vápníkem, kterého člověk obsahuje přibližně 1 000 g, se jedná jen o malý zlomek, který je zde s atomy vápníku rozmíchán.

V periodické tabulce prvků se stroncium nachází hned pod vápníkem, což znamená, že kopíruje jeho fyzikálně-chemické vlastnosti. V chemických vazbách se podobně jako vápník vyskytuje pouze jako dvojmocné. V porovnání s atomem vápníku je atom stroncium o něco málo větší,* čili může vápník nahrazovat v jeho vazbách i takto. Obecně lze říci, že to, co víme o metabolismu vápníku, platí i pro stroncium.

Stroncium se stejně jako vápník do organismu dostává především v období tělesného růstu. To znamená, že po ukončení růstu, zhruba v 18. roce života, je více než 98 % vápníku a tedy také stroncium uloženo v kostech.

Pro prenatální období platí: jaké složení kostní tkáně má matka, takové bude přibližně mít i její dítě. Připomeňme si tedy důležitost detoxikace ženy před početím, ideálně několika cílenými detoxikačními kúrami.

U dospělého člověka je hladina vápníku v krvi přísně hlídána příštítnými tělisky. Pokud je jeho hladina v krvi nízká a přísun z potravy není dostatečný, aktivuje se zásoba z kostí. Optimální hladina vápníku je klíčová například pro bezchybné fungování nervového systému; vápník v buňkách je důležitou informační částicí. Stroncium spolu s ostatními prvky, jež mají schopnost vápník v jeho

funkci napodobit (např. baryum, radium, olovo, kadmium) je rovnoměrně „rozsmícháno“ v organismu do míst, kde se vápník přirozeně vyskytuje. Poměr směsi těchto vápníkových antagonistů k vápníku je podobný, jako v životním prostředí, ve kterém se daný jedinec nachází podstatnou část života. I zde se hodí zopakovat prastaré alchymistické pravidlo: Jak nahoře, tak dole, jak venku, tak uvnitř.

Přírodní izotopy stronciumu nevadí, problém je radioaktivní stroncium

Přírodní a stabilní izotopy stronciumu nepředstavují velký zdravotní problém. Člověk se stabilními izotopy stronciumu ^{86}Sr , ^{87}Sr a ^{88}Sr obvykle nepocituje žádné zdravotní obtíže. V určitých případech může stroncium dokon-

(zejména největší jadernou katastrofou, která se udála v Černobylu v roce 1986).

Stroncium ^{90}Sr má poločas rozpadu 28,8 let a přeměňuje se nejprve na prvek yttrium ^{90}Y . Yttrium se velmi rychle – s poločasem rozpadu 2,67 dne – přemění na prvek zirkonium ^{90}Zr . Při obou přeměnách se vyzáří jedna beta částice, tedy elektron, který se z atomu se značnou razancí odmrští. Ve volném prostoru je tento „vystřelený“ elektron schopný doletět do vzdálenosti cca jednoho centimetru. V lidské tkáni se dolet elektronu z jaderné přeměny snižuje s rostoucí hustotou (viskozitou) tkáně. Jeho bezprostřední ničivé působení zasahuje do vzdálenosti cca 1 mm, mimořádně více – elektron zde totiž zbrzdí jiné částice a tkáně.

Tyto odstřelující elektrony se uvnitř lidského těla chovají jako ničivé „broky“, po jejichž zásahu je organismus nucen zalepovat a opra-

Detoxikaci organismu je ideální provádět ještě před vznikem problémů v těle.

ce vápník v jeho funkci spolehlivě nahradit. Problém pro člověka nastal v okamžiku, kdy se do přírody dostalo radioaktivní stroncium, zejména radioizotop stronciumu ^{90}Sr . Tento izotop se spolu s jinými prvky do životního prostředí dostal kvůli atomovým pokusům s jadernými zbraněmi a jaderným haváriím

vovat vzniklé průstřely, „díry“. Vážnější problém nastane, dojde-li „utržením“ vazeb mezi jednotlivými nukleotidy k poškození genetické informace zapsané v DNA. Tímto principem vznikají mutace, které se pak organismus snaží svými přirozenými regeneračními biochemickými mechanismy opravovat podobným způsobem, jakým řečník ve svém projevu opravuje chybně vyslovená slova. Na genetické úrovni působí tzv. opravné geny (angl. *repair genes*).

Pokud energie a vitální síla (souvisí s aktuálním psychickým nastavením a rozpoložením jedince) na samoopravné procesy nestačí, vzrůstá v případě vyššího obsahu radioizotopu ^{90}Sr riziko vzniku leukémie nebo nádoru kostí. Pokud by se v kostech teoreticky nahromadilo množství jeden nanogram (1 000 000 000 krát menší než jeden gram!) radioizotopu stronciumu ^{90}Sr , znamenalo by to, že zde každou sekundu dojde k vystřelení cca 16 000 elektronů. Radiační aktivita v kostech je v takovém případě cca 16 000 Bq. To představuje již takové množství radioaktivity, které v průběhu poměrně krátké doby po vstřebání radiostronciumu (ne delší než pár let) způsobí fatální problém.

Jeden nanogram radioaktivního stronciumu ^{90}Sr je tak nepatrné množství, že kdybychom jej z celého organismu shromáždili na jedno



* Atom vápníku má průměr 360 pm (pikometrů), zatímco atom stronciumu má průměr 400 pm. Tento zhruba 10% rozdíl není překážkou tomu, aby se tyto dva chemicky podobné prvky „vešly“ a zabudovaly do krystalické mřížky hydroxyapatitu (vápenatého či strontnatého) – kostního minerálu.

místo, nebylo by možné spatřit ho pouhým okem. Představovalo by kuličku o průměru zhruba jedné setiny milimetru. Množství jednoho ng je v určitém náhledu opravdu „nicotné“. Na jeden atom radioaktivního stroncia ^{90}Sr v kostech by v tomto poměru připadalo zhruba 300 000 000 přírodních (stabilních) atomů stroncia. Na tomto příkladu si můžeme skvěle uvědomit, jak malé (standardními vyšetřovacími metodami prakticky neměřitelné) množství jediného toxinu stačí, aby vznikl závažný zdravotní problém. Žádný toxin však nikdy nepůsobí v lidském těle sám o sobě, ale je součástí koktejlu

siem ^{137}Cs) uvolňovalo do ovzduší v plynné podobě. Oproti cesiu však stroncium nemělo takové schopnosti šíření. V atmosféře se totiž rychle zchladí a stane se opět tuhou částicí, a to daleko rychleji než cesium.

Hlavní spád stroncia ^{90}Sr pravděpodobně proběhl v perimetru zhruba 600 km od Černobylu. Velký vliv měl směr aktuálních větrů a množství dešťových srážek, jejichž prostřednictvím se radioizotop ^{90}Sr snesl na zemský povrch. Stroncium pocházející z ukrajinského Černobylu však najdeme i v jiných částech světa. I když je jeho koncentrace podstatně nižší, v půdě je běžně přítomné.

mus obsahoval kumulované množství radiostronciuma.

Zvýšenému riziku byli vystaveni lidé, kteří začátkem května 1986 trávili hodně času venku, případně v létě 1986 a později konzumovali houby, mléčné výrobky a listovou zeleninu. K zátěži přispívá i přísnější (úzkostnější) výchova anebo úzkostná povaha.

Přítomnost radiostronciuma ^{90}Sr je spojována s vyšším výskytem leukémie, zhoršením krvetvorby a nádorovým bujením, zejména kostí.

Zajímavou kapitolou je kumulace stroncia ^{90}Sr v zubech, které jsou speciální kostní tkáň. Například u dětí, v jejichž mléčných zubech se stroncium ^{90}Sr kumulovalo ve zvýšené míře, docházelo k vyšší kazivosti, ke špatnému vývoji druhých zubů nebo se některé druhé zuby dokonce nevyvinuly vůbec.

Detoxikace od radioizotopu stroncia ^{90}Sr je mezi jinými zakomponována v přípravku **Ionyx® Sr**. Pro všechny, kteří realizují pokročilejší detoxikace nebo rádi experimentují a poznávají sami sebe, je připravený speciální přípravek **Ionyx® Sr**.

Zároveň je třeba připomenout, že smysluplnou detoxikaci organismu je třeba provádět předtím, než problém v těle vznikne. Ten se obvykle objeví po nakupení kritického množství nejrůznějších toxinů, jejichž negativní vliv se zesiluje synergickým působením. Stroncium ^{90}Sr může být u někoho právě tím posledním „doplňkovým“ toxinem, po němž se zdravotní obtíže projeví.

Ing. Vladimír Jelínek



Přírodní izotopy stroncia nejsou pro člověka škodlivé. Problém představuje radioaktivní stroncium, zejména radioizotop stroncia ^{90}Sr .

namíchaného z celé řady dalších toxických látek. V určitých případech, tedy i u stroncia ^{90}Sr , může být právě kumulace jednoho toxinu spouštěčem zdravotního problému.

Zamoření stronciem ^{90}Sr je spíše lokální

V případě naší zeměpisné polohy se na zamoření půd stronciem ^{90}Sr nejvíce podepsala černobylská havárie. Teplota tání stroncia je 777°C . Do varu se stroncium dostane při teplotě $1\,377^\circ\text{C}$, nad touto teplotou se stane plynem. V epicentru jaderného výbuchu je teplota až $5\,000^\circ\text{C}$, proto se stroncium spolu s dalšími nebezpečnými látkami (zejména ce-

V místech, kde není koncentrace radioizotopu ^{90}Sr vysoká, můžeme detoxikaci přípravkem **Ionyx® Sr** považovat spíše za „kosmetickou“ záležitost. Na druhou stranu se tento detoxikační přípravek může u lidí s predispozicí ke zdravotním obtížím souvisejícím s kostmi a kostní dření stát pomocníkem prvořadého významu. Přípravek **Ionyx® Sr** se bude týkat tedy především těch, kdo v minulosti žili nebo pobývali v blízkosti jaderných výbuchů a havárií.

Nejvíce stroncia ^{90}Sr v sobě mají lidé, kteří byli v roce 1986 ve vývinu a probíhal u nich růst (ročníky po roce 1967), dále ti, kdož byli počati pár měsíců před černobylskou havárií, anebo se narodili ženám, jejichž organ-





JARNÍ ŠKOLA 2026

s Mgr. Marií Vilánkovou, Ing. Vladimírem Jelínkem a dalšími lektory a poradci Joalis
20.–24. května 2026, Hotel K-Triumpf ****, Velichovky (nedaleko Hradce Králové)



Jarní škola 2026 se uskuteční v hotelu **K-Triumpf****** v malebných Velichovkách a navazuje na osvědčený formát Letních škol z předchozích let. Účastníkům nabízí **intenzivní vzdělávání, inspiraci, prostor pro sdílení zkušeností** i příležitost k **relaxaci v příjemném prostředí**. Hotel K-Triumpf je ideálním místem pro konání této akce – spojuje **komfortní zázemí, krásnou přírodu** v okolí a **vybavení pro odborný program i aktivní odpočinek**. Součástí resortu jsou moderní **konferenční prostory s denním světlem a klimatizací**. Hotel je členem Asociace hotelů a restaurací ČR, což zaručuje vysoký standard služeb. **Ubytování je zajištěno v moderně zařízených pokojích s výhledem na přírodu, rybníky a zvířata v hotelové oboře**. Velkým bonusem je **vynikající kuchyně z lokálních surovin**.

Prostředí je klidné, harmonické – ideální pro soustředění i odpočinek. K dispozici je **wellness centrum** s vířivkou, privátní saunou, masážemi a pro otužilce je k dispozici venkovní bazén. Nechybí ani možnosti sportovního vyžití jako je **tenis, volejbal, squash, bowling** či **krytá sportovní hala**. Hosté mohou využít **lázeňské procedury s 30% slevou v Lázních Velichovky**. Umístění hotelu nabízí **přímý přístup na cyklostezku**. Okolí láká k výletům – navštívit můžete například barokní **Hospitál Kuks, ZOO Dvůr Králové, Babiččino údolí, Pevnost Josefov** nebo **Braunův Betlém**.

Program

- **Středa 20. 5. 2026** – příjezd účastníků, pro zájemce společný výlet.
Ubytování od 14 hodin (možnost dřívějšího uložení zavazadel).
- **Čtvrtek–sobota** – celodenní přednášky, kazuistiky, workshopy.
Pro účastníky, kteří přijedou až ve čtvrtek, ubytování od 14 hodin (možnost dřívějšího uložení zavazadel).
- **Sobota večer** – slavnostní raut s živou hudbou.
- **Neděle 24. 5. 2026** – odjezd po snídani, odhlášení z ubytování nejpozději v 10 hodin.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB)
Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888)
Pobyt, prosím, uhradte nejpozději do 30. 3. 2026. Kapacita Jarní školy je omezena a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Pokoje budeme obsazovat dle pořadníku – ti, kdo se přihlásí dříve, mohou získat lepší pokoj než později přihlášení. Děkujeme za pochopení.

Storno podmínky

V případě zrušení účasti bude uplatněn následující storno poplatek:

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



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Fakturační údaje:

Jméno, příjmení, titul:

Ulice:

Město: PSČ:

E-mail: Telefon:

IČO: DIČ:

Registrační číslo ECC:

Poplatek za pobyt

Zaškrtněte jednu z následujících možností:

Varianta 1 – pobyt od středy do neděle (20.–24. 5.)

- ☐ Dvoulůžkový pokoj (dva poradci na pokoji) – 10.000 Kč / osoba (preferovaná varianta)
- ☐ Jednolůžkový pokoj – 14.900 Kč / osoba

Varianta 2 – pobyt od čtvrtka do neděle (21.–24. 5.)

- ☐ Dvoulůžkový pokoj (dva poradci na pokoji) – 8.000 Kč / osoba (preferovaná varianta)
- ☐ Jednolůžkový pokoj – 11.700 Kč / osoba

Spolubydlící:

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

Cena zahrnuje: Ubytování, snídaně, obědy a večeře formou bufetu, kávu a čaj v době přestávek a účastnický poplatek, který pokrývá skriptu, odborný přednáškový program a slavnostní večer s rautem a živou hudbou. Vzhledem k výraznému zvýšení cen hotelových služeb je celá akce z naší strany podpořena příspěvkem ve výši 3.000 Kč na osobu – ten je již odečten z uvedených cen. Osobní setkání s Vámi jsou pro nás prioritou, proto akci rádi podpoříme a velmi se těšíme na Vaši účast!

Cena nezahrnuje: Výlet – cena cca 300 Kč (bude se řešit na místě).

Varianta 3 – účastnický poplatek včetně slavnostního rautu bez ubytování a stravy

- ☐ Účast bez ubytování – 4.500 Kč / osoba

Možnost přibytí stravy – oběd 450 Kč / večeře 600 Kč (vždy v konkrétní den).

Cena pro rodinné příslušníky je stejná. Vzhledem k tomu, že hotel není velký, upřednostňujeme ubytování poradců Joalis. Další ceny a možnosti přistýlek na vyžádání na e-mailu m.bernadova@joalis.cz.

Stravování v hotelu

Všechna denní jídla jsou podávána formou švédských stolů. Prosíme, vyberte si variantu stravy podle svých dietních preferencí – slouží jako podklad pro kuchyni k nastavení poměru jednotlivých jídel. Stravování pro ubytované začíná **středeční večeří** (varianta 1) nebo **čtvrtečním obědem** (varianta 2) a končí **nedělní snídaní**.

- | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Normální strava | ☐ Veganská | ☐ Bezlaktózová |
| ☐ Vegetariánská strava | ☐ Bezlepková | |

Doprava

Nejbližší města: Jaroměř (6 km), Hradec Králové (24 km).

- **Autobus č. 312** z Jaroměře – zastávka Velichovky, točna

- **Doporučené taxi:** +420 606 211 211

U hotelu je bezplatné parkování a nabíjecí stanice pro elektroauta a elektrokola.

Podpis (povinný):



Nedávno jsem realizoval stejnojmennou přednášku a uvědomil si jednu věc. Co se týče psychohygieny, existuje spousta knih, spousta kurzů, spousta metod, ale přesto mám pocit, že lidé stále hledají další a další metody, protože to absolvované nepřináší takové výsledky, jaké by očekávali. V čem je vlastně „zakopaný pes“? Jsou ty metody málo efektivní? Nebo je neumíme efektivně použít? Nebo se vnitřně lekeme hloubky svých pocitů a zastavíme sami sebe? Nebo nám stačí úleva namísto skutečného očistění mysli?

Co to je psychohygiena?

Možná bych měl nejprve vůbec přiblížit samotný pojem „**psychohygiena**“. Slovo pochází z řecké mytologie a je odvozeno od jména bohyně zdraví a čistoty **Hygieia**. Řecké **hygiēs** = zdravý, čerstvý. Psycho se vykládá jako rozum, mysl, duše, ale i jako nejniternější pocity a názory či psychika. Pod „psychohygienou“ pak rozumím provádění takových postupů a opatření, které mají za cíl čistou, zdravou mysl (potažmo duši, psychiku). Kde pod slovem **čistá mysl** rozumím takovou mysl, která není ovlivňována nezpracovanou duševní bolestí či rozhodnutími, která z těch duševních bolestí byla impulzivně tak silně stvořena. Tato reaktivní rozhodnutí, postrádající plné pochopení dané situace/reality, se totiž staly našimi vnitřními programy, které udávají směr našim rozhodnutím, našemu vnímání i naší aktivitě.

Okamžik vzniku emotivních rozhodnutí v dětství neodpovídá současným situacím a nabytým zkušenostem, ale protože jsme na ně zapomněli, skrytě v nás působí. A neexistuje dítě, které by dělalo „slabá“ rozhodnutí. Čím větší sílu a energii z bolesti do toho dá, tím více později ovlivňuje samo sebe. Proto pod **čistou myslí** rozumím takový stav, kdy mě nic k ničemu nenutí, nesměruje, nic si nevykládám jinak a jsem opravdu sám sebou,

bez převzatých vzorců rodičů, učitelů a jiných. A to je **svobodná mysl**.

Můj příběh

A proč zrovna toto téma? No, než jsem k němu dospěl, tak mi to chvíli trvalo, protože jako klinický farmaceut jsem byl před pár desetiletími zvyklý uvažovat pouze v jedné, materialistické rovině. Když mě něco bolí, vezmu si tabletku. Jenže jako mladý (bylo mi devatenáct let) jsem vůbec netušil, že jak tabletky, tak i kapky na bolesti **mají svoje hranice**. Tehdy jsem měl díky vrcholovému sportu (badminton) páteř natolik poškozenou jednostranným zatížením, že ani morfinové deriváty nebyly schopny bodavou bolest odstranit. A velmi rychle jsem pochopil, že cestou chemie a závislosti jít nechci. A kdo v podobné situaci už byl, tak si jistě velmi rychle všiml, že **hranice jsou dané** – překročit je můžeme jen za cenu zvyšování dávek, zvyšování nežádoucích účinků a vzniku závislosti. Vzniká tak nenápadný bludný kruh. Když jsem po útěku do zahraničí použil homeopatický čípek a pak i kuličky a injekce, začal jsem měnit náhled na klasické léky a postupně pochopil, že můj farmaceutický „ideál“ skončil a že chronické, tedy přetrvávající potíže je třeba řešit jinak. Ale homeopatií cesta nekončila.

A čím více jsem měl homeopatických klientů a čím více zpětných vazeb jsem od zahraničních homeopatů jako konzultant homeopatického výrobce dostával, tím více jsem zjišťoval, že i homeopatie má své hranice. Od svých devatenácti let jsem studoval psychologii a metody, postavené na práci s myslí. Tím více ale sílilo další poznání, které jsem jako farmaceut dlouho nechtěl akceptovat. Jako víceméně materialista jsem nevycházel z údivu, jak je možné, že za pár hodin nové terapie zmizí moje potíže s páteří nebo ledvinové koliky. A přiznám se, že jako člověk, který byl zvyklý mít jistotu v tom, že si vše ohmatám nebo to můžu vidět a změřit, **byly dopady procesů mysli za hranicí mého chápání**. Jenže osud mi neustále přihrával nové a nové klienty, kteří stále dokola říkali různé větičky typu: „*bolí mě z něj hlava*“, „*nemůžu to strávit*“, „*jen si na to vzpomenu, tak se mi zvýší tlak nebo se mi rozbuší srdce*“, „*z mého šéfa je mi zle*“, „já se z něj zblázním“ – znáte to? (Myslím od soušedů ☺.)

Postupem času mě ale určitým způsobem „přestává bavit“ poslouchat dokola problémy klientů, kteří ignorují dopady svého myšlení a jsou na tom jako já před lety, ale nic nedělají. Řada z nich myslí jen na to, jak se zbavit svých potíží, aby mohli pracovat. Další **hledají jen úlevu** namísto celkového uzdravení, ve které ani nevěří (často díky svým blokům ►

v myslí). A na prevenci, tj. předcházení vzniku vážnějších potíží či nemocí, myslí ještě méně lidí (i když čtenáři tohoto článku jsou už asi někde jinde). A je jasné, že to je jen na nás. Klasická medicína totiž „preventivně“ zjišťuje už jen vážnější stavy a ty procesy, které k nim vedou, ponechává bez povšimnutí, protože nejsou dostatečně měřitelné. Z hlediska mých životních zkušeností je však právě prevence tou cestou, která šetří čas, snižuje náklady, eliminuje bolesti a umožňuje nejen funkčnost našeho těla, ale i udržení chuti do života, sex-appeal a kondici.

A protože mým mottem devatenácti let, kdy jsem nebyl v nejlepším stavu, je „čím starší, tím zdravější“, tak se kromě přípravků Joalis, které mi roky pomáhají a kterými dnes už jen průběžně dočišťuji své tělo, věnuji cílené práci s myslí, kterou nazývám právě výše uvedeným slovem „psychohygiena“. A ta zahrnuje i **pochopení dopadů našeho myšlení na naše tělo** a tím i na naše zdraví. Ne nadarmo se říká „*ve zdravém těle zdravý duch*“. Po mých zkušenostech s psychikou bych to ale obrátil na „*se zdravým duchem zdravé tělo*“. Proč? Protože **naše mysl je naše řídicí centrála** – jako v autě. Už jste zkoušeli jezdit s porouchanou řídicí jednotkou v autě? Zažili jste, že vás najednou auto nechá ve štychu? Že se nečekaně zastavilo, nešlo na plný výkon,

bility, zdraví a pohody neustále narůstají. A je to dáno i tím, že přípravky Joalis zabírají ještě rychleji a důkladněji.

Touhu po čisté hlavě mám již od svých asi devatenácti let, ale protože mě metody klasické psychologie či psychiatrie neuspokojovaly, hledal jsem něco, co by mi pomohlo v boji sama se sebou. Něco, co by mi pomohlo zlepšit moje vztahy, zdraví a co by změnilo moje cholerické či impulzivní chování, nevysvětlitelné pocity nejrůznějších strachů, náhlých pocitů vzteku či nenávisti, které mi ničily vztahy a potažmo i zdraví. Absolvoval jsem spoustu metod – od meditací, přes holotropní dýchání, Schulzův autogenní trénink, skupinové psychoterapie, interaktivní divadlo, dianetický auditing, komunikační kurzy, práce s emocemi, až po kurzy asertivity, *Srazy hustých mužů*, jógu, práci s dechem, *Core Touche*, kineziologii, nejrůznější konstelace aj. Neexistuje metoda, která by mi v něčem nepomohla. Jejich absolvováním se postupně zvyšovalo moje vědomí o práci s myslí a krystalizovala vnitřní kritéria na ideální metodu. Hledal jsem metodu, kde budu nezávislý na jakémkoli terapeutovi, metodu, která bude cenově dostupná, metodu, kterou mohu dělat v době nejakutnějších potíží sám, protože největší propady mysli jsem měl většinou, když jsem byl sám. Dnes tak za účelem psychohygieny



Nejen klasická, ale i duševní hygiena je důležitá

Psychohygiena zahrnuje i pochopení dopadů našeho myšlení na fungování těla.

vynechávalo turbo nebo nechtělo už ani nastartovat? Anebo jste neustále dokola opravovali elektriku nebo nějakou jinou část a neměli jste nad autem plnou kontrolu a ani jistotu, kam a jak dojedete? Jaký je to pocit? A – zcela mimochodem – už jste to zažili i v souvislosti s vaším tělem? **Jaký to byl nebo je pocit?** Už vám dává smysl, kam mířím?

Práce s myslí se vyplatí

Já osobně chci mít kontrolu nejen nad svým tělem, ale i nad svou myslí. Ale není to zcela přesné vyjádření, protože pokud máte hlavu čistou, svobodnou, tj. bez bloků/programů vytvořených v dětství, **nepotřebujete mysl ani kontrolovat, ani hlídat**. Zpětnou vazbu vám totiž dají vaše vlastní pocity při dosahování vámi stanovených cílů. Já samozřejmě nemohu ani dnes, tj. v r. 2025, říct, že bych měl hlavu zcela čistou a bez bloků. Ale způsoby psychohygieny, které využívám, mi poslední roky tu cestu za čistou hlavou tak urychlily, že pocity svobody, štěstí, vnitřního klidu a plynutí, sta-

požívám kombinaci několika metod, kde klíčovou je Metoda RUŠ a metody z kurzů *Core Touche*.

Metoda RUŠ

Co dělá RUŠ-ka? Řada lidí má po ní pocit, že se jim život či myšlení uvolňuje, zklidňuje, zrychluje. Když se totiž zbavíme bloků, které brání vývoji v určité oblasti, tak se velmi rychle dostáváme do stavu, kdy jsme schopni daleko efektivněji využívat zkušenosti, nastudované znalosti a myšlenky, které byly dříve prostřednictvím bloků odstíněny nebo byly odklány jiným směrem. Daleko více věříme sami sobě, daleko více se rozvíjí pravdivá intuice a všechno do sebe zapadá. Ve výsledku pak můžeme zažívat až skoková poznání a uvědomění. Může to být až pocit „protržené přehraď“ nových hledisek a pohledů na život. Zároveň dává daleko větší možnost pochopit to, jak bloky v myslí vznikají, jak jsme silné osobnosti od útlého dětství (ne-li dříve ☺) a hlavně – větší pochopení vlastních rodičů či sourozenců.

ců. Pochopení, jak vlastně jednali, jak nemohli jinak a jak se cítili pod slupkou zažitého šikanování, omezování, fyzického či duševního trestání, vydírání, vytváření spojení proti druhému rodiči atd. Těm, kdo to nezkusili, může připadat až neskutečné, že po „odstranění“ toho hrubého povrchu jejich jednání **začne vyvěrat jejich skrytá láska k nám** a jejich touha, abychom žili lepší život, než měli oni. Pro mě byl tento poznatek hodně silný a po použití této metody i nejsilnější. A jak říká Karel Nejedlý, autor této metody, „**nikdy není pozdě na šťastné dětství**!“ Jak jste asi pochopili, metoda RUŠ se zabývá negativními zážitky, traumaty, která se v přítomnosti projevují **nepříjemnými pocity**, která se objevují jak při činnostech, tak už při pouhém pohledu na něco nebo při vkročení do prostoru, kde se necítím dobře. Ale někomu stačí i pouhý dotek někoho, kdo překročí jeho niternou hranici vzdálenosti, a může být zle. A právě ty nepříjemné pocity jsou **signálem**, že je třeba něco řešit, abychom s tím nežili dál. Může se stát, že pro někoho by to mohlo být až příliš silné a bolestivé nebo už se vyskytují vážnější duševní stavy, vyžadující i lékovou terapii. Pro takové využívám metodu, kterou jsme začali nazývat „**kotvy radosti**“. A jak tušíte, jde o cílené vybavování si šťastných zážitků z dětství, z her s rodiči či sourozenci atd.

Tyto zážitky jsou často tak překryty zažitými bolestmi či ztrátami a denním stresem, že – jak mi řekl jeden klient – zapomínáme, že je vůbec máme! A máme jich haldy. V okamžiku, kdy si je začneme cíleně vybavovat, tak doslova **utlumujeme** ty negativní zážitky i bloky v jejich projevu a **dobíjíme „baterky“**. Můžete to vidět na malých dětech, když vypráví, co úžasného zažily – vypráví to jednou, dva-

krát, pětkrát – a pokaždé tak, jako by to vlastně předtím ani nevyprávěli. A v tom je pointa – šťastný zážitek totiž dobíjí při každém vybavení, při každém znovuprožití a postupně tak uvolňuje naši mysl a poskytuje nám sílu jít dál anebo i dodává kuráž ponořit se do těch bolestivých situací s ochotou přijmout se takoví, jací jsme, a zbavit se tak bloků, o kterých si myslíme, že se jich v životě nezbavíme.

Kotvy radosti a RUŠ-metoda jsou tedy doslova **fitness pro mysl**, prevencí ztráty paměti, ztráty orientace v čase, preventivní metodou proti vzniku psychosomatických nemocí (jako je např. vysoký tlak, žaludeční vředy, poruchy trávení a řada jiných), tedy nemocí, které mají při hledání nejen dědičné či chemické faktory, ale právě ty psychické faktory z našeho dětství, které dokáže nasměrovat mysl proti nám. Chcete příklad? Klientka se podívá na barák, kde bydlela a zemřela její sestra, a říká: „*Kdykoli se tam podívám, zvedne se mi tlak*“. Další sleduje televizi, kde se mluví o šířící se

a způsobuje další chybná rozhodnutí. A je-li to spojeno i s určitou částí těla, pak je to doprovázeno postupnou ztrátou energie i v dané části těla, což po letech vykrystalizuje v nemoc. Když jdu, tak se dívám vždy dopředu. Ale pokud mám bloky, tak se svým způsobem vždy dívám i „dozadu“, čímž vytvářím předpoklad a riziko úrazů, nepozornosti, chyb, selhání, nedostatečného soustředění či až ztráty paměti či zmatenost. Čím více bloků mám a čím větší emotivní náboj jsem si se situací spojil, tím více se do minulosti „dívám“ a postupně se ze mě může stát až psychotik či člověk, který trpí bolestmi, migrujícími problémy nebo nemocemi, kde každý druhý doktor kroučí hlavou a nechápe, co mi vlastně je. **A jak jsme zvyklí řešit nemoci?** Mám-li potíže, najdu lék, homeopatikum, dietu či potravinový doplněk a „hned“ je řeším, aniž bych uvažoval o souvislostech s psychikou. Zlobí-li oči, nezajímá mě, co nechci vidět, zlobí-li žaludek nebo střeva, nezajímá mě, co nemohu

Slovo na závěr

Dnes mohu říci, že jdu životem s daleko větší energií, chutí tvořit, s kratší reakční dobou na cokoli, s větší hloubkou soustředění, s meditativním prožíváním práce, masáží, intimních doteků, daleko více vnímám estetiku a krásu čehokoli – od přírody, žen, hmyzu, hudby po zvýšenou citlivost na emoce, komunikaci, způsoby vedení lidí aj. Čím častěji jsem viděl výsledky svého osvobozování mysli, tím více jsem se chtěl stát terapeutem, kterým jsem od roku 2019. Když se mě lidé ptají proč, mám jednoduchou odpověď – chci žít v prostředí, kde jsou lidé šťastnější, zdravější, vyrovnanější, tvořivější, komunikativnější a vědoměji prožívají svůj život, podnikání, vztahy aj. Nedokážu ani vyjmenovat, co všechno mi metoda RUŠ dala – od rozšířeného vnímání všeho možného, přes neustálý nárůst vnitřního klidu a pocitu štěstí, přes stabilní zdraví a kondici navzdory věku, schopnosti poslouchat jakoukoliv hudbu, snížení všech možných faktorů, které mne dříve vyrušovaly v práci či soustředění (od chrápání, přes hluk aj.) až po pochopení podstaty toho, co mě přivádělo nebo přivádí do potíží fyzických či psychických. Současně ale také vnímám i prospěšnost ostatních metod psychohygieny, kterými doplňuji cílenou práci s myslí. Po jejich poznání získávám i kuráž vystoupit ze své komfortní zóny, abych se posunul dál. A tak využívám tanec, metody *Core Touche* s celostními masážemi, které pomalým dotekem dokážou vybudit buňčnou paměť, s dalšími, logice uzavřenými traumaty, a umožní si je zvědomit a dát „ pryč“. Dále využívám *Srazy hustých mužů*, kde jsem pochopil, jakou sílu má kromě práce s myslí i osobní sdílení v mužské skupině. A to nemluví o Joalisu, kde je řada přípravků **No-degen®**, kterými doplňuji své čištění.

chřipce, a řekne: „*To já ji hned dostanu*“ – a jak se rozhodla, tak se i stane. Během tří dnů ji má. Vnímáte tu sílu mysli? A co ta mysl dělá s vámi? – Chcete to žít?

Je třeba hledět na obtíže komplexně

U Metody RUŠ vnímám ještě jedno hledisko. Je to **každé nepochopení**, které v dětském věku díky chybějícím zkušenostem a chybějící představitivosti o životě vede k tvorbě **chybných rozhodnutí**. Ta sice rychle zapomeneme, ale vložená síla způsobuje, že se rozhodnutí stává blokem, přestože jde „jen“ o nepochopení. Blokuji nám pozornost, která nám později ubírá energii, chuť do života

strávit. Zlobí-li srdce, nehledám souvislosti s tím, co mi jej svírá, z čeho mě „bolí“ atd. A pokud se mi po nalezeném přípravku uleví nebo dokonce potíže zmizí, potvrdí mi to správnost mého kroku a dál nic neřeším. Problém je v tom, že někde uvnitř **probíhá proces, který je sice utlumen v projevu**, ale neznamená to, že se odstraní. Je to jako při operaci žlučníku – myslíme si, že když jej dáme pryč, už nás nebude bolet. Úvaha je sice logická, ale vyřiznutím orgánu NEZMĚNÍME procesy, které vedly k jeho potížím – nezměníme složení žluči, nezměníme její hustotu, a ani neovlivníme játra, která žluč vytváří. A už vůbec si neuvědomíme, že nám žlučník mohl signalizovat naši agresivitu, často potlačovanou, protože jsme nesměli projevit to, co jsme cítili.

Díky tomu všemu na mě přestala doléhat moje mysl, mizí jakákoli nutkavost včetně tlaku na výkon, vtíravé, nechtěné myšlenky, pochybnosti o sobě a sebehodnocení, hodnocení druhých či všechny možné strachy. Čím dál tím více se mnou rozprostírá vnitřní klid, pocit vnitřní svobody, prožívání štěstí. Navyšuje se schopnost vnímat cokoli, vnímání hranic svých aktivit, ale také roste touha, aby toto prožívali další a další, kteří jsou ochotni a rozhodnutí jít dál navzdory tomu, co jim zdánlivě stojí v cestě.

Proto jsem změnil i moje motto na: „*Čím starší, tím živější*“. Nemí prostor pro plývání časem – je třeba skutečně ŽÍT.

Mgr. Alois Komorous



Za tuto kazuistiku
děkujeme naší milé terapeutce
z ostravského centra
Informační medicíny –
Mgr. Toniče Veličkové.
Ekzémy jsou velmi
nepříjemné onemocnění
a je skvělé slyšet,
kolik z vás už od něj
svým klientům pomohlo!
Děkujeme za sdílení.

Trápení s ekzémy



Vliv mikroflóry střev na kvalitu kůže

Zdravé střevo je zásadní – důležitá je střevní mikroflóra. Mikrobiom se skládá z 95 % z bakterií, kvasinek, virů a dalších mikroorganismů (dospělý člověk = cca 1,5 až 2 kg). Složení mikrobiomu je u každého člověka originální, v průběhu života se proměňuje. Ve věku dvou až tří let je střevní mikroflóra stabilizována. Střevní bakterie nepůsobí jen ve střevech – syndrom propustného střeva, toxiny a mikroorganismy pronikají poškozenými střevními sliznicemi do krve a roznášejí se po celém organismu až do mozku. Neexistuje lékařská metoda, která by dokázala dokonale diagnostikovat dysmikrobii. Může být upravena pomocí Informační medicíny – testování přístrojem Salvia.

Pro ekzematiku je důležitá strava! Vyvážená, pestrá, bohatá na prospěšné látky podporuje složení mikrobiomu a snižuje riziko nemoci. Výborné jsou kvašené potraviny. Naopak strava chudá na vlákninu a živiny způsobuje v těle nerovnováhu. Časté jsou potravinové intolerance – zejména na kravský kasein a lepek.

Ekzém a psychika

Střevní mikrobiom má výrazný vliv na nervovou soustavu a naopak. Emocionální část činnosti nervového systému střev je podstatná – psyché ovlivňuje břicho. Proto i často za vznikem nebo zhoršením ekzému stojí emoce a pocity. Ekzémy vyjadřují náš vnitřní zápas mezi tím, po čem toužíme, a tím, co ve skutečnosti prožíváme. Na ekzémy trpí zejména přepracované a nepohlazené ženy, které uvnitř pláčou a volají o pomoc a lásku. Častým důvodem vzniku ekzému je neradostná atmosféra v rodině, mezi rodiči, ve škole, mezi žáky, v práci. Ekzém je ukazatel potlačovaných agresivních emocí (oslabení jaterní energie), které na nás tlačí, abychom je vyjádřili a odžili.

Téma „ekzém“ je zajímavé z hlediska komplexnosti. Projevuje se, když je v těle poškozen střevní mikrobiom, při poškození přirozené ochrany kožní bariéry, při chybné imunitní reakci a hodně také souvisí s psychikou. Mnohdy jde v ruku v ruce s různými potravinovými intolerancemi – střeva mají vytvořenou ochrannou bariéru, aby se přes ně do těla nedostaly škodlivé látky. Pokud je střevní stěna poškozená, stává se propustnou nejen pro živiny, ale také pro škodlivé látky a toxiny.

Z hlediska čínské medicíny střeva a kůže náleží do plicního okruhu pentagramu. Proto nacházíme spojitost mezi toxiny ve střevech a na kůži, u ekzému tak začínáme detoxikaci střev.

Atopický ekzém

Atopický ekzém je stále se rozšiřující onemocnění, uvádí se jeho výskyt mezi 15–30 %. Slovo ekzém pochází řeckého *ekzeo* – něco, co vyvěrá nebo vybublává na povrch. Jedná se o obrannou zánětlivou reakci těla, které se snaží odstranit příčinu a snížit její škodlivé účinky. Prvním projevem je zduření a začervenání kůže. Pokud se podaří toxiny odstranit, zánětlivý proces odezní a kůže se rychle

zahojí. Pokud se příčinu nepodaří odstranit v začátcích, zánět se prohloubí a na kůži se objeví drobné svědivé pupínky a puchýřky. Po rozškrábání povrch kůže mokvá a pokrývá se stroupky. Časem ekzém přechází do chronické formy. Pojem atopický pochází z řeckého slova *atopos* – zvláštní, cizí, tedy něco, co je atypické.

Příčina vzniku atopického ekzému ve velké míře závisí na složité souhře vrozených obranných, biochemických, psychologických a klimatických mechanismů. Když v těle vyřešíme jeden problém, dosáhneme dočasného zlepšení, ale jedna funkce těla nedokáže pracovat bez druhé a problém se obvykle vrátí, ekzém se zhorší. Musíme řešit více problémů v těle najednou.

Atopický ekzém má tři formy:

- **Kojenecká forma** – začíná mezi druhým a šestým měsícem – tváře a čelo, může se rozšířit i po tělíčku. Faktory bývají potravinové alergenů – kravské mléko, gluten, vejce a citrusy, očkování, léky...
- **Dětská forma** – vyrážka se přesouvá do loketních a podkolenních jamek, na krk, zápěstí a hřbety rukou.
- **Dospělá forma** – kůže je více svědivá, zhrublá a rozpraskaná. Ke zhoršování vedou nejčastěji psychické stresy.

Kazuistika 1

Klientka, 20 let

Mladá, krásná žena s kožními problémy rozšířenými na obličej, krk, prsa a ruce. Kůže zarudlá, tenká, s tendencí k praskání, jako po spáleninách. Klientka v psychické nepohodě, nevnímá svou krásu, je ve stresu.

První návštěva

Při první návštěvě zjištěna zátěž střevními toxiny, boreliemi, opouzdřenými emocemi, biogenními solemi, metabolity – jak pšeničného lepku, tak i kravského kaseinu.

1. kúra: **Activ-Col[®]**, **Metabex[®]**, **Streson[®]**, **Biosalz[®]**.

Doporučení eliminovat konzumaci výrobků z kravského mléka a pšenice, zařadit umeocet, sójovou omáčku Tamari a mořské řasy na vyrovnaní překyselení organismu. Omezit cukr. Dále doporučeno užívání oleje z černého kmínu, jak na promašťování poškozené pokožky, tak i vnitřně – jedna čajová lžička oleje denně. Dodát také bylinné čaje z kořene pampelišky a lopuchu. Pít po jednom decilitru 5× denně – na podporu jater.

Druhá návštěva

Na první kontrolu klientka přišla ve zhoršeném stavu – hodně prasklin, zarudnutí kůže, emočně velmi ustaraná, snížené sebevědomí.

Při kontrole se zjistily plísňe a těžké kovy v okruhu kůže.

2. kúra: **Toxigen[®]**, **VelienDren[®]** (se záměrem na očistu lymfatického systému a zvýšení sebevědomí), **Yeast**, **MindDren[®]** – na vyloučení blokovaného emocionálního konfliktu s následným vyloučením těžkých kovů.

Doporučení nadále se vyhýbat mléčným výrobkům a lepku a pokračovat v užívání bylin a oleje.

Třetí návštěva

Při třetí návštěvě projevy ekzému hodně ustoupily. Obličej byl téměř čistý, jenom riziková „nová“ kůže na místě bývalé vyrážky. Na krku a rukou byly ještě místy vidět prasklinky.

Kontrola potvrdila odstranění těžkých kovů, zmenšení množství plísní, snížení metabolických zátěží.

3. kúra: **RespiDren[®]** (na posílení energie plicního okruhu a odstranění mikrobiálních ložisek v celém okruhu plic, včetně střev a kůže), **Spirobor[®]**, **UrinoDren[®]** (na posílení energie ledvin, protiplísňové imunity a eliminace strachu) a **Metabol**.

Čtvrtá návštěva

Při čtvrté návštěvě klientka zmínila dočasné zhoršení pokožky po třetí kúře a následně

rychlé zlepšení. Klientka přišla už bez známek ekzému.

4. kúra: **LiverDren[®]** (na posílení jaterní energie a odstranění nejistoty), **Cranium[®]** (odstranění patologických programů z mozku – mikrobiální ložiska v *lobus insulae*), **Yeast**, **Emoce[®]** (odstranění patologických emocí z amygdaly).

Po dobrání kúr je pokožka zcela čistá, klientka má z proměny velikou radost. Preventivní kontrola je naplánována za rok, doporučení na péči o pokožku kokosovým olejem smíchaným s jedlou sodou 2–3× týdně.

Kazuistika 2

Malý chlapec, 1 rok

Drobný chlapec, bledý, uplakaný, s drobnými svědivými puchýřky na tvářičkách a v podpaží.

První návštěva

Při testování byly zjištěny toxiny z očkovacích látek, plísňe, zátěž kaseinem, biogenní soli (u tak malého dítěte překvapivé – následně zjištění, že maminka v těhotenství prožívala stresy).

1. kúra: **Embrion[®]**, **Biosalz[®]**, **Metabex[®]**, **Deimun Aktiv[®]** (pro vyloučení zbytků očkovacích látek a těžkých kovů z organismu).

Doporučení pro rodiče – používat přírodní prací a mycí prostředky v bio kvalitě, pořizovat oblečení z přírodních vláken a poškozenou pokožku po koupeli ve slabém roztoku jedlé sody a výluhu z dvojzubce střídavě promašťovat třezalkovým a kokosovým olejem.

Druhá návštěva

Při kontrole na pokožce zůstalo menší množství pupínků. Dítě bylo ještě neklidné a špatně spalo, trávení se již zlepšilo.

2. kúra: **Emoce[®]** (na zklidnění celkového stavu chlapce a zlepšení spánku), **Yeast**, **UrinoDren[®]** (pro odstranění úzkostných stavů dítěte a posílení protiplísňové imunity), **Toxigen[®]** (na vyloučení zbytků střevních toxinů).

Doporučení na omezení potravin z kravského mléka.

Třetí návštěva

Při třetí návštěvě byla kůže ještě místy růžová a mírně podrážděná. Při vyšetření byla zjištěna mikrobiální ložiska v podkoží a na mozku.

3. kúra: **Metabol**, **LiverDren[®]**, **Cranium[®]**, **CutiDren[®]**.

Po této kúře se stav chlapce celkově zlepšil jak po psychické stránce, tak i dle stavu pokožky. Doporučení pokračovat v koupelích, mléčné výrobky zařadit do jídelníčku občas

v malém množství. Další kontrola naplánována za půl roku.

Kazuistika 3

Klientka, 22 let

Mladá žena s atopickým ekzémem kolem úst a pod očima, z tohoto stavu hodně zničená, dost plachá.

První návštěva

Při testování byla zjištěna zátěž boreliemi, plísněmi, biogenními solemi, střevními toxiny, emočními bloky, patologickými emocemi.

1. kúra: **Activ-Col[®]** (na úpravu střevní mikrofóry), **Biosalz[®]**, **UrinoDren[®]** (na posílení protiplísňové imunity, energie ledvin a na odstranění mikrobiálních ložisek v gynekologické oblasti), **Yeast**.

Doporučení na bylinné obklady z heřmánku, měsíčku a šalvěje a postižená místa promašťovat třezalkovým olejem a měsíčkovou masťou.

Druhá návštěva

Při druhé návštěvě se stav klientky ještě mírně zhoršil, kůže v postižených místech zčervenala a otekla.

2. kúra: **Spirobor[®]** (bylo potřeba ještě aktivněji dopracovat zátěž borelií po **Activ-Colu[®]**), **LiverDren[®]** (na práci s mikrobiálními ložisky v oblasti jater a vazivových tkání v podkoží, na posílení jaterní energie a emocí nejistoty), **Cranium[®]**, **Anxinex[®]** (na detoxikaci *corpus striatum* a odstranění úzkosti z podvědomí).

Třetí návštěva

Při třetí návštěvě už nebyl ekzém skoro patrný, ale emocionálně ještě nebyla klientka zcela v pořádku. Byly zjištěny bakterie jako chronická infekce.

3. kúra: **Streson[®]**, **RespiDren[®]** (pro odstranění ložisek v oblasti plicního okruhu včetně kůže a posílení protibakteriální imunity), **Emoce[®]**, **Enterobac** (na vyloučení patologických bakterií z těla).

Čtvrtá návštěva

Na toto sezení přišla klientka s absolutně čistou a zdravou pokožkou. Mladá žena plánovala první těhotenství, proto jsme se již zaměřily na hormonální systém a detailněji na gynekologické ústrojí.

S pomocí testovacího přístroje Salvie a informačních přípravků Joalis můžeme nastartovat imunitní systém na vyloučení toxinů a úpravu mikrofóry střev, takže je možné se atopického ekzému zcela zbavit. 

zpracovala
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 v sekcii Vzdelávanie

KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

KE 4. 12. 2025 Praktická so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23

(13.00-16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

BA 11. 12. 2025 Praktická so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3

(09.00-16.00) poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

Vyššia úroveň: V1-CPK Praktická 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!!!

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

BA 28. 11. 2025 Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3

(12:00-18:00) poplatok 25+25 eur,

BA 29. 11. 2025 Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3

(09:00-15:00) poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2

BA+KE 9. 12. Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23

(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 Praktická so Salviou a EAM setom, 1x 2,5 kredita V2 teoretické semináre a kongresy, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátu za rok nazbierajte 20 kreditov.

Na uvedené akcie sa prihlasujte: e-mail: jandova@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

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

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



SLOVENSKO HODNOTILO

Vážení obchodní partneri a priaznivci detoxikačnej metódy Joalis.

Opäť tu máme koniec pracovného roka a Vaše hodnotenie za predchádzajúce pracovné obdobie od 1. 10. 2024 do 30. 9. 2025. Vyhodnotenie a ceny za Vaše úsilie boli odovzdané na seminárnom dni 11. 10. 25 a prostredníctvom bulletinu Vám ich priblížime všetkým.

Medzi najlepších terapeutov s odberom nad 300 ks v priemere mesačne patrí:

0.cena: Ing. Lýdia Eliášová

Terapeutka s odberom na 200 ks v priemere mesačne:

- 1.cena: Anna Katrincová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 382 eur
- 2.cena: Erika Petrlničová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 308 eur
- 3.cena: Mgr. Silvia Martincová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 234 eur
- 4.cena: MVDr. Jiřina Varinská, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 197 eur

Terapeuti s odberom nad 100 ks v priemere mesačne:

- 5.cena: Alojzia Kováčová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 160 eur
- 6.cena: Margita Pekárová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 123 eur
- 7.cena: Petra Kostrová, získava balíčkov detoxikačných prípravkov v hodnote 86 eur

Okrem toho získavajú

- 1. - 4.miesto: D3 Najlepší s celoročným priemerným odberom mesačne nad 200 ks
ZĽAVA 100% NA ŠKOLENIA
- 5.- 7.miesto: D3 Najlepší s celoročným priemerným odberom mesačne nad 100 ks
ZĽAVA 50% NA ŠKOLENIA

Ďalší spolupracovníci, ktorí majú priemerný mesačný odber od 50 do 100 ks:

p. Ing. Art. Ruman, Mgr. Karin Heinz, Gratitude získavajú balíček detoxikačných prípravkov Joalis v hodnote 72 eur

Tí, ktorí majú priemerný mesačný odber od 20 do 50 ks:

PhDr. Danková L, Mgr. Kázmerová, MUDr. Vlachová, p. Makovicová, p. Purdek, MUDr. Moleková, p. Heráková, MUDr. Šimko, MVDr. Gális, Ing. Lauková, p. Vetráková, p. Kollárová E., MUDr. Steinerová, p. Šeboková získavajú detoxikačný prípravok Joalis v hodnote 24 eur

Ďakujeme Vám za spoluprácu a tešíme sa na ďalší rok, ktorí ako všetci dúfame bude opäť úspešní.

Prajeme Vám veľa zdravia počas nasledujúcich mesiacov.



pani Katrincová 1. miesto



Pani Petrlničová 2. miesto



Pani Martincová 3. miesto



pani Kováčová 5. miesto



pani Pekárová 6. miesto



s. Kostrová 7. miesto



ZAOSTRENÉ NA IMUNITU

Mať dobrú imunitu je nevyhnutné k tomu, aby fungovali samoliečiace schopnosti organizmu. Nevyvážená imunita neprospeva napokon ani nervovému systému, ktorý je potom tiež negatívne oplynvený a postupne v ňom dochádza k hromadeniu problémov.

NÁŠ TIP

Kúra **imunitný systém** je vyváženou skladbou troch vzájomne sa dopĺňujúcich výživových doplnkov Joalis pôsobiacich **blahodárne na imunitný systém** a taktiež na **duševné zdravie a relaxáciu**.



Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

- 🔥 **Joalis Gripin®** prírodný výživový doplnok obsahujúci šalviu lekársku, ktorá má silné antioxidačné účinky a prispieva k prirodzenej obranyschopnosti a odolnosti organizmu – imunitného systému.
- 🔥 **Joalis Imun®** prírodný komplex Joalis Imun je bylinný prípravok s vitamínmi B6 a B12, ktoré majú vplyv na prirodzenú odolnosť a obranyschopnosť organizmu. Ďalej tiež prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania.
- 🔥 **Joalis Depren®** prírodný a dobre tolerovaný prípravok obsahujúci výťažky z valerjánu lekárskeho, ktorá prispieva k relaxácii a duševnému zdraviu.

viac na www.Joalis.sk