

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

1/2026
január – február

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Pozor, borélia!

**Dlhodobá
a krátkodobá
detoxikácia**

Deti a stres

**Úloha
obličiek
v boji proti
starobe**



Seminárny deň s Ing. Jelínkom 21. 3. 2026 v Bratislave

Pozývame Vás na

SEMINÁRNY DEŇ

JOALIS

s Ing. V. Jelínkom

21. 3. 2026

Hlavné centrum, Čechinová 3, Bratislava.

(prístup: z hl. želez. stanice trolejbus č. 71,
z autobusovej stanice trolejbus č. 72, 42)



ZĽAVA PRI ÚHRADE DO 28. 2. 2026

MÔŽETE MAŤ ZĽAVU 10 €, PLATÍTE IBA 50 €

TÉMY:

- 1. Tajomstvo bystrej mysle:** revolučné prístupy k prevencii demencie, vrátane Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby. Ako účinne chrániť mozog a podporiť jeho vitalitu i v pokročilom veku, detoxikácia mozgu inovovanými prípravkami Joalis. Súvislosť medzi detoxikáciou mozgu, zabúdáním a neurogeneratívnymi chorobami.
- 2. Návyky a zlovyky – od predsavzatia k trvalej zmene.** Dávate si predsavzatia typu: Prestanem jesť čokoládu, Začnem cvičiť alebo naučím sa anglicky? A ako dlho u nich vydržíte? Pozrieme sa na efektívne učenie návykov a odstraňovanie zlovykov z pohľadu modernej medicíny a detoxikácie. Bazálne gangliá a ich detoxikácia, ako presvedčiť mozog k zmene? Dôležité prípravky Joalis pre úspešné odnaučenie sa od bežných závislostí, význam nového prípravku Glymfatex v tomto procese.
- 3. Prečo je detoxikácia pľúc kľúčová pre duševné zdravie?** Súvislosť stavu pľúc s psychickým rozpoložením a odolnosťou na stres, pohľad na pľúca očami informačnej medicíny. Pľúcne toxíny dýchacieho systému, detoxikácia posilnenými prípravkami Joalis RespiHelp a RespiDren, odolnosť proti bakteriálnym infekciám.

PROGRAM:

9.00 – 10.00	Registrácia účastníkov
10.00 – 10.10	Úvod (Ing. Eliášová)
10.10 – 11.20	Prednáška (Ing. V. Jelínek)
11.20 – 11.40	Prestávka (coffee break)
11.40 – 13.00	Prednáška (Ing. V. Jelínek)
13.00 – 14.00	Prestávka na individuálny obed
14.00 – 14.40	Odovzdávanie certifikátov novo vyškoleným poradcom Joalis (Ing. Eliášová + Ing. V. Jelínek)
14.40 – 16.00	Prednáška (Ing. V. Jelínek)
16.00 – 16.15	Prestávka
16.15 – 17.00	Prednáška (Ing. V. Jelínek)

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

- na tel./fax: 055/799 6881, tel.: 02/4342 5939
mobil: 0904 734 418, 0902 485 559
- písomne: MAN-SR, spol. s r. o.,
Plzenská 49, 040 11 Košice
- e-mail: jandova@man-sr.sk alebo
objednavky@man-sr.sk

CENA:

50 € pre prihlásených s úhradou do 28. 2. 2026
pri platbe na účet: IBAN
SK83 1100 0000 0026 2675 2414,
BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS: 21032026,
nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko,
pri platbe po 28. 2. 2026 a na mieste 60 €!!!
- v cene občerstvenie a coffee break

ďalšia zľava 100 % pre AŠD, zľava 50 % pre AŠD,
po vyhodnotení za minulý rok. Daňový doklad
a faktúru dostanete na seminári.

AKCIA NA SEMINÁRNY DNI:

- na liehové produkty 10+1 za 7 €
+ množstevné zľavy na preparáty podľa cenníka!
- Akcia je určená len pre zúčastnených na
seminárnom dni.

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk, a úhrady
najneskôr do 28. 2. 2026! Pozor, kapacita miestnosti
je obmedzená, budú uprednostnení skôr prihlásení!!!



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 PRAXE POD LUPOU

Opatrnost je na místě

6 JOALIS TÉMA

Pozor, borelie! Ale která? Je to důležité

13 PEL MEL

Výběr z médií na téma borelióza

14 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Jak si pamatovat čísla – poprvé

18 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Role ledvin v boji proti stárnutí

22 TOXICKÉ KOVY

Detoxikace od ostatních toxických kovů a radioaktivních látek

26 KAZUISTIKY

Zánětlivé stavy související se stravou

29 GLOSA VLADIMÍRA JELÍNKA

Dlouhodobá a krátkodobá detoxikace přípravky Joalis

32 BAMBI KLUB

Děti a stres: Proč „drobnosti“ nejsou drobnosti

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci

Informační medicíny

a čtenáři našeho bulletinu,

vítám vás v novém roce – roce

ohnivého koně, který by měl přát

všem „koníkům“ (tedy i mně).

Uvidíme, co nám tento rok přinese, a necháme se

mile překvapit. Stejně jako každý začátek roku mě

i tento vede k lehkému bilancování: ohlédnu se

za uplynulým obdobím a přemýšlím nad vizemi

a cíli, které chci letos naplnit.

Předsevzetí si už nějakou dobu nedávám – naučila

jsem se žít tak, jak mi to vyhovuje **hned**. Nepotřebuji

„správný okamžik“, pondělí, jaro ani nový rok.

Pokud mám chuť do něčeho se pustit nebo něco

změnit, udělám to rovnou. Ano, někdy je to se mnou

trochu překotné, ale vím, že v životě většinou

litujeme spíše toho, co jsme **neudělali**, než toho,

co jsme zkusili (a třeba to nevyšlo). ☺

A co vás čeká v našem prvním letošním čísle?

Opět je krásně hutné! Marie Vilánková jej otevírá

tématem, které je neustále aktuální – borelie.

Kdykoliv mluvím s poradci napříč republikou,

potvrzují mi, že tato bakterie trápí obrovské

množství lidí. O to důležitější je připomenout si její

rizika i to, jak ji s pomocí informačních přípravků

z těla účinně vyloučit.

Vladimír Jelínek pokračuje ve svém seriálu,

zabývajícím se paměťovými metodami, a rovněž

navazuje na téma toxických kovů. V tomto čísle

přidává i glosu na téma detoxikace. Rakouský

kolega Georg Wöginger vysvětluje, jak zásadní roli

hrají ledviny v procesu stárnutí – a je to opravdu

velmi zajímavé čtení.

Kazuistiky tentokrát přináší polský kolega, jehož

příspěvky zaznely také na loňském Mezinárodním

kongresu Joalis. Jsou obohacené o výklad a jsme

rádi, že nám pan doktor Adamczak umožnil je

publikovat i v našem bulletinu.

V rubrice Bambi jsem se tentokrát zaměřila na stres

u dětí – a hlavně na to, jak klíčovou roli hrajeme my,

rodiče, svou empatií, pozorností a schopností

vytvořit bezpečný prostor.

Přeji vám krásné čtení a do nového roku mnoho sil,

radosti i schopnosti těšit se z drobných

každodenních okamžiků. Ať dokážete žít tady

a teď – a hlavně nečekat na „vhodnou dobu“.

Vaše přání a sny si zaslouží být naplněny právě

dnes!

Šťastný rok 2026!

Linda
Maletinská

Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu Joalis info 1/2026

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.



InfoDren® nově i v glycerolovém nosiči

Na četné žádosti našich poradců představujeme nový **InfoDren®** s glycerolovým základem. Přibývá klientů, kteří alkohol buď nemohou, nebo se mu jen z nějakého důvodu vyhýbají, a právě pro ně bude tato novinka vhodná. Jakýkoliv přípravek nahraný v novém **InfoDrenu®** bude na vyžádání v centrech Informační medicíny nebo expedičním centru. Jeho výroba trvá 2–3 týdny, cena je stejná jako u lihové varianty tohoto přípravku.



Festival Život v radosti

První adventní víkend patřil premiérovému ročníku festivalu Život v radosti v pražských

Letňanech, na kterém Joalis nemohl chybět. Kromě řady přípravků, publikací a možnosti dozvědět se o metodě více byly po oba dny na místě také terapeutky, díky nimž si zájemci mohli vyzkoušet vstupní konzultaci s testováním. Děkujeme kolegyním ze Strakonice a Prahy za zajištění akce!

Joalis má nového distributora pro německy hovořící trh

Představujeme našeho nového distributora pro německy mluvící země – společnost Veg Vital, kterou zastupují Silvia a Georg Wögingerovi. Již více než dvacet let pracují s Informační medicínou Joalis a s velkou radostí je nyní vítáme jako naše nové partnery pro Německo, Rakousko a Švýcarsko.

Kromě dlouholetých zkušeností s Joalis se manželé Wögingerovi věnují také józe, alternativním léčebným metodám a zdravému životnímu stylu.

Těšíme se na budoucí spolupráci – děkujeme!

Více informací na www.joalis.de, www.vegital.online.



Vitaminy v novém kabátku

Naše řada vitaminových přípravků Joalis prošla svěžím redesignem! Nové obaly přinášejí čistější, modernější a přehlednější grafický styl, který lépe odpovídá současnému vizuálnímu směru naší metody. Přípravky tak nejen skvěle fungují, ale také dobře vypadají. Věříme, že nový design vám zprjemní práci s produkty, a ještě více podtrhne jejich kvalitu. Aktuálně prošel proměnou přípravek **Vitaton** a **Minemax**, brzy se nového designu dočká i **Vitavite**.

Plánované kurzy pre začiatovníkov na 1. polrok 2026

KE	17. 4. 2026 (12.00-18.00)	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23, poplatok 25+25 €, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	18. 4. 2026 (09.00-15.00)	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23, poplatok 25+25 €, pokračovanie Z1+Z2
BA	24. 4. 2026 (12.00-18.00)	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3, poplatok 25+25 €, v tom 25 € registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	25. 4. 2026 (09.00-15.00)	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3, poplatok 25+25 €, pokračovanie Z1+Z2
BA+KE	6. 5. (10.00, 18.00)	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23, on-line, poplatok 20 €, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
KE	15. 5. 2026 (12.00-18.00)	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23, poplatok 25+25 €,
KE	16. 5. 2026 (09.00-15.00)	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23, poplatok 50 €, pokračovanie S1+S2
BA	29. 5. 2026 (12.00-18.00)	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3, poplatok 25+25 €
BA	30. 5. 2026 (09.00-15.00)	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3, poplatok 50 €, pokračovanie S1+S2
BA+KE	10. 6. (10.00, 18.00)	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23, on-line poplatok 20 €, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!



V poslední době se stále častěji setkáváme se situacemi, kdy se na nás obrazejí náročnější či citliví klienti s připomínkami (stížnostmi) k průběhu testování v poradnách. Je dobré mít na paměti, že počet úzkostných a emocionálně přetížených lidí v současné době roste – a pro všechny strany je velmi nepříjemné řešit následné třenice, nedorozumění či obavy, které během konzultace vzniknou. Proto se snažíme všechny stížnosti utiшит hned v zárodku „ukonečením“ klienta a informováním vás, poradců.



Abychom předešli zbytečným komplikacím, moc vás prosíme o zvýšenou opatrnost při práci s klienty a o důkladnější zhodnocení toho, zda jsou připraveni na některé informace. Pokud si nejste jisti, doporučujeme sdělovat raději méně než více.

Práce všech terapeutů si nesmírně vážíme, a právě proto cítíme potřebu tyto naše zkušenosti a postřehy s vámi sdílet. Také nás mrzí, když si tyto zpětné vazby berete příliš osobně a informace o nespokojených klientech se vás dotknou.

Prosíme o zvýšenou pozornost zejména v těchto oblastech:

1. Citlivá a správná terminologie v poradnách

Doporučujeme důsledně dodržovat terminologii, která je v souladu s naší Informační metodou:

- neléčíme,
- neměříme (tohoto spojení je dobré se vyvarovat i kvůli případným kontrolám),
- neuvádíme diagnózy,
- klientům nepředáváme kompletní seznam vytestovaných zátěží.

Vytestované zátěže slouží primárně jako **pracovní nástroj poradce**, nikoli jako seznam, který má klient detailně studovat. Příliš konkrétní či odborné informace mohou některé klienty zbytečně mást, zahlcovat nebo dokonce děsit.

O zvláštní opatrnost prosíme u výrazů spojených s vážnými onemocněními (např. *rakovina, sarkom*) nebo u názvů bakterií a patogenů, jako jsou *syfilis* či *chlamydie* – tato slova mohou ve zranitelném člověku vyvolat silné negativní emoce, stud či dokonce odpor.

2. Správné skládání kúr

Kúra by měla standardně obsahovat **tři až čtyři přípravky**.

Vyhnete se tak příliš vysokým nákladům i riziku, že klienta odradí složitost či intenzita kúry.

Obzvláště upozorňujeme na používání drenů – ve většině případů by měl být v kúře **jeden nebo dva**. Setkáváme se bohužel i se sestavami obsahujícími čtyři dreny najednou, což může zejména u citlivějších osob způsobit nepříjemné reakce (detoxikační projevy).

Skládání kúr je téma, kterému se detailně věnujeme na seminářích – jak víte, **neexistuje univerzální postup**, každý klient je jiný a kúra by měla být sestavena individuálně, ale zároveň s opatrností.

3. Citlivý přístup k ezo prvkům

Rozumíme tomu, že každý poradce pracuje po svém a do praxe si přináší vlastní dary, zkušenosti a metody. To je v pořádku a vítá-

né. Nicméně prosíme o zvýšenou obezřetnost při práci s klienty, které ještě neznáte.

Pomůcky jako kyvadlo, karty či různé energetické nástroje mohou být pro některé lidi inspirující a přínosné, zatímco v jiných mohou vyvolat nejistotu nebo nedůvěru. Je proto důležité klienta nejprve trochu „načíst“ a zjistit, jakému přístupu je otevřený, a podle toho s ním pracovat. Někdy je skutečně lepší ukázat méně, než klienta přetížít nebo odradit.

Prosba na závěr

Byli bychom velmi rádi, kdybyste podobné podněty vnímali jako čistě **informační**, nikoli jako kritiku či výtku. Občas je nutné konkrétního terapeuta upozornit na stížnost klienta, a my vnímáme, že to může být citlivé. Naši ambicí ale není nikoho hodnotit – chceme předcházet zbytečným konfliktům a udržet atmosféru vzájemné podpory.

Jak sami víte, alternativní svět nám přivádí i klienty, kteří jsou velmi specifictí, citliví či emocionálně proměnliví. V takových případech pak drobná nejasnost může snadno přerůst v problém a napětí.

Děkujeme vám proto za zvážení těchto doporučení i za ochotu o nich přemýšlet. Věříme, že společně dokážeme minimalizovat vznikající nedorozumění a posunout Informační medicínu dále směrem k respektované součásti komplementární péče.

Děkujeme za spolupráci i za vaše nasazení.


Tým ECC & Joalis

Jako každý nový rok v duchu bilancuji. Vzpomínám na to, co se povedlo, ale i na to, co nesplnilo má očekávání.

S novým rokem 2026 jsou mé myšlenky ještě intenzivnější než jiné roky.

Důstojně jsme oslavili 25. výročí založení firmy Joalis a za těch 25 let jsme zvládli spoustu práce, vynořilo se mnoho dobrých nápadů. Zároveň si uvědomuji, že stejně jako příroda a svět se mění, tak se mění i svět toxinů, mikroorganismů a je stále třeba hledat nové cesty, zkoumat staré i nové toxiny, nacházet nové souvislosti.

Přesně před pěti lety nás překvapil nový coronavirus, stal se jedním z důležitých toxinů a jeho vliv je tak silný, že změnil některé zaběhané detoxikační postupy.

Na důležitosti získávají další nové toxiny, například mikropasty, některé pesticidy, ale je tu okruh toxinů, které lidstvo sužují už tisíce let. Jedním z nich je i borelie a další spirochetální bakterie. V dnešním článku se na ně po delší době znovu podíváme.



Možná si řeknete – proč? Vždyť o borelii existuje rozsáhlá publikace – *Joalis průvodce lidským tělem i duší – Borelie, spirochety a jejich detoxikace*. Jenže to může být právě ten kámen úrazu. Když jsem průvodce o borelii psala, trochu jsem doufala, že nahradí prázdné místo v literatuře o této důležité parazitické bakterii a že bude třeba zajímat i lékaře. Publikace je rozsáhlá a odborná a není úplně jednoduché se jí prokousat. Zároveň každý rok mezi sebou přivítáme nové terapeuty, kteří neví, čemu se věnovat dříve, protože za 25 let činnosti se množství našich poznatků výrazně zvýšilo. Proto je dnešní článek shrnutím důležitých, praktických věcí pro detoxikaci od borelie. Přiznám se, že k napsání článku mě přimělo i to, že jsem v poslední době potkala velké množství lidí, kteří se nakazili boreliózou. Je to vidět i ve statistikách, za období leden–září 2025 bylo v ČR hlášeno nejvíce případů akutní boreliózy od roku 1986 (cca 8 000), o 159 % více než v roce 2024, a to již rok 2024 přinesl o 25 % více než předchozí roky. Jenže nahlá-

šené nákazy jsou jen špičkou ledovce, mnohonásobně více nálezů zůstává neodhaleno, neléčeno a vznikají chronické problémy. Jedním ze zásadních problémů je přetrvávání mýtů (i mezi lékaři), že při nákaze borelií musí vzniknout typický červený flek. Nemusí a při nákaze neuroborelií zpravidla ani nevzniká, bohužel v našich podmínkách jsou neuroboreliózy velmi časté. Aby to bylo ještě složitější, klíšťata začala přenášet i RF (recurent fever) borelie, což, troufnu si tvrdit, většina lékařů vůbec netuší. Abychom problematice porozuměli, musíme se podívat do mikrobiologie. Pro naše účely nám stačí EAM set, kde obě skupiny můžeme jednoduše testovat.

Nákaza ve městech a pozor na vši

Borelie, podobně jako treponemy, leptospiry a další druhy spadají do spirochet. Patří k velmi starým bakteriálním liniím, pravděpodobně vznikly před více než třemi miliardami let, krátce po vzniku prvních prokaryot.

Zřejmě se oddělily z prastaré linie anaerobních bakterií a postupně se u nich vyvinul **spiralovitý tvar těla, který jim umožňoval snadno se pohybovat v hustém, viskózním prostředí** (bahno, sliz, tkáň). Vyvinuly si unikátní aparát pro pohyb, pohyblivé bičíky jsou umístěny mezi cytoplazmatickou membránou a vnější obálkou, což umožňuje rotaci celého těla a schopnost šroubovitěho vrtání. Tento pohyb spotřebuje méně energie než klasické bičíky. Spirochety tak mohly **osídlit různorodá prostředí, kam se jiné bakterie těžko dostávaly**. Když vznikly eukaryotické buňky, přibližně před dvěma miliardami let, tak je některé spirochety začaly zneužívat a linie spirochet se začaly postupně rozdělovat. Některé druhy zůstaly volně žít v bahně, sedimentech a občas i ve střevech zvířat, například různé druhy *Spirochaeta*. Další linie začaly žít v symbióze ve střevech živočichů a hmyzu, podílely se na rozkladu celulózy a dalších složitých látek, například některé druhy treponem ve střevech přezvýkavců. **Další linie začaly žít parazitickým způsobem života, získaly schopnost pronikat do tkání a využívat hostitelské živiny**. Většina z nich ztratila schopnost dlouhodobě přežít bez hostitele a stala se pravými a výhradními parazity; patří k nim zejména **treponemy a borelie**. O jejich vývoji se více dočtete v našem již zmiňovaném třetím díle průvodce. Nás dnes zajímá větev borelií. V EAM setu ji najdete na cestě:

Mikrobiologie NEW → *Bacterium* → *Spirochaetia* → *Spirochaetales* → *Borreliaceae*.

Tato čedl' zahrnuje dva rody, které jsou evolučně oddělené:

- **Borrelia RF** je rod bakterií způsobujících **návratné horečky (recurrent fever)**.
- **Borrelia LB** zahrnuje druhy borelií způsobujících **lymskou boreliózu**.

V roce 2014 došlo ke změnám v taxonomii a tomto rozdělení a přejmenování LB borelií na *borreliely*, ne všichni vědci však tuto změnu přijali, a proto vznikají v pojmenování borelií zmatky.

Ve většině učebnic se dočtete, že RF borelie návratných horeček přenášejí měkká klíšťata a šatní vši. Po nákaze dochází k první horečce, která může mít závažný nebo i lehčí průběh, pak začne působit imunita, pacient se začne uzdravovat, ale borelie změní své povrchové antigeny, začnou imunitě unikat, znovu se množit a přibližně po týdnu se horečka a příznaky opakují. Tento cyklus se může několikrát opakovat. Hlavní přenašeči, měkká klíšťata, žijí především v teplých ze-

mích, některá ale přežívají i v Evropě obzvláště v hnízdištích holubů. Z toho může vznikat dojem, že nakazit se RF borelií je velmi nepravděpodobné. Mnoho z toho ale už neplatí. Nejen díky změně klimatu, ale také kvůli dalším ekologickým změnám se těmito **RF boreliemi můžeme nakazit i u nás a překvapivě hlavně ve městech**. Jedna z RF borelií – *Borrelia miyamotoi* – je **přenášena tvrdými klíšťaty**. Podle studie z roku 2024 byly odebrány v letech 2016–2018 vzorky klíšťat ve 142 českých městech. Ve 110 městech byly nalezeny RF borelie (*B. miyamotoi*) a ve všech městech byly ve vzorcích klíšťat nalezeny LB borelie. *Borrelia miyamotoi* byla opakovaně nalézána i v klíšťatech *Ixodes ricinus* na

parku. Lesy i městské parky mají podobná procenta infikovaných klíšťat (obvykle mezi 20–30 %), je tu ale jeden rozdíl. **V lesích klíšťata přenášejí spíše hlodavci a převládá borelie afzelii, v městském prostředí s více ptáky je vyšší podíl borelie garrinii a valisiana.**

Všechny borelie se nejprve z klíštěte dostávají do kůže, kde se množí. V důsledku zánětu kůže může, ale často nemusí vzniknout typická skvrna *erythema migrans*. Z kůže se borelie krví a lymfou dostávají do dalších částí těla a v tu chvíli se projeví jejich specializace (tropismus), **osídlí nejprve hlavně tkáň, kde se jim daří, na které jsou specializované**. Odtud se pak případně dále šíří do dalších tkání. Nákaza různými dru-

V období leden–září 2025 bylo v ČR hlášeno nejvíce případů akutní boreliózy od roku 1986, o 159 % více než za stejné období roku 2024.

Slovensku, v Rakousku, Německu, Polsku, Švýcarsku. Byly prokázány i **lidské případy nákazy**.

To je realita. Města jsou velmi proměnlivě nakažlivými klíšťaty. Důvodem je větší teplo ve městech i během zimy, kdy se prodlužuje sezóna aktivity klíšťat a ta je pak prakticky celoroční. Ve městech je velké množství hostitelů, ptáků, hlodavců, ježků, ale i psů, koček. To, že jsou hostitelé koncentrováni na relativně malých lokalitách, velmi usnadňuje jak přenos různých druhů borelií, ale klíšťata ve městech jsou běžně nakažena i více druhy nejen borelií, ale i dalších patogenních mikroorganismů. To vyvrací jednu z představ – že klíšťata na nás číhají v lese a je rizikové chodit do přírody a do lesa. Naopak, **velké nebezpečí na nás číhá i v městském**

hy borelií se projevuje trochu jinak. Pozor ale, někdy v těle může být více druhů borelií. V klíšťatech je to velmi časté, **protože borelie klíšťata využívají jako množící stanici a genetickou laboratoř**. Vyměňují si své genetické informace, předávají si různé dovednosti, jak se bránit imunitě a zvyšovat svoji patogennost. Jakmile má někdo v sobě borelie, tak jeho tělo produkuje feromony, které lákají klíšťata k přísátí. To vysvětluje rozdíly, proč na stejném místě se někomu přisaje několik klíšťat a někdo nemá ani jedno. Pozor ale, přestože to vědci popírají, tak jsem přesvědčená o tom, že **nákaza může probíhat i jinými druhy hmyzu**. Borelie byly nalezeny u komárů, ovádů, bodavých much, blech, dokonce i vši. Vědci opakovaně prokazují, že v jiných členovcích než



klíšťatech se borelie nemnoží. Jenže problém je, že nakazit se lze skrze boreliové cysty a jiné formy borelií, které „ožijí“ až ve vhodném prostředí.

Nakonec, nechvalně známá veš šatní, která se ve velkém šířila za válek, přenášela onemocnění skvrnitý tyfus (*Rickettsia prowazekii*), zákopovou horečku (*Bartonella quintana*) i návratnou horečku způsobenou bakterií *Borrelia recurrentis*. Dnes se v našich podmínkách nepotkáte se vši šatní, ale bohužel se vši dětskou. Jedná se prakticky o stejný druh vši, podle nejnovějších studií se neodlišují genetickou informací, ale způsobem jejich exprese, což vede ke změnám ve vlastnostech a jejich podobách. Tyto dva poddruhy vši jsou schopné navzájem v sebe v průběhu generací přecházet a z toho je zřejmé, že mohou přenášet i podobné patogenní bakterie. DNA borelií byla nalezena i ve vši dětské, a nejenom to. Přestože ve většině odborných textů se dočtete, že veš dětská nepřenáší žádné patogeny, tak v jejich tělech byly nalezeny tyto mikroorganismy; *Bartonella*, *Borrelie*, *Rickettsie*, *Coxiella*, *Yersinia*, *Staphylococcus*, *Acinetobacter*, *Serratia*. Mohlo by se zdát, že se jedná o exotické bakterie, které se šíří v nehygienických a chudých oblastech tep-



z nich otevírá dveře borelii do organismu a pokud se nasaje nakažené klíště, tak zvyšuje pravděpodobnost nákazy a vzniku zdravotních obtíží. Pro zjednodušení jsou další patogeny zařazeny podle preparátů. Všimněte si velmi početného zastoupení bakterií ze skupiny rickettsií a chlamydií, parazitických intracelulárních bakterií.

Panuje mýtus, že nákaza číhá především v lese. Přitom jsou nakažlivými klíšťaty daleko více promořena města.

lé Afriky, Asie, ale opak je pravdou. Běžně u klientů můžete při testování narazit na *Coxiellu*, *Bartonelu*, *Rickettsie*. Jsou častými koinfekcemi (současně probíhající nákaza) borelie, zhoršují průběh boreliózy, někdy dokonce blokují imunitu tak, že se borelióza stává neléčitelnou. Je nutné tyto infekce znát a věnovat se jim, podrobně se na ně podíváme v dalších odstavcích.

Nákazy od klíšťat

Čím se kromě borelií můžete v našich podmínkách nakazit od klíšťat? I to je důležité vědět, protože pokud dojde ke společné naze, tyto patogeny „spolupracují“. Některé z nich jsou evolučně provázané již milióny let a opravdu velmi často probíhá jejich společná nákaza, kdy spojují svoje schopnosti a imunita bývá více blokována a poškozena a nákaza se snadno šíří po celém organismu. Často se nedaří borelie zbavit, protože může být chráněna níže uvedenými mikroorganismy. Řada

S jakými dalšími nákazami se u klíšťat můžete setkat? Je důležité je znát, protože často jsou tyto infekce spojeny s borelií a při jejich detoxikaci se z ložisek také mohou uvolňovat:

Chlamydi®

Tento přípravek řeší parazitické intracelulární bakterie, které se nedokážou rozmnožit bez hostitelské buňky. Schovávají se před imunitou a tím, že napadají imunitní buňky, tak imunitu těžce poškozuji, manipulují s buněčnými drahami apoptózy, autofágie a buněčné signalizace, díky tomu dokážou určité části imunity úplně vypnout. Velmi často napadají i cévní systém, způsobují zánět cév, záněty, poruchy mikrocirkulace a poškození vnitřních orgánů.

- *Chlamydia* a *Chlamydophila* – poškození imunity, chronické záněty, autoimunita, zjizvení tkání, poškození cévního systému, ischemie, ztráta plodnosti...

Mikrobiologie NEW → Bacterium → Chlamydiales → Chlamydiaceae

- *Rickettsie* – *helvetica*, *slovaca*, *monacensis*, *conorii*... – prakticky všechny druhy – poškozuji endotel a makrofágy, poškození vnitřních orgánů, imunity...

Mikrobiologie NEW → Bacterium → Rickettsiales Rickettsiaceae → Rickettsia

- *Anaplasma* – *phagocytophilum*, *centrale*, *bovis*... – těžké poškození imunity, obzvláště přirozené, napadá neutrofile a granulocyty, silný zánět, anémie, poškození červených krvinek a krevních destiček, postižení cév, jater, sleziny...

Mikrobiologie NEW → Bacterium → Rickettsiales → Anaplasmataceae → Anaplasma

- *Ehrlichie* a *Neoehrlichia* – *canis*, *muris*... – napadají monocyty, makrofágy, granulocyty, rozvrací imunitu, brzdí fagocytózu, deaktivují geny důležité pro imunitní reakce, silný zánět, nedostatek lymfocytů a krevních destiček, poškození krevního oběhu.

Mikrobiologie NEW → Bacterium → Rickettsiales → Anaplasmataceae → Ehrlichia

- *Bartonella* – napadají endotel, červené krvinky, imunitní buňky, podporují novotvorbu cév (červené léze na kůži a orgánech), krvácivost, poškození vnitřních orgánů (játra, slezina, srdce, nervový systém...), anémie, únava, slabost, dlouhodobé poškození imunity, záněty.

- *Midichloria* – nově objevená intracelulární bakterie napadající mitochondrie,

nalézána u velké části klíšťat (v Evropě prakticky ve 100 % vzorků), zlepšuje jejich životaschopnost a schopnost přenášet patogeny, u některých lidí se objevily protilátky proti *Midichloria spp.* a cirkulující DNA, zatím nebyly popsány příznaky, doložena zátěž bakterií a potrat dítěte po přísátí nakaženého klíštěte. Tato bakterie byla **přidána do přípravku Chlamydi®**.

- ***Coxiella burnetii*** – nejodolnější intracelulární patogen, napadá makrofágy a přežívá v jejich lysozomech, tlumí Th1 odpovědi, **silně snižuje imunitu**, atypické záněty orgánů (pneumonie, hepatitida, slezina, srdce...), chronická Q horečka, postižení srdce a cév. Pozor, je přenášena i vešmi.

Mollicut

Drobné bakterie bez buněčné stěny, často odolné vůči antibiotikům.

- ***Mycoplasma*** – hemoplasmatické druhy – napadají **erythrocyty, monocyty** – anémie, horečky, únava, imunopatologické reakce, zvětšené uzliny, slezina.
- ***Spiroplasma*** – běžně izolovány z klíšťat, doloženy i přenosy na zvířata a člověka, produkce prionů, poškození nervového systému, očí, imunity, autoimunity, horečky a záněty.

Enterobac

Klíšťata přenášejí i další bakterie, hlavně řazené jako enterální, nákaza skrze klíšťata nebyla potvrzena, může ale docházet ke vzniku smíšených mikrobiálních ložisek.

- ***Francisella tularensis*** – původce **tularemie (zaječí nemoc)**, napadá hlavně **makrofágy, dendritické buňky, epitelové buňky**, způsobuje vředy, problémy lymfatického systému, záněty mizních uzlin, únavu...

- ***Enterobacteriaceae* a další střevní bakterie** – *Yersinia pestis, enterocolitica, pseudotuberculosis, E. coli, klebsiella, Enterobacter, providencia*... – infekce střevní, močové, napadení lymfy.

- ***Brucella spp., Listeria, Pasteurella.***

Kokplus®

Staphylococcus, Streptococcus, Micrococcus, Enterococcus – borelie používají biofilm a ložiska koků jako ochranné útočiště, využívají jejich ochrannou matici a snižují metabolickou aktivitu, vznikají ložiska, kde nemohou zasáhnout antibiotika a dochází ke zmatení imunitního systému, borelie jsou skryté a koky vytváří toxiny způsobující chronický zánět. Koky naopak využívají ke svému metabolismu některé odpadní látky borelií. Tato smíšená ložiska se velmi často tvoří v kloubech, kůži, dýchacím ústrojí, střevech, cévním systému včetně srdce.

Para-Para®

Paraziti přenášejí klíšťaty, možný přenos na člověka, běžné u zvířat.

- **Rod *Babesia* (klíštěnky)** – *microti, divergens, duncani*... – původci babeziózy – krevní prvoci, napadají erythrocyty, klinicky připomínají malárii (horečky, hemolytická anémie, splenomegalie), napadají játra.

- **Rod *Theileria*** – také krevní prvoci, přenašeji je různá klíšťata, mezipřenositelé jsou savci (hlavně přežvýkavci, ale i jiní), napadají červené krvinky a imunitní buňky.

- **Další druhy z řádu piroplazma (parazitické kmenu Apicomplexa)** – prvoci napadající krevní buňky, přenášené hmyzem, patří sem i plasmodia.

- **Filárie (*Onchocercidae*)** – *Cercopithifilaria* – záněty podkoží, lymfatické tkáně, *Monanema, Dirofilaria spp.* – srdeční a podkožní červi psů, koček, lidí.

Yeast

Klíšťata jsou plná kvasinek a plísní, běžně obsahují druhy – *Candida, cryptococcus, malassezia, aspergillus, alternaria, Cladosporium, Penicillium* a řadu dalších. Přenos od klíštěte je méně pravděpodobný, neprobíhá přímo sáním, ale spíše kontaminací rány. Může ale docházet ke vzniku smíšených mikrobiálních ložisek obsahujícím tyto plísně. Pozor, velmi často dochází ke vzniku smíšených biofilmů, které spolu obsahují candidy a borelie. Candidy vytváří kostru, mechanický kryt a kyselé, anaerobní prostředí, což boreliím vyhovuje a pomáhá jim uchytit se ve tkáních, ochránit před antibiotiky a imunitou. Borelie naopak oslabují neutrofilní imunitní mechanismy a candida toho využívá pro svůj růst a šíření. Borelie schované v candidových ložiscích jsou pro imunitní systém prakticky **nerozpoznatelné**. Proto může být někdy **spojení detoxikace candidy a borelie** velmi potřebné a účinné.

FSME

Přípravek obsahuje obrazy virů přenášejících klíšťaty a krevsajícím hmyzem, někdy může dojít k současné nákaze. V takovém případě jsou problémy závažnější, ale zároveň mnohem méně typické. Často i laboratorní výsledky jsou nejasné, protože dochází k různému ovlivňování imunity. Velmi často dochází k těžším nervovým projevům s výraznými bolestmi, necitlivostmi, silnou neuropatií, obrnou, silnou únavou a podobně.

- **Rod *Flavivirus*** – nově doplněno do přípravku FSME.
 - **Virus klíšťové encefalitidy (TBEV)** a celá řada blízkých příbuzných virů.
 - **Louping ill virus (LIV)** – patří do čeledi *Flaviviridae* a je blízký příbuzný viru TBE.
 - **Langat virus, Powassan v. (POWV), Alkhurma hemorrhagic fever virus (AHFV)**, Omská hemoragická horečka... další druhy příbuzných virů.



→ **Alongshan virus** – nově objevený virus, velmi často v klíšťatech, obvykle dohromady s LB borelií i s borelií *miyamotoi* – *Alongshan fever* – horečka, bolesti hlavy, myalgie, artralgie, vyrážka, někdy i neurologické příznaky.

• **Bunyaviridae**

→ **Nairovirus** – Krymsko-konžská hemoragická horečka (*Crimean-congo hemorrhagic fever virus*).

→ **Orthobunyavirus** – horečnaté onemocnění chřipkového typu s nervovými příznaky (podráždění mozkových plen), v ČR se vyskytuje Čalovo (*Calovo virus*), Lednice (*Turlock virus*), Ta-hyňa (*California encephalitis virus*).

→ **Phlebovirus** – *Toscana*, Těšíkovský virus (Těšíkov virus; TEUV).

→ **Severe Fever with Thrombocytopenia Syndrome Virus, Bourbon virus** a další...

• **Reoviridae**

→ **Coltivirus** – *Eyach virus* (EYAV), **Colorado tick fever virus** – zhoršené neurologické příznaky.

Herp®

Herpetické viry mohou zvyšovat riziko nákazy a zhoršovat průběh boreliózy. Zároveň borelie velmi často aktivují herpetické viry z ložisek. Tím, že oba patogeny napadají nervový systém, dochází k závažnějšímu průběhu neuroboreliózy. I další příznaky onemocnění jsou vážnější, velmi typické je zhoršení bolestivosti, únavy, dochází k cyklickým projevům, situace se na nějakou dobu zlepší, pak prudce zhorší. Velmi typická je reaktivace her-



livé bolesti, napadení vegetativního nervového systému (kolísání tlaku, arytmie...), celá řada neurologických problémů, velmi výrazné zhoršení fyziky, snížení schopnosti odolávat zátěži, důvodem je poškození mitochondrií.

• **Varicella-zoster virus** – reaktivace je typickým znakem oslabené buněčné imunity, často dochází z hlediska lékařů k záhadným nervovým problémům.

• **Roseolovirus** – HHV 6, 7 – zesiluje bolesti nervů, pálivé neuropatie, zhoršení spánku a kognitivních funkcí.

Antivex®

Samozřejmě; součástí ložisek jsou i viry. Velmi často se jedná o **parvoviry, enteroviry,**

virů dochází k narušení mitochondrií a výsledkem je výrazná, hluboká únava, bolesti svalů a takzvaná mozková mlha, zhoršení schopnosti myšlení a soustředění.

Nesmíme také zapomenout na **coronavirus a jeho ložiska**. Jejich větší množství v těle způsobuje tzv. **long covid**, jehož **příznaky jsou velmi podobné chronické borelióze**. Polská studie prokázala, že lidé, kteří prodělali chronickou boreliózu, měli těžší průběh onemocnění covidem. Zároveň prodělání covidu zhoršilo průběh chronické boreliózy. Je to logické. Obě infekce výrazně poškozují imunitu, vzniká při nich trvalý zánět, je poškozen nervový systém, spouští autoimunitní procesy, poškozují mitochondrie. Obě infekce „spolupracují“ s retroviry, což problémy ještě prohlubuje. Při detoxikaci je nutné na to pamatovat, zjišťovat obsah mikrobiálních ložisek a kúry vhodně doplňovat mikrobiálními přípravky. **Přípravek Imun je v úvodu detoxikace od borelií nutností.** Obsahuje celou řadu imunosupresivních infekcí včetně herpetických virů, retrovirů, rickettsií, babesií. Jeho použitím se narušuje síť spolupracujících infekcí, která narušuje imunitu. Pro zbavení se borelií je nutné dát imunitu do výborné kondice, bez detoxikace imunosupresivních infekcí se toho ale nedá dosáhnout. Je tedy důležité zabývat se i výše uvedenými infekcemi.

Výše uvedené nové viry přenášené hmyzem byly doplněny do přípravku **FSME i Antivex®**.

Druhy borelií a onemocnění

Borelie díky přenosu klíšťat ptáky najdete prakticky na celém světě. I když **všechny borelie jsou příbuzné a mají podobné**

RF borelie byla dříve doménou teplých krajín, dnes se můžeme nakazit i u nás, a to hlavně ve městech. Jedna z nich – *Borrelia miyamotoi* – je přenášena tvrdými klíšťaty.

petických virů při detoxikaci od borelie. Někdy je nutné nasadit rychle přípravek **Herp®**.

• **EBV (Epstein-Barr virus)** – velmi typická reaktivace, doprovázeno bolestmi svalů, uzlin, zvýšenými teplotami, velkou únavou.

• **CMV – cytomegalovirus** – **nejvíce mění chování imunitních buněk**, zhoršení zánětu, zesílení bolesti, únavy, velmi často silná bolest kloubů, horší neuropatie, pá-

retroviry. Měli bychom zpozornět – zde můžeme vidět společné znaky borelie a coronavirusu. Podobně jako coronavirus SARS-cov2, tak i **borelie dokáží aktivovat některé druhy retrovirů.** Borelie často aktivují mikrogliu, ty produkují zánětlivé cytokiny, které stimulují aktivaci retrovirů v neuronech a gliích. Kromě zhoršení příznaků, podobně jako u herpetických virů, retroviry často aktivují autoimunitní reakce zejména cílené proti pohybovému aparátu a nervovému systému. Společným působením borelií a retro-

znaky i chování, existují rozdíly mezi jednotlivými kontinenty, obzvláště mezi Amerikou a Evropou. Borelii popsal v roce 1982 americký vědec Wilhem Burgdorfer a na jeho počest byla nazvána jako *Borrelia burgdorferi*. Samozřejmě, nebyl to první vědec ani lékař, který by si jí povšimnul, **na onemocnění spojené s přisátím klíštěat upozorňovalo v minulosti mnoho lékařů**. Na začátku výzkumu stála v popředí „americká“ linie borelií, která způsobuje hlavně kloubní projevy. I název onemocnění Lymeská borelióza pochází z Ameriky, kde se poblíž města Lyme prudce zvýšil počet onemocnění revmatoidní artritidou. V Evropě je ale situace o dost složitější, můžeme se zde **nakazit různými druhy borelií**. **Podle tkáně, kterou napadají v nejvyšší míře, často i v první řadě, je můžeme rozdělit do třech hlavních linií**. Je důležité si uvědomit, že všechny druhy borelií mohou postupně v těle napadnout všechny tkáně, rozhodující ale je, kde je jejich první napadená tkáň, kde jsou mateřská ložiska, z nichž se dále šíří.

Neuroborelióza

Projevy boreliózy a tkáně, které borelie napadají, jsou podrobně popsány ve třetím díle *Joalis průvodce*. Dnes se zastavím u nejzávažnějšího projevu onemocnění, a to u **neuroboreliózy, stavu, kdy borelie napadnou a vytvoří se ložiska v nervovém systému**. Zaměříme se zejména na nově objevené skutečnosti. *Borrelia garinii*, která je v ČR velmi častá, proniká do nervového systému velmi rychle. Byly popsány případy, že **napadla mozek již po sedmi dnech od nákazy, průměrně během dvou až čtyř týdnů**, někdy vzniknou ložiska v kůži a podkoží, a z nich se do mozku rozšíří třeba až po několika měsících. Poměrně děsivé je, že **u přibližně poloviny nakažených imunitní infekci nezvládne a vzniknou boreliová ložiska v mozku**, přibližně u 15 % nakažených vzniknou takové obtíže, že navštíví lékaře s obtížemi souvisejícími s neuroboreliózou. Nejen podle našich zkušeností, ale i podle posledních studií se **borelie dostává přes hematoencefalickou bariéru několika ces-**

tami. Borelie je velmi dobře vybavena pro pohyb v krevním řečišti, dokáže se pohybovat nejen v proudu krve, ale často **napadá i endotel cév**, vytváří biofilmy a ložiska v cévách včetně cév v mozku. Ty jsou součástí hematoencefalické bariéry, kterou borelie dokáže snadno narušit. Buď vytváří zánětlivé cytokiny, které **rozvolní těsné spoje mezi buňkami** a vytvoří se mikroskopické mezeře, kudy se protahuje. Dokáže ale procházet i vnitřkem endotelových buněk (transcylulárně). Napadení cév boreliemi může být **příčinou náhlých mozkových příhod i u mladých lidí**, dokonce i dětí. Do mozku se dostávají i pomocí imunitních buněk, přežívají v nich a pokud tyto buňky migrují přes hematoencefalickou bariéru, tak jsou borelie přeneseny a tam se z nich uvolní.

Borelie často pronikají i do periferního a vegetativního systému. Dokáží se rychle pohybovat v nervovém svazku podél výběžků neuronů, mezi Schwanovými buňkami vytvářejícími myelin. Rychle se tak dostávají do míšních uzlů a kořenů a odtud přestupují do mozku, zejména do zadního mozku, hypothalamu, emočních struktur.

Linie borelií podle jejich specializace na tkáň

Nervová tkáň

Neurotropní, neuroborelióza – *B. garinii* a *B. bavariensis* – napadají hlavně nervový systém, **snadno pronikají hematoencefalickou bariérou**, napadají často ale i imunitní a vnitřní orgány (játra, slezina...) – velmi častá v Evropě i Asii. Nervový systém při jejím napadení bývá poškozen u více než 90 % případů, k jeho napadení dochází poměrně rychle, v řádu měsíců. Neuroborelióza hlášená v Evropě je způsobena *Borrelia garinii* a ve čtvrtině případů *Borrelia afzelii*.

Pohybový aparát, klouby

Artrotropní (synovie, chrupavka), pojivo, kloubní záněty – *B. burgdorferi sensu scripto* – velmi často napadá i srdce, hlavně myokard a převodní systém, **mnohdy napadá i nervový systém**, hlavně periferní nervový systém a meninges, játra, ledviny. Často dlouho přetrvává i v kůži, takže červené nebo jiné kožní skvrny jsou spíše pravidlem.

Kůže, podkoží

Dermatotropní, chronické kožní záněty, periferní nervový systém – *B. afzelii*, *B. spielmanii* – ze vzorků *erythema migrans* bylo 90 % *B. afzelii*, 9 % *B. garinii* a 1 % *B. burgdorferi* – napadá převážně kůži a lymfatický systém – typický výsev EM a **lymfocytomy, chronická atrofie kůže a podkoží**. Typické je i poškození periferního nervového systému, pálivé bolesti, neuropatie. Může napadat i kloubní systém a pojivo.

Další druhy nacházené v Evropě, *B. valaisiana*, *B. bissettii*, *B. lusitaniae* a další, nejsou tak specializované jako výše uvedené. Jejich podrobný přehled najdete ve výše uvedené publikaci.



Při napadení periférií dochází k typickým příznakům:

- **NeuroDren®** – periferní nervový systém:
 - Neuropatická bolest, pálivá, prudká, často se zhoršuje v noci, někdy putuje, někdy je pouze jednostranná, často na končetinách.
 - Radikulitida – zánět míšních kořenů – poruchy citlivosti, brnění, pálení, obrny, oslabení a ochabnutí svalů.
 - Obrny – lícního nervu, poruchy hybnosti očí, slabost končetin...
 - Poruchy senzorického vnímání – necitlivost na teplo, chlad, vibrace, bolestivost při dotyku, necitlivost kůže (je třeba cítit tlak, ale ne dotyk).

- **Vegeton®** – vegetativní (autonomní) nervový systém – borelie napadají sympatická i parasympatická ganglia:

- Kardiovaskulární problémy – ortostatická nerovnováha (točení hlavy, poruchy rovnováhy), kolísání krevního tlaku, hypotenze, poruchy srdečního rytmu, pocit „vynechávání“ tlukotu srdce.
- Poruchy termoregulace – návaly horka, nadměrné pocení, poruchy tepelné regulace.
- Problémy s dýcháním, neschopnost hluboce se nadechnout, vzdychání.
- Poruchy funkce žláz – slzení nebo naopak suché oči, sliznice, potíže s akomodací (rozmazané, dvojité vidění).
- Urogenitální problémy.
- **Narušení vegetativního NS (dysautonomie)** – generuje „úzkostný pocit v těle“, zvyšuje se citlivost na stres a přetížení, postupně vede ke vzniku toxických emocí – úzkosti, deprese, panické ataky, podrážděnost...

- **Internal** – enterický nervový systém (ENS):

- Typické střevní projevy – poruchy motility, plnosti i po malém jídle, poruchy polykání, bolesti břicha, žlučnickové problémy, poruchy tvorby žaludečních kyselin, nevolnosti...

- **Cranium®, Cortex, MiHerb** – centrální nervový systém (CNS):

- Prakticky může napadnout jakoukoliv strukturu a způsobit celou řadu problémů. Nezapomeňte, že velmi často se vytváří ložiska v mozkových obalech (meningy), k detoxikaci ložisek meningů můžete využít přípravky **CraniDren**, **Mezeg®**. Projevuje se bolestmi hlavy (spíše mírné, dlouhodobé), světloplachostí, únavou, kognitivním zpomalením, někdy i ztuhlostí šíje (méně výraz-



je typický chronický kašel, v kostech a kostní dřeni, hormonálních orgánech jako štítná žláza, nadledvinky, v hypothalamu, hypofýze. A mohou způsobit celou řadu problémů. Tyto netypické projevy boreliózy ještě více komplikují uznání nákazy borelií jako příčiny řady obtíží u mnoha lékařů. Faktem je, že v České republice je borelióza a obzvláště neuroborelióza poddiagnostikována. Nakaženo je velké množství lidí, ale jen málo případů je rozpoznáno a léčeno antibiotiky. Problém je, že antibiotika sice velmi výrazně dokážou pomoci v akutní fázi, ale neřeší chronickou fázi ani boreliová ložiska. Opakovaně předepisovat antibiotika se nedoporučuje, protože zátěž antibiotiky a poškození mikrobiomu výrazně negativně převáží pozitivní efekty odstranění borelií. Z tohoto úhlu pohledu jsou informační přípravky zaměřené na likvidaci borelií zřejmě jedinou dostupnou cestou ke zmírnění problémů.

Při jakémkoli podezření na nákazu nebo aktivaci neuroborelií doporučuji okamžitě nasadit do kúry kombinaci **Spirobor®** +

Někdy se cesta k jejich odstranění může zdát až nekonečná, jenže je nutná. Ložiska borelií se potichu rozlézají a ničí nám mozek, s ním i naše vzpomínky, narušují emoce, myšlení, chování. **Každý mikroorganismus má své informační pole, kterým nás může ovlivňovat. Borelie je parazit, který nám bere energii.** Velmi často se stává, že nákaza borelií, zejména v nervovém systému, způsobuje hluboké propady energie a člověk pocítuje obrovskou únavu. Základem všech nemocí jsou naše emoce. U borelie je to často vzorec sebeobětování, sebestrukce související s autoimunitou, vysoké citlivosti až precitlivělosti. **Duch borelie** určitým způsobem nutí člověka se pro parazita, a nejen pro něj, obětovat. Sebestrukce se může projevovat mnoha způsoby, typická jsou autoimunitní onemocnění, ale i různé druhy závislosti (dnes i na sociálních sítích), včetně problémů s jídlem, workoholismu. **Je nutné vystoupit z role oběti a stát se odpovědnými sami za sebe. Přes roli oběti jsme manipulováni a ztrácíme svoji svobodu.** Téma borelie je tak velmi aktuální. Nezapomínejte ani na svou vlastní pravidelnou kontrolu a diagnostiku, ideálně od nějakého jiného terapeuta, a svoji detoxikaci. Může se zdát, že borelie je definitivně pryč, ale po odstranění některých toxinů se může někde znovu objevit. Zároveň se ale můžeme i od hmyzu a klíšťat znovu nakazit, nezapomeňte, že obzvláště ve městech klidně i během zimy. Máme v rukách úžasné nástroje, celý systém přípravků, přípravků **Spirobor®** považují za náš klenot. Používejte je nejen na pomoc druhým, ale nezapomínejte ani sami na sebe, protože ti, kteří pomáhají, často sami **Spirobor®** potřebují.



Mgr. Marie Vilánková

V České republice je borelióza a zejména neuroborelióza výrazně poddiagnostikována.

né než u virové meningitidy). Velmi typické jsou **psychické problémy, poruchy paměti a neschopnost soustředit se.**

Je důležité vědět, že **borelie způsobující neuroboreliózu** (*B. garinii*, *B. bavariensis*) mohou napadat i orgány pro boreliózu netypické. Můžete je najít v **játrech, slezině, ledvinách, dýchacím systému, kde**

MiHerb + Imun + Mezeg®. MiHerb je přípravek, který detoxikuje nejen mozek, ale i meningy, **Mezeg®** je důležitý pro imunitu nervového systému a detoxikaci hematoencefalické bariéry. Přípravek **Imun** zmírňuje působení imunosupresivních infekcí a **Spirobor®** nese obrazy borelií. Samozřejmě, pak je nutné, aby detoxikace dále pokračovala; zde musí přijít na řadu **Salvie a pečlivé testování, kde všude se ložiska borelií ukrývají.**

Objev jihočeských vědců může posunout léčbu i prevenci lymfské boreliózy

Jihočeští vědci dosáhli významného objevu, který může změnit přístup k léčbě i prevenci lymfské boreliózy. Tým z Biologického centra AV ČR detailně popsal úplně první fázi infekce – okamžiky, kdy se bakterie borelie po přenosu z klíštěte snaží dostat z kůže do krevního oběhu.

Pomocí skenovacího elektronového mikroskopu a pokročilé 3D modelace vědci poprvé pozorovali, jak se borelie skutečně chová. Ukázalo se, že bakterie se do tkáně neprovrtává jako vývrtka, jak se dlouho předpokládalo. Místo toho se k buňkám pevně přichytí, postupně se do nich „vnoří“ a teprve poté překoná bariéru. Tento způsob pronikání je mnohem rafinovanější a dovoluje boreliím vybrat si strategii podle typu překážky.

U krevních kapilár vědci zjistili, že borelie cílí na pericyty – buňky, které stabilizují cévní stěnu. Jejich narušením si bakterie pravděpodobně usnadňuje další šíření organismem. Tento mechanismus dosud nikdo nepopsal.

Mezinárodní odborníci zařadili objev mezi **50 nejvýznamnějších zjištění roku** v oblasti mikrobiologie a infekčních nemocí. Nové poznatky by do budoucna mohly umožnit „uzamknout“ borelie v místě, kam je přenesl klíště, a zabránit tak poškození životně důležitých orgánů, jako je srdce či mozek. Výzkum pokračuje a vědci nyní hledají látky, které by dokázaly šíření borelií zpomalit nebo zastavit.

iRozhlas.cz



Hygienici zaznamenali na jihu Čech rekordní výskyt boreliózy.

Celkem 963 případů

Jižní Čechy hlásí rekordní výskyt lymfské boreliózy.

Hygienici zde letos evidují už **963 případů**, což je nejvíce v historii sledování. Další nově potvrzené případy ještě mohou přibýt – i když hlavní sezona je už za námi.

Podle ředitelky krajských hygieniků Kvetoslavy Kotrbové se klíšťata v chladnějším počasí sice objevují méně, ale teple a slunečné dny na konci podzimu mohly nákazu ještě podpořit. Loňský rok s 613 případy přitom už patřil k těm s nejvyšším počtem případů boreliózy, letošní rekord však statistiky výrazně překonává.

Lymfská borelióza je bakteriální onemocnění přenášené klíšťaty. Ve střední Evropě je zhruba **pětikrát častější** než klíšťová encefalitida, protože borelie se v populaci klíšťat vyskytuje až u deseti procent jedinců. Onemocnění může postihnout klouby i srdce a léčí se antibiotiky. Očkování proti lymfské borelióze zatím není k dispozici.

Počet případů lymfské boreliózy na jihu Čech v posledních letech

rok	počet případů
2018	473
2019	431
2020	367
2021	270
2022	529
2023	518
2024	613
2025	963 (zatím)

Zdroj: Krajská hygienická stanice, Deník.cz

Borelie je mazaná, hledá skulinky mezi buňkami.

Vědci zjišťují, jak ji zastavit

Vědci z Biologického centra Akademie věd v Českých Budějovicích popsali, jak se borelie chová v první fázi nákazy po přenosu z klíštěte do lidského těla. Studie byla publikovaná v prestižním časopise *Nature Communications*. Nové poznatky by mohly v budoucnu umožnit nejen zpomalit lymfskou boreliózu, ale dokonce ji zastavit v zárodku.

Borelie, bakterie podobné vývrtce, podle vědců nepřekonávají bariéry násilně, jak se předpokládalo. Namísto toho se k buňkám přichytí podélně a hledají skulinky mezi spoji buněk, kterými postupně pronikají. U krevních kapilár se přitom cíleně orientují podle pericytů – buněk, které obklopují cévy a zajišťují jejich stabilitu. „Borelie jsou opravdu mazané. Strategie průniku se přizpůsobuje typu cévy. V mízních cévách se opatrně vnořují, v krevních destabilizují stěnu cévy, aby se mohly šířit,“ vysvětluje Martin Strnad, hlavní autor studie.

Výzkum využil vysokorozlišovací elektronovou mikroskopii a 3D modelování. Laboratoř elektronové mikroskopie pod vedením Marie Vancové připravila tisíce velmi tenkých řezů tkání, které vědci následně digitálně zpracovali do 3D modelů. „Díky tomu můžeme zobrazit tkáň v prostoru a lépe pochopit, jak borelie interaguje se strukturami,“ říká Vancová.

Borelie z kůže postupně proniká do dalších částí těla a v pokročilých stádiích může zasáhnout srdce, klouby či nervovou soustavu. Klíčovým krokem šíření infekce je právě překonání stěny krevních a lymfatických cév, což nová studie detailně objasnila a otevírá cestu k možným novým strategiím prevence a léčby.

Idnes.cz



Jak si pamatovat čísla – poprvé

Než se půjdeme cokoliv učit, je ideální naučit se nejdříve „jak se učit“. Kdo se již učit umí, a osvojil si tedy alespoň základní přirozené asociační dovednosti lidského mozku, tomu vše půjde daleko snadněji. Má tedy skutečně cenu naučit se UMĚNÍ UČENÍ SE, a to v jakémkoliv věku.

Metody popisované v tomto seriálu o paměti jsou vlastně zároveň také určitými meditačními etudami. Hraní si v mysli s fantazijními i reálnými představami předmětů, s vůněmi, barvami, čísly, zvuky, tvary a tak dále má veliký význam pro vznik nových synapsí v mozku, jak jsme již probírali v dílu o plasticitě lidského mozku. A opět opakuji – **má to cenu v jakémkoliv věku.**

Bez trénování a pílě to nepůjde

Učivu paměťových metod je ale třeba se ze začátku důsledně věnovat. Podle mého názoru bychom se mu měli věnovat tak jeden rok. Pak bychom paměťové metody měli začít používat za pomoci různých kreativních kombinací a inovací, **které nás budou bavit.**

A teď si dovoluji položit otázku. Už máte svoji vybroušenou paměťovou cestu a už ji

používáte...? Musím se sám přiznat, že osobně jsem si při psaní minulých článků znovu prošel svoje staré, ale stále používané paměťové cesty, a ještě jsem je podle návodu v minulém čísle bulletinu na základě mnoholeté zkušenosti poupravil.

Uvědomil jsem si, že některá moje paměťová místa jsou jaksi zastrčená nepatrně dál od cesty, a tak je při myšlenkovém pohybu po cestě vnitřním pohledem tak trochu „hledám“. Takže jsem si prostě mnohé vzdálenější budovy a předměty jednoduše přesunul hned vedle cesty – v mysli je prostě všechno dovoleno a vše je možné.

Za paměťovou cestu však vůbec není nutné volit jenom nějakou konkrétní venkovní cestu odněkud někam. Stejně dobře nám za tímto účelem poslouží jednotlivé pokoje v bytě nebo v domě. Nebo například jednotlivé mosty v Praze, pokud jste z Prahy a připadá vám tato představa blízká.

Nebo se můžete začít pohybovat v mysli po svém těle – paměťová místa nastavíte na jeho jednotlivé části. Za paměťovou cestu můžeme dokonce zvolit jen dlaň ruky spolu s prsty. Kreativně se meze nekladou.

Mistr světa v paměťovém sportu Joshua Foer uvádí, že mu příprava na paměťové mistrovství světa změnila pohled na svět... V konečném důsledku tedy nešlo o tuto me-

tohu samotnou a o výsledek soutěže, ale, a **to především, o vybudování nových neuronových spojů.** Nové neuronové synapse v mozku automaticky vybudované při takových „paměťových hrátkách“ umožňují nové vnímání světa a chápání a objevování jeho nových souvislostí, které jsme za pomoci dřívější „původní neuronové sítě“ nebyli prostě schopni vidět a vnímat.

Paměťové metody by se však měly používat přirozeně. Zapamatovávané učivo by nás mělo především zajímat a bavit. Avšak mnohdy si prostě některé údaje zapamatovat musíme, jinak bychom nemohli v běžném životě fungovat a ve společnosti obstát.

Podle mého názoru je ale nesmírně důležité uchování si dětsky radostného zápalu pro věc, pro někoho dále může být motorem také určitá zvědavost a chuť vyzkoušet si, zda předkládaný postup slibující tak úchvatné výsledky skutečně (ne)funguje.

Jak si pamatovat číselné údaje

Věřím tomu, že alespoň někteří z vás sledovali seriál o paměťových metodách se zájmem a vytvořili jste si svůj číselný zápisník v mozku a dále už máte hotovou svoji alespoň základní paměťovou cestu a začali jste ji používat.

A věřili byste tomu, že už v tomto okamžiku jste schopni si teď hned zapamatovat libovolné číslo se čtyřiceti ciframi? Že nevěříte?

Vždyt za tímto účelem stačí zkombinovat představy za čísla od jedné do deseti (zápisník v mozku) a paměťovou metodu míst, která má nejméně čtyřicet zastavení.

Tak například:

1 394 645 895...

- Na první paměťové místo umístíme svěčku – 1.
 - Na druhé paměťové místo umístíme trojúhelník – 3.
 - Na třetí paměťové místo umístíme medvěda – 9.
 - Na čtvrté paměťové místo umístíme stoličku – 4.
 - Na páté paměťové místo umístíme švestku – 6.
 - Na šesté paměťové místo umístíme stoličku – 4.
 - Na sedmé paměťové místo umístíme ruku – 5.
 - Na osmé paměťové místo umístíme vosu – 8.
 - Na deváté paměťové místo umístíme medvěda – 9.
 - Na desáté paměťové místo umístíme ruku – 5
- ...a tak dále až do čtyřiceti podle libosti.

náct třicet sedm, třináct třicet sedm, třináct třicet sedm, třináct třicet sedm..., tak se na tolik znám, že vím, že si jistojistě za pár hodin po různých schůzkách nebudu tento čas pamatovat a možná ho zcela zapomenu. Buďte překrytý mnoha dojmy a informacemi z jednání. Číslo 13:37 je totiž zcela chladné a nepřináší žádné emoce.

Takže si zahráji myšlenkovou hru. Za číslem třináct vidím motýla (viz utvořte si vlastní zápisník v mozku). Nevím proč, ale napadá mě bělásek. Za číslem 37 vidím MEZ, a to podle čísel-písmenného systému, který bude popisován v příštím čísle bulletinu. Vidím konkrétní travnatou mez, okolo které často jezďím na kole, na kterou se bez problému na zlomek vteřiny v myslu při myšlenkovém cestování v prostoru přesouvám. Zároveň vidím běláška, jak nad mezí jen tak poletuje a hledá květinu, kde by usedl. Představuji si – slyším šustot jeho křídel. Na tuto přírodní scénu ještě nechám v myslu dopadat bílý parkovací lístek... Teď je to ono!

U trénování paměti nejde jen o zapamatování si pojmů, ale také o vznik nových synapsí v mozku, které nám mohou otevřít jiné vnímání světa.

Důležité je hrát si s představami a nebát se fantazijně si vymýšlet, improvizovat a kreativně obměňovat a kombinovat použité mnemotechniky.

Tak například dnes ráno jsem měl schůzku na Joalisu v Praze. Zaparkoval jsem auto ve vedlejší ulici a zaplatil parkovné do 13:37. I kdybych si několikrát nahlas opakoval *tři-*

Čísla jsou pro většinu lidí chladná a neosobní

A jak si pamatujete číselné údaje vy? Jde vám to, nebo si musíte všechna čísla hned zapisovat do zápisníku nebo do mobilu?

Možná si někteří z vás pamatují čísla jen krátkodobě a pak se z paměti rychle vypaří. A tak se zřejmě i vám stalo, že po letech se letopočty z hodin zeměpisu u většiny lidí z dlouhodobé paměti nenávratně ztratily. Respektive – ztratili jsme k nim *přístupový kód*, kterým jsou silné barvitě asociace spojené s emocemi.

Někteří z vás možná telefonní číslo, které jste si museli nebo chtěli zapamatovat, mnohokrát polohlasem opakovaně memorovali jako básničku do té doby, až se zvukově (slovně) bezpečně usadilo ve vašem mozku. I já takové jedno své telefonní číslo mám, když ho diktuji lidem, kteří se chtějí objednat přes moje milé strakonické kolegyně do poradny do Strakonice. Tedy – 383 321 741. Moje dcera Máří nadaná na matematiku je schopná zapamatovat přerážkat bez použití mnemotechniky daleko více čísel mobilních telefonů známých lidí.

S čísly nastává totiž při jejich zapamatování velká potíž. Jsou chladná, bezcitová a racionální, tudíž u drtivé většiny z nás nevzbuzují



vůbec žádné emoce, které jsou tak nezbytné pro zapamatování si čehokoliv.

Ovšem výjimky existují – některá opakovaná čísla vyprávějí příběhy

Ne všechna čísla jsou však neosobní. Tedy i bez vytváření si osobních, a tedy umělých asociací mají některá často opakovaná čísla v osobním životě či ve veřejném prostoru své příběhy.

Tak například číslo 68 může vyvolávat představu ruského tanku, to kvůli okupaci České republiky sovětskými vojsky v roce 1968. Stejně číslo 68 si také můžeme asociálně spojit s dresem a s vizáží hokejisty Jaromíra Jágra, který si toto číslo vlastně vybral jako protest a odmítnutí okupace ruskými vojáky v roce 1968.

Číslo 666 může u celé řady lidí vzbuzovat silné emoce a nejružnější představy. U něko-



U všech mnemotechnických metod je důležité uchovat si dětsky radostné zapálení pro věc a neztratit schopnost hrát si a improvizovat.

ho může způsobovat až děs. To když asociuje obrázek Satana s bradkou. U někoho jiného snad zase vyvolá jasný obraz motorkáře v kožené vestě sedícího na stroji Harley-Davidson, jak se pohodově projíždí po silnici číslo 66 či 666 v USA.

Všichni máme individuální asociace na některá konkrétní čísla. Třeba mně se pod číslem 22 automaticky vybaví tramvaj, která jezdí v Praze z Hostivaře na Bílou Horu. Touto linkou jsem cestoval již nesčetněkrát, a to již od svých vysokoškolských let.

Číslo 217 mi zase silně asociuje starý socialistický autobus, kterým jsem jezdil za dob mých studií na VŠ ze strahovských kolejí do Dejvic na fakultu ČVUT.

A když jsem byl v letním semestru v prvníku v roce 1986, starší spolužáci zorganizovali happening: *Kolik lidí se vejde do strahovského autobusu 217?* To bylo na protest a jako poukázání na skutečnost, že tato linka, převážející studenty, jezdila velmi zřídka, takže autobusy byly permanentně přeplněné.

Happening se konal v pozdních odpoledních hodinách a řidič autobusu, který přijel na autobusovou zastávku a který nebyl samozřejmě o ničem informován, pak jen zoufale, vystrašeně a rezignovaně s třesoucími se rukama přihlížel, jak se masa studentů nacpává živelně a nekontrolovaně všemi dveřmi dovnitř do autobusu... Dokud tlakem nacpaných těl neprasklo zadní sklo.

A tak vlastně netuším, zda byl vůbec někdo schopen v této situaci spočítat, kolik lidí bylo uvnitř autobusu, neboť po jeho částečném zdemolování jsme se všichni z místa zastávky vypařili. Právem jsme totiž očekávali rychlý příjezd VB. (Pro ty mladší z vás – VB = Veřejná bezpečnost = policie).

Následkem této „povedené“ akce bylo pak po několika dnech ve vchodu do metra Dejvická (bývalá Leninova) rozmístěno několik vojáků se samopaly zavěšenými přes rameno... Tolik můj příběh spojený s emocemi vážícími se k číslu 217.

Celá léta mi také například nebylo jasné, proč si z hodiny dějepisu ze základní školy bezpečně pamatuji, že Kartágo bylo dobyto Římany v roce 146 př. n. l. Tedy nebylo mi jasné, proč si pamatuju právě tento letopočet a jiné, myslím zásadnější, se mi z dlouhodobé paměti po čase spolehlivě vytratily. Na tuto otázku jsem si dokázal odpovědět až nedávno, kdy mi došlo, že tento letopočet si pamatuji kvůli číslu rodného domu ve Strakonici, kde jsem bydlel přes dvacet let – 416. K číslu 146 vede jen malé přehození čísel, to si ale můj mozek nikdy předtím neuvědomil. Došlo mi to teprve tehdy, když jsem se začal zajímat o fenomén lidské paměti.

Někdo si zase může převést čísla na tóny stupnice

V devadesátých letech jsem ze zájmu, díky mé kamarádce Nele, která studovala hudební vědu na Karlově Univerzitě, navštěvoval semináře hudebního skladatele Petra Ebena, otce bratrů Ebenových. Přesněji – účastnil



Jak si pamatovat čísla a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Paměť na čísla a schopnost počítat patří do okruhu orgánů sleziny. Klasickou medicínou je slezina neprávem opomíjený orgán. Snad proto, že v dospělosti zdánlivě nenese žádné životně důležité funkce. Člověk ji může mít dokonce operačně odstraněnou, a přesto žít normálním životem.

Informační medicína Joalis však klade na slezinu velký důraz. Stejně jako i tradiční čínská medicína, která ji označila za jeden ze základních orgánů čínského pentagramu.

Logika věci však spočívá v tom, že toxiny jakéhokoli druhu a také zapouzdřená mikrobiální ložiska (virová, bakteriální, parazitická) ovlivňují biochemické procesy v daném prostoru, a to se následně promítá do celého organismu.

O důležitosti detoxikace sleziny se můžete dočíst v prvním díle našeho Průvodce lidským tělem i duší – Základní orgány a jejich detoxikace. Jsou zde uvedené také fyzické a psychické příznaky, při jejichž výskytu byste měli vážně uvažovat o detoxikaci sleziny přípravkem **Joalis VelienDren®** či **VelienHerb**.

Pokud má člověk přímo odpor k číslům, nebo je miluje natolik, že neustále v hlavě počítá a kalkuluje, můžeme předpokládat, že je jeho okruh sleziny zatížený – v naší detoxikační hantýrce se pak jedná o člověka „slezinového typu“. Správný je stav někde uprostřed. Měli bychom si tedy umět svoje záležitosti velice dobře spo-

čítat, měli bychom být časovými realisty, na schůzky chodit pravidelně včas a osvojit si alespoň základy finanční gramotnosti.

Měli bychom být také přirozeně hraví, což znamená, že bychom i v dospělosti měli být schopni si v mysli pohrávat s představami konkrétních čísel. To nám následně umožní lépe či zcela spolehlivě si pamatovat jakékoli číselné údaje. A měli bychom také vědět, v jaké situaci je dobré a žádoucí přestat cokoliv počítat a přestat přemýšlet pouze racionálně.

Slezina, respektive toxiny v ní, navíc oslabují přirozenou protivirovou imunitu. Detoxikační kúra, tematicky přiřazená k dnešnímu článku, vypadá následovně:

Joalis VelienDren® (nebo VelienHerb) + Imun + Antivex®

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

Po dobrání této kúry můžete pocítit, že se vám zlepšil vztah k číslům. Nebo přinejmenším připravíte svou protivirovou imunitu na nadcházející mrazivé měsíce.

jsem se jím vyučovaného předmětu Hudební formy.

Pan profesor Eben nám jednou prozradil, jak si on pamatuje telefonní čísla. Jak tedy?

Každému číslu nejprve přiřadil tón stupnice. Tedy 1=C, 2=D, 3=E, 4=F, 5=G, 6=A, 7=H, 8=C o oktávu výš a 9=D o oktávu výš. 0 je pomlka – pauza.

A protože měl pan Eben fenomenální hudební paměť, tak si telefonní číslo jednoduše zapísal (tvrdil o sobě, že neumí zpívat, ale to nebyla úplně pravda).

Pro ilustraci lze podle tohoto kódu převést například melodii *Ovčáci, čtveráci* na číslo: Ovčáci čtveráci = 1350 1350.

Tato technika se ovšem hodí jen pro jedinice s hudebním sluchem a s dobrou pamětí na melodie. Také jsem tuto hudební transformaci před více jak třiceti lety (to jsem ještě

o zde popisovaných mnemotechnikách neměl ani tušení) na základě jeho návodu začal aplikovat na několik telefonních čísel mých známých, které jsem často používal. Tehdejší telefony ještě s kulatým vytáčecím ciferníkem totiž neměly ještě žádnou vnitřní paměť. Takže se každé telefonní číslo muselo pokaždé znovu při novém hovoru vytočit... Jedna z těchto melodií mi zní jako ozvěna v hlavě dodnes, ale jen matně si vzpomínám, komu asi patřila.

Však také zapomínání starých nepotřebných údajů je pro duši člověka zdravé.

Jak si zapamatovat číslo pí?

Na základní škole nám kdysi učitel matematiky vysvětlil, jak si lze zapamatovat číslo *pí* na několik desetinných míst. Jednoduše! Na-

učte se říkanku: Lín a kapr u hráze, prohlédli si rybáře, tedy 3,1415926.

Kód převodu slova na číslo v tomto případě zní – kolik písmen je ve slově, takové číslo představuje. Tedy lín=3, a=1, kapr=4, u=1, hráze=5, prohlédli=9, si=2, rybáře=6.

Zmínku o stejné mnemotechnické pomůcce jsem objevil před časem v jedné knize uvádějící dávnověký indický hymnus v sanskrtu, ve kterém bylo číslo *pi* zakódováno na několik set desetinných míst. Tato mnemotechnická technika tedy byla hojně používána už v dávné minulosti.

Podobným způsobem si lze hrát také například s telefonními čísly nebo s PINy, které si potřebujeme zapamatovat na dlouhou dobu...

Můžete si také zkusit vymyslet svůj originální způsob, jak si budete bezpečně pamatovat PIN nebo jiný číselný údaj. Fantazii a kreativě se meze nekladou.

Nebo se můžete nechat dále inspirovat v nějakých dalších knihách o paměťových metodách, kterých najdete na trhu celou řadu.

Možná si ale někteří z vás s čísly hráli už jako děti a tato hravost je stále ve vás a nenechali jste si ji nikým vzít. 🟢

Příště: Jak si pamatovat čísla – podruhé.

Ing. Vladimír Jelínek



Ovčáci, čtveráci

1 3 5 0 1 3 5 0

vič - ku i tu čo - čo - vič - ku vy - pás - li
vič - ka a - ni čo - čo - vič - ka byl o - ves



Ledviny jsou naši nenápadní hrdinové a mají nezastupitelný podíl na mladistvém vzhledu a vitalitě těla.

Odstraňují toxiny, regulují hospodaření s vodou, krevní tlak a podílejí se na tvorbě hormonů, což jasně dokazuje jejich význam v boji proti stárnutí.

Role ledvin v boji proti stárnutí

*„Nech to plynout (proudit)!“
říká urolog pacientovi.*

Malý orgán s vysokým výkonem

Za minutu proteče ledvinami přibližně 1,1 litru krve – to odpovídá asi 1500–1800 litrům denně. Přitom přefiltrují zhruba 180 litrů primární moči – dost na naplnění více než deseti van, z nichž je však 99 % znovu vstřebáno zpět do těla. Nakonec člověk vyloučí asi 1,5 litru moči denně. I v extrémních podmínkách, například při pľmaratonu s minimálním pří-

ny, které jsou velké jen asi jako pěst, vykonávají většinu „úklidové práce“ v našem těle. Člověk může žít dokonce i jen s jednou ledvinou, protože ta převezme většinu práce.

Kde všude v těle se funkce ledvin projevuje?

Dobry objektivní vľled do stavu ledvin může poskytnout pravidelná analýza moči. Při rutinních preventivních vyšetřeniích se často bo-

- **Otěkání (edémy):** Při snížené funkci ledvin nedokáže tělo účinně vylučovat přebytečnou tekutinu. To může způsobovat otoky nohou, kotníků, rukou nebo obličeje (typické jsou vřšky pod očima).
- **Změny v moči:** Oslabení ledvin mohou naznačovat také abnormality jako snížené množství moči, velmi tmavá moč, pěna v moči nebo časté noční močení (nykturie).
- **Ztráta chuti k jídlu a nevolnost:** Lidé se sníženou funkcí ledvin často ztrácejí chuť k jídlu a mohou trpět různými nevolnostmi nebo častým zvracením.
- **Svědění pokožky:** Snížená funkce ledvin může vést k hromadění odpadních látek v krvi, což může vyvolávat nadměrné svědění a podráždění kůže.
- **Vysoký krevní tlak:** Ledviny hrají roli v regulaci krevního tlaku. Jejich oslabení může vést k dlouhodobě zvýšenému krevnímu tlaku.
- **Kovová chuť v ústech a zápach z úst:** To může být způsobeno zvýšením toxických látek v krvi, které by za normálních okolností byly ledvinami vylučovány.
- **Poruchy soustředění a paměti:** Hromadění odpadních látek v krvi může ovlivnit i mozek, což vede k potížím s koncentrací či pamětí.

*„Umění stárnout spočívá v tom, naučit se pouštět.“
Marie von Ebner-Eschenbach*

jmem tekutin, pracují ledviny spolehlivě dál. Produkuji pak vysoce koncentrovanou moč, která téměř neobsahuje sůl. Při vysokém příjmu tekutin je moč naopak světlá a vodnatá... Ledviny se výrazně podílejí také na regulaci acidobazické rovnováhy, krvetvorby a metabolismu kostí.

V procesu stárnutí jsou však ledviny často přehlíženy, přestože jejich funkce je zásadní pro celkové zdraví a kvalitu života. Dobře fungující ledviny podporují detoxikaci a chrání tělo před škodlivými usazeninami. Ledvi-

hužel měří pouze hladina kreatininu v krvi, která však stoupá až v okamžiku, když je již ztracena polovina funkce ledvin.

Slabší funkce ledvin, nazývaná také renální insuficience, se však může projevovat i v každodenním životě různými příznaky. Mezi nejčastější příznaky patří:

- **Únava a slabost:** Ledviny se podílejí na produkci hormonu erytropoetinu, který je odpovědný za tvorbu červených krvinek. Selhání ledvin tak může vést k anémii, která způsobuje únavu a slabost.

- **Bolest v dolní části zad nebo v oblasti beder (nebo boků):** V některých případech se může objevit bolest v oblasti ledvin.
- Podle tradiční čínské medicíny (TČM) může na oslabení ledvin poukazovat i nesnášenlivost chladu, zvýšená úzkost, tíseň, slabé, lámavé vlasy, vypadávání vlasů, předčasné šedivění vlasů (vlasy jsou „vodní rostliny“), oslabení kostí či zubů.

Ledviny a tradiční čínská medicína (TČM)

Jako vždy platí, že se jedná jen o možné ukazatele a měli bychom se vyvarovat unáhlených závěrů, protože každý z uvedených bodů může mít i jiné příčiny.

V tradiční čínské medicíně hraje klíčovou roli ledvinové čchi, protože ukládá životní energii, která ovlivňuje vitalitu a dlouhověkost. Ledvinová čchi je považována za zdroj esence Jin, která mimo jiné řídí růst, reprodukci a proces stárnutí.

Péče o ledvinové čchi:

- **Strava:** Ledvinové čchi posilují teplá, vyživující jídla jako celozrnná rýže, luštěniny a tmavá listová zelenina.
- **Životní styl:** Ledvinové čchi podporuje dostatek spánku, vyhýbání se přepracování a pravidelný pohyb jako tai-či nebo čchi-kung.

- **Teplo:** Bederní oblast by měla být vždy v teple, aby byly ledviny dostatečně ochráněné před chladem (vzpomeňme na rady našich babiček, na „zastrčené košilky“).

Co ledviny zatěžuje?

Ledviny jsou velmi citlivé na různé zátěže, které mohou jejich funkci narušovat. Mezi nejčastější faktory, které ledviny zatěžují, patří:

1. Těžké kovy (Joalis Antimetall®)

- **Olovo, rtuť, kadmium, arsen** – tyto prvky mohou mít toxické účinky na ledviny. Způsobují poškození buněk, narušují filtrační funkci ledvin a v dlouhodobém horizontu mohou vést k chronickému poškození ledvin nebo jejich selhání.
- **Kadmium** je pro ledviny zvlášť škodlivé, nachází se v cigaretovém kouři a kontaminované vodě a potravinách. Může vést k chronickým onemocněním ledvin.

2. Radioaktivní látky (Joalis Ionyx®)

- **Uran** (v chemické formě) se může do těla dostat prostřednictvím kontaminované půdy nebo vody. Má toxické účinky na ledviny a může způsobit vážné poškození tím, že narušuje jejich filtrační schopnosti.

Hluboké dýchání a chůze do kopce podporují detoxikační funkci ledvin.

- **Záření** z medicínských zákroků či jaderných nehod – vysoká míra záření může také poškodit ledviny, zejména při radiační terapii nebo jaderných nehodách.

3. Léky a drogy (Joalis Antidrog)

Některé léky mohou ovlivnit funkci ledvin, především pokud jsou užívány po delší dobu nebo ve vysokých dávkách. Mezi nejnebezpečnější patří:

- **NSAR (nesteroidní protizánětlivé léky)** jako ibuprofen, diklofenak a naproxen. Tyto léky mohou snižovat prokrvení ledvin a způsobit tak jejich poškození, zejména při pravidelném užívání.
- **Antibiotika** – některá antibiotika, jako jsou aminoglykosidy (např. gentamicin), vankomycin nebo cefalosporiny, mohou být toxická pro ledviny (nefrotická).
- **Diuretika** – tyto „odvodňovací léky“ se používají k léčbě vysokého krevního tlaku nebo srdečních problémů, ale při nesprávném použití mohou vést k dehydrataci a poškození ledvin.
- **Léky používané v chemoterapii** – mnoho léků proti rakovině (chemoterapeutika), jako je například cisplatina, může způsobit poškození ledvin.



- **Kontrastní látky** používané při zobrazovacích procedurách (například CT skeny) mohou u některých lidí způsobit poškození ledvin. Zvláště rizikové jsou u osob s již existující renální insuficiencí (oslabení ledvin).

4. Chemikálie (Joalis Antichemik)

- **Rozpouštědla a pesticidy** – některé průmyslové chemikálie, jako je benzen, rozpouštědla a pesticidy, mohou výrazně zatěžovat ledviny a vést k toxicitě.
- **Čisticí prostředky a barvy** – dlouhodobá expozice těmto chemikáliím může poškodit ledviny, zejména při vdechování nebo kontaktu s kůží.

5. Nadbytek bílkovin (Joalis Metabex®)

- Strava bohatá na bílkoviny může zatěžovat ledviny, protože musí filtrovat dusík z rozkladu bílkovin. U zdravých lidí jsou ledviny schopny zpracovat mírné množství bílkovin, ale u lidí s již existujícím onemocněním ledvin může strava bohatá na bílkoviny ledviny poškozovat a oslabovat jejich funkci.

- **Příliš mnoho bílkovin** může také vést ke zvýšené produkci močoviny, což může ledviny přetěžovat.

6. Diabetes (Joalis Metabol) a vysoký krevní tlak (hypertenze; Joalis Hyperton)

- **Vysoká hladina cukru v krvi (cukrovka)** postupem času poškozuje jemné krevní cévy v ledvinách, což může vést k selhání ledvin (diabetická nefropatie).
- **Vysoký krevní tlak** může zatěžovat krevní cévy v ledvinách a narušovat jejich schopnost filtrovat odpadní látky.

7. Dehydratace

- **Chronický nedostatek tekutin** silně zatěžuje ledviny, protože bez dostatečného množství vody nemohou pracovat efektivně. To může vést k tvorbě ledvinových kamenů a snížení filtrační schopnosti ledvin.

8. Kouření a alkohol

- **Kouření** podporuje poškození ledvin, zejména kvůli škodlivým chemikáliím, které obsahuje, jako je nikotin a oxid uhelnatý.
- **Nadměrná konzumace alkoholu** může narušit funkci ledvin tím, že naruší rovnováhu tekutin a vede k dehydrataci.

9. Nadměrný příjem soli

- **Vysoký příjem soli** vede k vysokému krevnímu tlaku, který může dlouhodobě poškodit ledviny. Navíc příliš mnoho soli může narušit vodní bilanci a přetížít ledviny.

Pravidelná kúra ledvin podporuje nejen fyzické očistění, ale v tradiční čínské medicíně také posiluje ledvinové čchi.



Příjem tekutin – kvalita a množství

Vnímejte svou žízeň, řiďte se jí a neignorujte ji. Podle nejnovějších studií stačí pít podle žízně, ale může se stát, že i tento pocit klame nebo spíše není dostatečně vnímán, a to zejména u starších lidí. V takovém případě se doporučuje pít pravidelně, i když ještě ne-

Výsledek byl zajímavý:

- **Káva, čaj:** negativní bilance (tělo vyloučilo více, než přijalo).
- **Voda:** neutrální.
- **Mléko:** pozitivní bilance – lépe hydratuje než voda.

Tyto studie měřily tzv. *index hydratace nápojů* (Beverage Hydration Index – BHI). Nejznámější ze studií provedli vědci z Loughborough University. Mléko mělo pozitivní bilanci, tedy lepší hydrataci než voda, protože se z těla vylučuje pomaleji a obsahuje živiny, které podporují zadržování tekutin.

Izotonické nápoje s pozitivní vodní bilancí se často podávají v případech, kdy tělo ztrácí hodně tekutin pocením či průjmy, jako je tomu u chronických zánětlivých onemocnění střev nebo u jiných zdravotních obtíží.

Nápoje s pozitivní bilancí:

- **Elektrolytické nápoje** – jsou vyvinuty tak, aby optimálně regulovaly vodní a elektrolytovou rovnováhu v těle, zejména při intenzivní sportovní aktivitě nebo při ztrátě tekutin z důvodu pocení.
- **Nealkoholické pivo 0,0 %** – pivo bez alkoholu je vynikajícím zdrojem hydratace, protože obsahuje vodu, sacharidy a některé elektrolyty. Alkohol však tento účinek

Co mají ledviny rády

Jak o ledviny pečovat? Není to náročné, pojďme se na to podívat...

Ledviny leží na velkém bederním svalu (sval psoas – v kuchyni lépe známém jako hovězí svíčková), se kterým sdílí obal. Při rychlejším stoupání do kopce se ledviny pohybují zvedáním nohou a svaelem psoas a hlubším dýcháním a bránicí se stlačují a otevírají jako houba, což mechanicky podporuje jejich funkci.

Stejně jako u všech ostatních orgánů lze i funkci ledvin podpořit pomocí zón pojivové tkáně, reflexních zón na chodidlech nebo tonizačních bodů meridiánů.

máte žízeň, každé dvě hodiny jednu sklenici vody.

Ideální denní příjem tekutin: **30–45 ml / kg tělesné hmotnosti**, při fyzické námaze nebo horku odpovídajícím způsobem více.

Pít většího množství tekutin, než je nutné, nepřináší ledvinám žádné další výhody, výjimkou jsou specifické zdravotní stavy, jako například močové kameny.

Studie o hydrataci

Existují studie – pokusy, při nichž testované osoby vypily určité množství různorodých tekutin. Následně bylo změřeno, kolik moči tělo vyprodukovalo během následující hodiny po různých typech nápojů.

ruší, proto by se vždy mělo jednat o pivo s 0,0 % alkoholu.

- **Voda s glukózou a minerály** – mírné přidání glukózy a elektrolytů do vody může zlepšit vstřebávání a snížit riziko rychlého vylučování tekutin. Takové roztoky v podstatě napodobují izotonické nápoje, které jsou zaměřeny na rychlou hydrataci.
- **Mléko** – má přirozený obsah sacharidů (laktózy), bílkovin a elektrolytů (sodíku, draslíku, vápníku), což prodlužuje jeho vstřebávání a ukládání v těle.

Nápoje, které mají podobné složení, by také mohly mít pozitivní hydratační účinek. Jinak se můžeme držet obecně známých doporučení, tedy pít čistou vodu.

Ledvinová kúra

Pro revitalizaci ledvin a zpomalení procesu stárnutí je vhodná jemná ledvinová kúra. Ideální je začít již dva týdny před procedurou s užíváním Joalis přípravků: **UrinoDren®/UrinoHerb, Deuron®** plus další přípravek určený podle nejsilnější zátěže.

Ledvinová kúra pomáhá posílit filtrační schopnost ledvin a účinněji odstraňovat odpadní látky. Začíná se litrem čaje z kořene a listů pampelišky, který se zpočátku vaří slabě a v průběhu kúry přidáváme na síle (louhujeme delší dobu). Čaj se pije po dobu jednoho týdne – nejprve se kořen pampelišky vaří pět minut, poté se čaj sundá z plotny a přidá se pampeliška. Doba louhování byliny se zvyšuje ze tří minut první den na deset minut poslední den. Tento čaj má močopudné účinky a podporuje vylučování přebytečných metabolických produktů, což optimalizuje funkci ledvin.

Instrukce správného provedení kúry:

- Čaj vypijte pokud možno odpoledne během 15 minut.
- Po 40 minutách přiložte **termofor** na bedra, abyste podpořili prokrvení ledvin, nebo provádějte **ledvinové dýchání**. Postavte se s mírně pokrčenými koleny, položte ruce na oblast ledvin a zhluboka dýchejte směrem k ledvinám. Vnímejte, jak se oblast beder pod vašimi rukama pohybuje a zahřívá.
- Další volitelná varianta, která je ideální, je pokračovat po cca půl hodině **detoxikační koupelí** nebo koupelí bez ponoření trupu, aby došlo k dalšímu vylučování přes kůži.
- Tuto rutinu opakujte tři dny po sobě, následuje den pauzy a poté kúru opakujte ještě jednou po dobu tří dnů.

Podpora kúry

Během a po ledvinové kúře se doporučuje podporovat tělo dalšími čaji na ledviny, jako je přeslička rolní, brusinky nebo kopřiva. Blahodárné účinky má také čerstvá šťáva z okurek a melounů, protože ta aktivně podporuje ledviny při vylučování zbytků bílkovin (kyselina močová, močovina a puriny) a dalších odpadních produktů. Zejména čerstvě vymačkaná okurková šťáva je známá tím, že účinně vyplavuje zbytky bílkovin z těla.

Abyste plně projevili účinek ledvinové kúry, měla by být prováděna v době ledvin – tedy mezi 17. a 19. hodinou (v létě ideálně mezi 18. a 20. hodinou). Kúra může být obzvláště užitečná v zimním období (čas ledvin), kdy tělo přijímá těžší stravu a detoxikace je zpomalená. Je také bezvadnou přípravou na následnou jaterní kúru (jaro), protože silné ledviny podporují játra v jejich detoxikační funkci.

Výraz „to jde na ledviny“ pochází z pozorování, že psychický nebo fyzický stres může na činnost ledvin často působit.

Zvláštní upozornění

Osoby s ledvinovými kameny nebo omezenou funkcí ledvin by měly kúru provádět pouze po konzultaci s lékařem. Zejména u ledvinových kamenů je vhodné vyhnout se potravinám obsahujícím kyselinu šťavelovou, jako je špenát nebo rebarbora, a výrazně omezit konzumaci cukru, soli a alkoholu.

Strava během kúry

Během ledvinové kúry se doporučuje jíst málo masa a minimalizovat příjem soli. Intenzivní a striktnější varianta kúry zahrnuje pouze třikrát denně vařenou celozrnnou rýži, aby se organismus maximálně odlehčil. Celozrnná rýže je snadno stravitelná, bohatá na živiny a obsahuje komplexní sacharidy, které udržují stabilní hladinu cukru v krvi. Kromě toho má čistící účinek na střeva, aniž by dodatečně zatěžovala ledviny. Vynecháním těžkých, na bílkoviny bohatých potravin se odlehčí ledvinám, protože se vytváří méně močoviny a kyseliny močové, které vznikají při metabolismu bílkovin. Tato monodietní fáze tedy slouží k podpoře detoxikace a odlehčení organismu.

Díky takto provedené ledvinové kúře mohou ledviny opět pracovat efektivněji, což má pozitivní vliv také na zpomalení procesu stárnutí. Tělo je odlehčeno, přebytečné metabolické produkty jsou vyloučeny a člověk se celkově cítí vitálnější, svěžší a mladší.

Pravidelná kúra ledvin, jak je popsána výše, podporuje nejen fyzické očistění, ale v tradiční čínské medicíně také posiluje ledvinové čchi, protože ledviny jsou zabeneny zatěžujícími metabolickými odpady a energie může lépe proudit.

Kromě toho je důležité důsledně léčit vysoký krevní tlak a cukrovku. Obě onemocnění jsou v západním světě častými příčinami chronického selhání ledvin; často si za ně klienti mohou sami, přestože se jim dá relativně snadno předejít. Rozhodně by se neměly brát na lehkou váhu.

Stres a ledviny

Výraz „to jde na ledviny“ pochází z pozorování, že psychický nebo fyzický stres může na činnost ledvin často působit. Jak v tradiční čínské medicíně, tak v západní kultuře jsou ledviny považovány za orgán zvláště citlivý

na emoční stres. Když se cítíme zatíženi nebo „vyčerpaní“, tělo reaguje – a ledviny, které jsou zodpovědné za vodní bilanci a vylučování, tím mohou trpět. To je jen další důkaz známého faktu, že emoční zátěže mohou způsobovat fyzické potíže.

Ledviny může zatěžovat také zácpa. U mužů se s věkem často zvětšuje prostata a tlačí na močovou trubici. Podle TČM patří prostata stejně jako ledviny do vodního prvku. Jako každá žláza tkáň je velmi citlivá na dlouhodobý tlak. Proto cyklisté trpí nádorem prostaty mnohem častěji než lidé, kteří na kole nejezdí. Zácpa a tlak na zadní stěnu prostaty také způsobují její otoky.

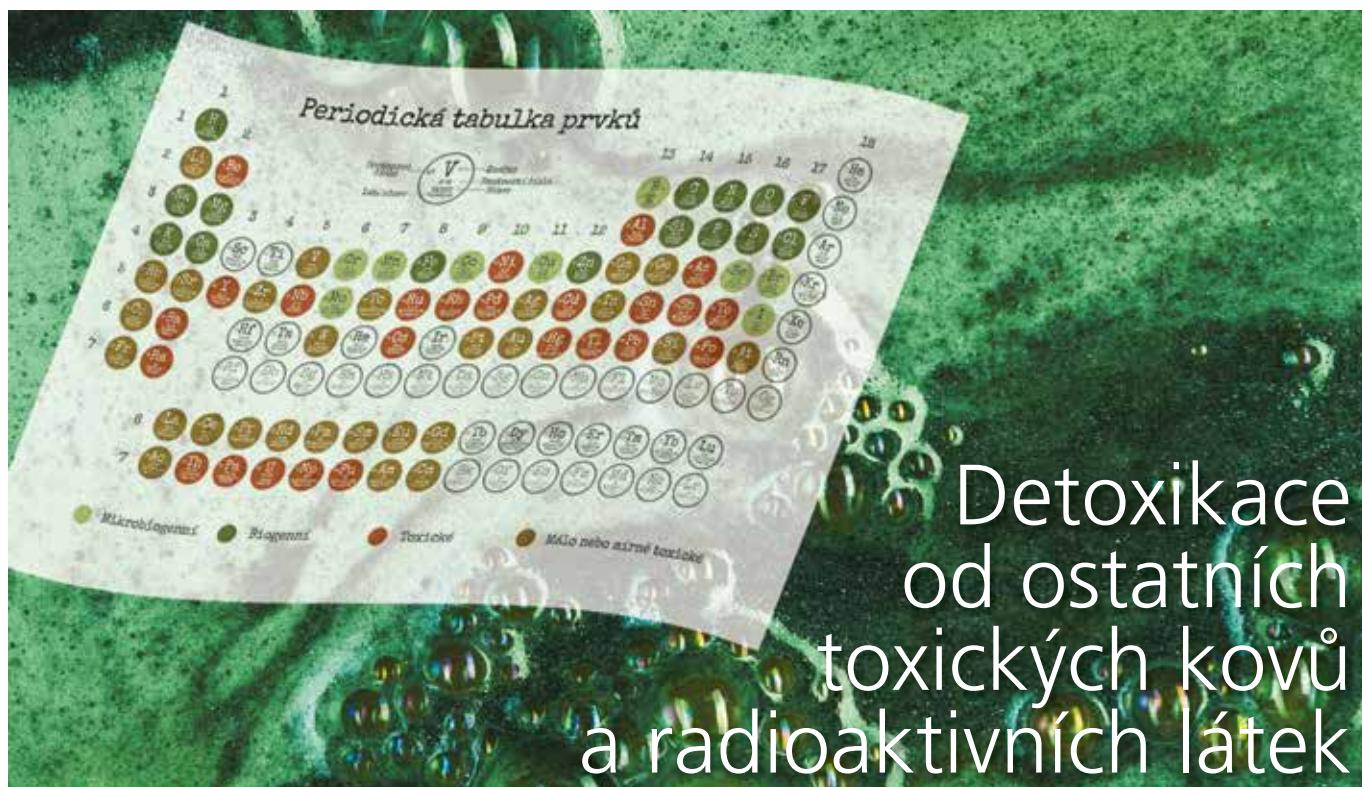
U žen jsou naopak častější záněty močového měchýře, které se mnohdy šíří až do ledvinové pánvičky a v nejhorším případě mohou vést k selhání ledvin. Pomocí důkladné hygieny, okyselení moči brusinkami a pravidelným, dostatečným pitím lze tento problém vyřešit.

Obecně platí, že ženy pijí velmi málo – zhruba stejně, jako vyčítají mužům, že pijí příliš mnoho.

„Proč jsou ledviny vždy v tak dobré kondici? – Protože jednoduše filtrují a zbavují se všeho negativního!“

Georg Wöginger





Detoxikace od ostatních toxických kovů a radioaktivních látek

Výklad o toxických kovech a radioaktivních látkách ještě nekončí. V tomto článku se budeme věnovat toxinům „druhé kategorie“, i když musíme připustit, že v určitém případě může mít některá z těchto detoxikací pro konkrétního jedince prvořadý význam. Tyto speciální detoxikace se však nebudou týkat široké populace, přesto si je každý člověk, pro kterého se stala detoxikace životním stylem, může z experimentálních důvodů vyzkoušet.

Detoxikace od beryllia a jeho sloučenin

Latinský název: Beryllium

Anglický název: Beryllium

Měrná hustota: 1,85 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: 5 ppm

Na detoxikaci od beryllia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Antimetal® Be

Beryllium, a především jeho soli, jsou ze zdravotního hlediska pro člověka velmi rizikové. Jsou jak přímo toxické, tak potenciálně karcinogenní, tedy schopné vyvolat dobře známými a popsanými biochemickými mechanismy rakovinu nebo alespoň zvýšit riziko jejího výskytu. Vysoká toxicita beryllia je nejspíše způsobena jeho schopností vytěsnit hořčík z jeho enzymů.

Beryllium je v lidském těle kumulované v průměrném množství cca 0,036 mg. V organismu většiny lidí se tedy jedná o skutečně stopové množství a u průměrného klienta,

který absoluuje jen několik návštěv v poradně, se mu při detoxikaci většinou nemusíme věnovat.

Větší riziko vstřebání beryllia do organismu se předpokládá u lidí pracujících s berylliem a jeho sloučeninami v laboratorních podmínkách nebo v průmyslových provozech. Stopové množství beryllia se nachází také v cigaretovém dýmu.

Plicní nemoc: berylióza

Při dlouhodobém vdechování zvýšeného množství aerosolu a mikroskopických částic s obsahem beryllia vzniká plicní choroba – chronická berylióza.* Je známá již z první poloviny 20. století a prokazatelně postihuje pracovníky, kteří byli dlouhodobě vystaveni pobytu v prostředí s vysokým obsahem prachových částic na bázi beryllia. Určité procento případů beryliózy obvykle přerůstá v plicní rakovinu.

Největší zdravotní riziko pro lidský organismus ale představuje příjem beryllia v podobě beryllnatých solí v potravě nebo v pitné

**Berylióza je plicní nemoc podobná azbestóze, která vzniká častým vdechováním prachu nebo výparů beryllia. V podstatě jde tedy o otravu berylliem a platí pro ni to samé, co pro ostatní alergické plicní záněty: jde o zaprášení plic organickým prachem, který způsobuje a vyvolává alergickou reakci, přecházející do chronického problému. Berylióza postihuje téměř výlučně zaměstnance firem na zpracování beryllia nebo společností, které s touto látkou pracují.*

vodě. Zvýšený příjem solí beryllia způsobuje prokazatelně značné riziko vzniku rakovinného bujení, jak již bylo uvedeno. Z tohoto důvodu je beryllium považováno za jeden z velmi vážných rizikových faktorů pro lidské zdraví a jeho výskyt v pitné vodě a potravinách bývá obvykle systematicky monitorován, přičemž povolené limity koncentrací patří k nejnižším ze všech běžně sledovaných toxických prvků.

Přípravek **Joalis Antimetall® Be** může užívat každý člověk v pokročilejších fázích celkového detoxikačního plánu. Zejména je ale určený těm lidem, kteří s berylliem a jeho sloučeninami přišli nebo pravděpodobně přišli do déletrvajícího kontaktu.

Detoxikace od platiny a jejích sloučenin

Latinský název: Platinum

Anglický název: Platinum

Měrná hustota: 19,77 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: 0,005 ppm

Na detoxikaci od platiny a jejích sloučenin použijeme přípravek Joalis Antimetall® Pt

Platina je vzácným drahým kovem. Zdravotní riziko způsobené platinou a sloučeninami platiny připadá do úvahy u lidí, kteří se s ní dostávají do styku v průmyslové výrobě. Ne- ní považována za karcinogenní látku.

Platina – diagnostika i léčba nádorů

Některé radioizotopy se používají v lékařství. Radioizotop ^{195m}Pt se používá pro diagnózu nádorů i k léčbě nádorů. Izotop platiny ¹⁹⁸Pt se využívá pro výrobu radioaktivního izotopu zlata ¹⁹⁹Au. Tento izotop zlata se v některých zemích používá též k léčbě určitých druhů zhoubných nádorů.

Cis-platina [Pt(NH₃)₂Cl₂] je významným chemoterapeutikem používaným při léčbě zhoubných nádorů. Její použití obvykle bývá spojováno s podstatným toxickým zatížením ledvin. U některých jedinců se v průběhu užívání tohoto chemoterapeutika může vyvinout neuropatie nebo některé poruchy sluchu, tinnitus a další. Tyto doprovodné obtíže mohou být dočasného nebo trvalého charakteru.

V estetické medicíně jsou hojně používané křemíkové elastomery. Tyto látky obsahující určité množství platiny jsou například základem pro prsní implantáty. Platina se z těchto implantátů procesem difúze v určité míře dostává do okolních živých tkání. Zdravotní účinky platiny uniklé z těchto implantátů jsou předmětem určitých úvah o její možné toxicitě, zatím ne s jednoznačnými závěry.

Přípravek **Joalis Antimetall® Pt** se jeví spíše jako okrajový detoxikační přípravek. Smysl tohoto přípravku vidíme zejména v jeho podání v určité fázi rekonvalescence po prodělané úspěšné chemoterapeutické léčbě cis-platinou.

Detoxikace od thallia a jeho sloučenin

Latinský název: Thallium

Anglický název: Thallium

Měrná hustota: 11,85 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: 1 ppm

Na detoxikaci od thallia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Antimetall® Tl

Thallium a sloučeniny thallia jsou považovány pro člověka za mimořádně toxické látky.

Průměrný sedmdesátikilový člověk v sobě nosí cca 0,5 miligramu thallia. Vzhledem k tomu, že thallium je výrazným neurotoxinem, má rozhodně smysl užití přípravku **Joalis Antimetall® Tl** v některé z doplňkových detoxikačních kúr.

Detoxikace od stříbra a jeho sloučenin

Latinský název: Argentum

Anglický název: Silver

Měrná hustota: 10,49 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: 0,08 ppm

Na detoxikaci od stříbra a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Antimetall® Ag

Stříbro je velmi vzácným kovem vyskytujícím se v zemské kůře. Do životního prostředí se

Jedem se může stát každá látka, záleží jen na míře koncentrace v lidském těle.

V mnohých státech na světě bylo již thallium zakázané jako součást nástrahy pro mravence nebo návnad pro krysy a jiné hlodavce.

Účinky thallia a jeho sloučenin jsou obecně neurotoxické. O některých sloučeninách thallia se uvažuje jako o látkách pravděpodobně karcinogenních. Thallium a jeho sloučeniny se výborně vstřebávají zažívacím ústrojím.

jeho stopová množství přirozeně dostávají zvětráváním hornin, které určité množství stříbra obsahují.

Stříbro jako drahý kov bylo ve starém Egyptě ceněno více než zlato. Stojí za zmínku, že stříbro je vůbec nejlepším vodičem elektrického proudu nad všemi ostatními kovy – vodiči.

Pozor na cigaretový kouř

Hlavní expozice thalliem hrozí pracovníkům pracujícím v hutním průmyslu. Dále se sloučeniny tohoto prvku nacházejí kromě celé škály jiných toxických látek také v cigaretovém dýmu. Kuřák nebo pasivní kuřák tedy vstřebává skrze plíce více thallia než průměrný člověk – nekuřák.

U užívání stříbra pozor na argyrii

Stříbro a jeho sloučeniny nejsou obecně považovány za toxické. Pro svůj antibakteriální účinek je stříbro hojně používané ve vodních filtrech. Stříbro je dokonce mnohými lidmi konzumováno jako doplněk stravy – koloidní stříbro, a to právě pro své antibakteriální vlastnosti.





Krátkodobé užívání koloidního stříbra není na závalu. Problém může vzniknout až při dlouhodobém užívání koloidního stříbra v řádu několika let. To se pak u určitého člověka může vyvinout *argyrie*, ale nemusí tomu tak být u každého.

Argyrie je tedy zdravotní symptom způsobený zvýšenou akumulací stříbra a jeho sloučenin v lidském těle. Nejviditelnější a nejdrámatičtější změny postihují kůži, která se zbarví modrošedou barvou. Tato zbarvení nemusí proběhnout po celém povrchu kůže – hovoříme tak o *lokální argyrii*. Pokud se v důsledku akumulace stříbra zbarví kůže na celém těle, jedná se o *generální (celko-*

Detoxikace od radiotoxického americia a jeho sloučenin

Latinský název: Americium

Anglický název: Americium

Měrná hustota: 12 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: syntetický prvek

Na detoxikaci od americia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Ionyx® Am

Americium je umělý prvek, který do životního prostředí unikl při atmosférických a podmořských testech jaderných zbraní a při jaderných haváriích, přičemž dvě největší v dějinách lidstva se odehrály v roce 1986 v ukrajinském Černobylu a v roce 2011 v japonské Fukušimě.

Aktivita americia vzrůstá

Největší aktivita americia z nukleárních testů se odhaduje cca v roce 2060. Jeho aktivita vzrůstá také v místech zasažených Černobylem. Vzrůstající aktivita americia má příčinu v rozpadových vlastnostech mateřských prvků předcházejících americiumu.

Z toxikologického hlediska stojí v popředí zájmu radioizotop americia ²⁴¹Am s poločasem rozpadu 232,7 let. Pokud se americium dostane do krve, má tendenci usazovat se

hé vědecké diskuse. Jeho existence v těle člověka je však značně individuální, stejně jako schopnost imunitního systému spravovat následky radioaktivního záření v lidském těle.

Hypotetické množství 1 ng (10⁻⁹ gramu!) americia v kostech způsobí příspěvek cca 380 Bq radiační aktivity k celkové radiační aktivitě v lidském těle. V tomto případě by mělo smysl pro konkrétního jedince přípravek Joalis Ionyx® Am užívat.

Pokud má jedinec schopnost jemného pozorování se při konkrétních detoxikacích a detoxikačních projevech, může s užíváním tohoto přípravku experimentovat.

Detoxikace od radiotoxického curia a jeho sloučenin

Latinský název: Curium

Anglický název: Curium

Měrná hustota: 13,51 g·cm⁻³

Výskyt v zemské kůře: syntetický prvek

Na detoxikaci od radiotoxického curia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Ionyx® Cm

Stejně jako americium je curium hypotetickým, ne však zcela nereálným toxinem vyskytujícím se v životním prostředí. Syntetické curium je rozmícháno v půdách a s velkou jistotou každý z nás v sobě určité, byť stopové a zcela nepatrné, množství curia nosí.

Mnohem toxičtější je curium, když je inhalováno. Jeho schopnost akumulace v kostech je značná. Biologický poločas rozpadu se uvádí cca 50 let, v játrech 25 let. V kostech se curium ukládá na povrchu endostu a jen pomalu se přesouvá do jiných částí kostí. Chemické chování má curium podobné plutoniu.

Z toxikologického pohledu má spekulativně, nikoliv však nereálně, smysl uvažovat o radioizotopu curia ²⁴³Cm s poločasem roz-

Detoxikace od toxických kovů „druhé kategorie“ může být v některých případech zásadní.

vou) argyrii. Postiženými orgány, na kterých může být také viditelná změna barvy, jsou dále oční spojivky a některé sliznice. Argyrie však není život ohrožující, má spíše charakter „tetování“.

Další expozice sloučeninami stříbra, a sice *bromidem stříbrným* – AgBr – může vzniknout při neopatrném zacházení s vývojkami kinofilmů, které bromid stříbrný obsahují. S rozvojem digitální fotografie se však používání těchto vývojek dramaticky snížilo.

Některé slitiny amalgámu používané ve stomatologii také obsahují určité množství stříbra. Oděrem těchto amalgámových plomb se také uvolňuje určité malé množství stříbra do lidského těla, ale jak jsme uvedli úvodem – stříbro se nepovažuje za příliš toxické.

Pokud je nám známo, tak žádný člověk s argyrií dosud přípravek Joalis Antimetall® Ag neužíval. Tento přípravek tedy dosud čeká na svého prvního klienta s argyrií, který není se svým modrošedým zbarvením obličeje a těla spokojený.

v kostech s dlouhým poločasem biologického rozpadu. Americium je genotoxické a kancerogenní. Jedná se o ALFA zářič.

Každý člověk v sobě nosí určité nepatrné množství americia. O jaké potencionální množství se může jednat, o tom lze vést dlou-





padu 29,1 let a o radioizotopu ^{244}Cm , a ten má poločas radioaktivního rozpadu 18,1 let.

A tak můžeme říci to samé, co jsme uvedli o americiu – pokud je jedinec nadaný schopností jemného pozorování se při konkrétních detoxikacích a detoxikačních projevech, může si s užíváním přípravku **Joalis Ionyx[®] Cm** zaexperimentovat. Součástí detoxikačních projevů od těchto zcela hmotných toxinů může být dokonce i nějaký nezvyklý a zvláštní sen.

Detoxikace od radiotoxického ruthenia a jeho sloučenin

Latinský název: Ruthenium
Anglický název: Ruthenium
Měrná hustota: 12,45 g·cm⁻³
Výskyt v zemské kůře: 10⁻⁴ ppm
Na detoxikaci od ruthenia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Ionyx[®] Ru

Ruthenium je velmi vzácným kovem, vyskytující se v zemské kůře až na 78. místě. Chemickou toxicitou stabilních izotopů ruthenia nemá cenu se zabývat.

Ruthenium má několik nestabilních, tedy radioaktivních izotopů. Nejstabilnější z těchto izotopů je ^{106}Ru s poločasem rozpadu 373,6 dní, tedy zhruba jeden rok. Výskyt tohoto radioizotopu v životním prostředí byl v některých světových médiích diskutován v souvislosti s jeho únikem při Fukušimské havárii v březnu roku 2011. Hlavní význam přípravku **Joalis Ionyx[®] Ru** byl cca prvních sedm let od havárie, tedy cca do roku 2018. Firma Joalis jej jako speciální přípravek v tuto kritickou dobu také vyráběla.

Dnes, tedy v roce 2026, patnáct let po havárii, je vyzářeno již cca 99,98 % z jeho celkového množství. Užití tohoto přípravku v současné době, když nepředpokládáme žádnou

další jadernou havárii, nemá již své opodstatnění.

Detoxikace od radiotoxického radia a jeho sloučenin

Latinský název: Radium
Anglický název: Radium
Měrná hustota: 5,5 g·cm⁻³
Výskyt v zemské kůře: stopové – 10⁻⁶ ppm
Na detoxikaci od radia a jeho sloučenin použijeme přípravek Joalis Ionyx[®] Ra

Jedná se o běžně se vyskytující prvek na uranových podložích. Radium se zde vyskytuje v téměř konstantním poměru k nevyzářenému izotopu uranu v poměru cca jeden atom radia na 3 000 000 atomů uranu.

Radium jako kostní toxin

Do životního prostředí se může dostat prostřednictvím spodních vod, důlní činností a průmyslovou výrobou. Některé studny, zvláště ty vyskytující se v oblastech s uranovým podložím, mohou obsahovat nadlimitní množství radia. Odtud se radium dostává do

dovým prvkem je radon ^{222}Rn s kaskádou dalších po sobě navazujících rozpadů až po olovo ^{210}Pb , můžeme jeho radiotoxické účinky násobit 6×.

Radium je kvůli svým radiotoxickým účinkům podle členění IARC karcinogenem třídy I – prokázaný karcinogen. Může se spolu s jinými toxiny podílet na vzniku rakoviny kostí, leukémie nebo rakoviny mozku.

Hypotetické množství 1 ng (10^{-9} gramu!) za život „nastřádaného“ radia ^{226}Ra v kostech člověka působí radiační aktivitu cca 500 Bq (viz tabulka). Toto množství potenciálně přítomného radia v kostech člověka se blíží realitě zvláště u lidí žijících v místech s uranovým podložím. Má tedy cenu v pozdější fázi detoxikačního procesu zvolit také přípravek **Joalis Ionyx[®] Ra**.

Existují ještě další druhy přípravků Joalis Antimetal[®] a Ionyx[®]

Tímto jsme ovšem nevyčerpali ještě všechny možnosti detoxikace od konkrétních toxických kovů a radioaktivních látek. Jak již bylo uvedeno v předchozích článcích, jedem se může stát každá látka, záleží jen na míře koncentrace v lidském těle.

Rozpadová řada ^{226}Ra až do olova ^{210}Pb

Předpokládáme, že v těle člověka tento rozpad proběhne v určitém neměnném místě v kostech a vyzářené atomy radia se v průběhu několika málo dní přemění na toxický radioizotop olova ^{210}Pb . Hlavní množství izotopu ^{210}Pb v kostech člověka ovšem pochází ze vdechovaného radonu ^{222}Rn .

Radioizotop	Poločas rozpadu	Druh záření
radium ^{226}Ra	1600 let	ALFA
radon ^{222}Rn	3,8 dní	ALFA
polonium ^{218}Po	3,11 minut	ALFA
olovo ^{214}Pb	26,8 minut	BETA
vismut ^{214}Bi	19,9 minut	BETA
polonium ^{214}Po	164 μs	ALFA
olovo ^{210}Pb	22,3 let	BETA

těla člověka a zabudovává se z 90 % do kostí. Kritické období pro zabudovávání radonu, ale i ostatních „kostních“ toxinů, je období růstu kostí cca do 18 let a dále prenatální období, zvláště pokud matka ve svých kostech už určité množství vápníkových antagonistů – „kostních“ toxinů včetně radia zabudované má.

Radium se vyskytuje v několika desítkách izotopů. Žádný z jeho izotopů není stabilní. Z hlediska radiotoxického nás bude zajímat izotop ^{226}Ra . Jeho poločas přeměny je 1600 let a jedná se o ALFA zářič. Protože jeho rozpa-

do úvahy pro intoxikaci jinými dalšími druhy kovů přicházejí zejména expozice v laboratorních podmínkách a expozice v průmyslové výrobě.

Možnost užití a výroby dalších druhů přípravků **Joalis Antimetal[®]** a **Ionyx[®]** je pouze na dotaz. Tyto speciální detoxikace jsou spíše velmi okrajové, ale nevylučujeme tím, že mohou mít vzácně pro konkrétního jedince velký přínos.



Ing. Vladimír Jelínek

Za kazuistiky v tomto čísle děkujeme našim polským kolegům, konkrétně panu doktorovi Jarosławu Adamczakovi. I tyto případy zazněly na loňském Mezinárodním kongresu Joalis a jsme velice rádi, že máme svolení sdílet je s vámi i v bulletinu.

Zánětlivé stavy související se stravou



Iniciace zánětlivého procesu

Při zánětu dochází k uvolňování zánětlivých mediátorů. Buď jde o ty obsažené ve stravě – biogenní aminy (histamin, tryptamin a tyramin) nebo pochází z buněk bohatých na zánětlivé mediátory (histamin); to jsou mastocyty (žírné buňky) a bazofily. Dále může docházet k uvolňování cytokinů leukocyty cirkulujícími v krvi nebo sedimentovanými imunokompetentními buňkami. Poslední formou je stimulace komplementového systému.

Žírné buňky se nejčastěji vyskytují kolem malých cév v orgánech, které jsou v kontaktu s vnějším prostředím, na sliznicích, v pojivové tkáni (pobřišnici) nebo kolem nervů.

Jak potraviny stimulují imunitní systém?

Jednou z nejdůležitějších funkcí imunitního systému je rozlišovat **vlastní tkáň a známé proteiny** od těch cizích. U jídla je třeba rozlišovat mezi tím, co je **známé a přijatelné**, a tím, co systém považuje za něco cizího.

Antigen – Antibody generator, generátor protilátek, který vykazuje tzv. **imunogenitu** – vlastnost vyvolat imunitní reakci proti sobě samému buď tvorbou specifických protilátek nebo senzibilizací T-lymfocytů.

Potravinové alergie

Nejčastějšími alergeny jsou proteiny vyznačující se strukturní stabilitou navzdory různým úpravám.

Po stimulaci si imunitní systém uchovává paměť a v přítomnosti potravinových antigenů/alergenů spouští okamžitý zánětlivý proces. Je možné, že alergie odezní, pokud se po dlouhou dobu (tři měsíce až čtyři roky) nevystavujete antigenům. Stimulovaný imu-

nitní systém může reagovat na nové potravinové antigeny a nikdy není omezen pouze na jeden. Klinického zlepšení lze dosáhnout relativně rychle (týdny), pokud nedojde ke kontaktu s alergenem. Potravinové alergie mohou zůstat v těle mnoho měsíců navzdory ukončení konzumace, proto příznaky přetrvávají.

Typy imunitních reakcí

- **Závislé na IgE** – okamžitá reakce, nezávislost na dávce, akutní, často se opakující průběh, vždy spojeno s tvorbou IgE protilátek.
- **Nezávislé na IgE (největší skupina)** – opožděná reakce 24 až 72 hodin po kontaktu s alergenem, závislost na dávce, klinické příznaky po překročení určité meze, subakutní stavy, s pravidelnými exacerbacemi.
- **Autoimunitní reakce** – časově zpožděné reakce, je obtížné určit vztah s délkou expozice antigenu, je obtížné určit velikost dávky antigenu, obvykle chronické procesy s periodickými exacerbacemi.

Lepek a kasein mohou vyvolat reakce všech třech typů imunitních reakcí.

Co je to lepek?

Jedná se o obecný název pro bílkoviny prolamínové skupiny, které se nacházejí v obilovinách a mohou v těle vyvolat zánětlivou reakci s výskytem celiakie.

Druhy lepkových bílkovin

- Pšenice – gliadiny (alfa, beta, gama, omega).
- Oves – aveniny.
- Žito – sekaliny.
- Ječmen – hordeiny.
- Kukuřice – zeiny.

Dva základní druhy pšenice – měkká a tvrdá (*durum* – semolina). Moderní zakrslé odrůdy pšenice jsou výsledkem křížení nebo hybridizace, tj. obsahují změny genetického kódu. Odlišný genetický kód znamená odlišné proteiny – různé reakce lidského organismu.

Procesy, které mění původní vlastnosti pšenice

Jedním z procesů je tzv. **mutageneze**, kdy se aplikuje průmyslový jed (azid sodný) a zrno se podrobí vysokým dávkám záření. Další jsou chemická ošetření při pěstování (herbicide), při sušení (glyfosfát), během pečení. Při pečení se využívají mono- a diglyceridy, stearylaktát sodný (SSL), diacetylestery kyseliny vinné, GMO sójový lecitin, azodikarbonamid, broman draselný, propionát vápenatý, hydrochlorid a disířičitan sodný, síran amonný a mnoho dalších chemických složek.

Příznaky při zatížení obilovinami

- **Gastrointestinální trakt** – pálení žáhy, říhání, zácpa, nadýmání, průjem, bolesti břicha...

- **Kůže** – suchost, praskání, atopické léze, rozšířená cévní síť na obličejí, oděrky na ušním lalůčku...
- **Sliznice hrdla, nosu a vedlejších nosních dutin** – rozšířené kapiláry na křídlech nosu, katarý a rýmy, pocit ucpaného nosu (i bez rýmy), chraptění, kašel, kýčání, svědění nosu...
- **Oční sliznice** – zarudnutí a otok.

Nejčastější onemocnění při zatížení obilovinami

Jedná se například o tato **autoimunitní onemocnění** – Hashimotova nemoc, ulcerózní kolitida, Crohnova choroba, lupénka, syndrom suchého oka, systémový *lupus erythematosus*, revmatoidní artritida. Z **neautoimunitních onemocnění** může jít o – chronický zánět vedlejších dutin, dýchacích cest, atopickou dermatitidu, syndrom bakteriálního přerůstání, syndrom dráždivého tračníku, reflux jícnu, akné v dospívání, migrény, chronický únavový syndrom.

Bílkoviny kravského mléka a biogenní aminy

Biogenní aminy jsou v potravinách vyráběny bakteriemi z aminokyselin. Čím vyšší je obsah bílkovin v produktu, tím více biogenních aminů se tvoří. Čím déle jsou produkty skladovány, tím více biogenních aminů obsahují, a to až do hodnot, které jsou pro zdravého člověka toxické.

Klinické příznaky intolerance biogenních aminů

- **Gastrointestinální trakt** – průjem, bolesti břicha, nadýmání.
- **Kůže** – vyrážky.
- **Nervový systém** – migrény, poruchy chování, zejména u dětí, deprese.
- **Sliznice hrdla, nosu a vedlejších nosních dutin** – škrábání v krku, kašel, kýčání, svědění nosu.
- **Oční sliznice** – zarudnutí a otok.
- **Srdce** – poruchy srdečního rytmu.

Přístup k řešení zánětlivých stavů souvisejících se stravou

Nejjednodušší cestou je vyloučit antigeny (alergeny) nebo dosáhnout imunitní tolerance, zamezit propustnosti střev, obnovit zdravý mikrobiom (eliminace mikrobiálních infekcí). Pomáhá také snížení koncentrace zánětlivých mediátorů (antioxidanty, enzymy odbourávající histamin), podpora intracelulárních redoxních systémů (glutathion, kyse-

lina alfaliponová, selen) a snížení zatížení organismu (vysoce zpracované potraviny, konzervanty, barviva, těžké kovy atd.)

Kazuistika 1 – žena, 50 let

Klientka má půl roku úbytek energie, nemá na nic sílu, stěžuje si na bolesti v oblasti levého žeberního oblouku vystřelující dopředu nebo dozadu. Má psychické potíže, návaly (již nemenstruuje), má nasazenou hormonální spirálu. Déle než dvacet let ji trápí vícedenní migrény s aurou, zvracením, občasná zácpa, nadýmání, občasná krev ve stolici, růžovka. Má za sebou opakované hospitalizace – bez významné diagnózy, několikrát sobě návštěvy u různých uznávaných neurologů. K léčbě migrény používá i botox, je třikrát očkována proti covidu (*Johnson & Johnson a Pfizer*).



První testování

- **Mikrobiologie:** virus chřipky C, *Borellia burgdorferi sensu scripto*. OZ: *Meninges, medulla*.
- **Alergeny:** metabolity: obiloviny, gluteliny, prolamin, gliadin, omega gliadin, zein.
- **Biogenní aminy:** tyramin.
- **Potraviny:** pšenice, žito, kukuřice, slunečnicový olej a semena, kešu.
- Nedostatek vitamínu E.

1. kúra – Cranium®, Medulon, InfoDren® Mening, Gripin®, Spirobor®.

Doporučení na úplnou eliminaci toxických potravin, omezení příjmu produktů obsahujících tyramin. Zavedení špaldy (ale pouze jedna ze šesti starých odrůd).

Druhá návštěva po dvou měsících

Klientka měla pouze jeden záchvat migrény, současně užívala hormonální léčbu, zmizely návaly horka. Výrazné vymizení dalších příznaků, zlepšení celkové pohody. Pečlivě dodržovala dietní doporučení.

Druhé testování

- **Mikrobiologie:** boreliový toxin, bez borelie, virů.
- **Alergeny:** metabolity: obiloviny, gluteliny, prolamin, gliadin, omega gliadin, zein – nadále.
- **Biogenní aminy:** tyramin – nadále.
- **Potraviny:** pšenice, žito, kukuřice, slunečnicový olej a semena, kešu – nadále.
- **Poruchy metabolismu:** živočišné tuky – mléko.
- Nedostatek vitamínu D3.

2. kúra – Streson®, Harmon, InfoDren® B-Tox, Metabol.

Ostatní dietní doporučení jako dříve, navíc vynechat kravské mléko a jeho deriváty.

Třetí návštěva po sedmi měsících

Klientka neměla žádný záchvat migrény, jen občas mírnou bolest hlavy. Výrazné zlepšení nálady, zlepšení pleti, ústup růžovky. Pečlivě dodržovala dietní doporučení.

Třetí testování

- **Mikrobiologie:** virus SARS-CoV2 (přítomný v mozkových blanách) ve volné formě.
- **Alergeny:** metabolity: obiloviny, omega gliadin – nadále.
- **Biogenní aminy:** tyramin – nadále.
- Jídlo: jako dříve.
- **Poruchy metabolismu:** živočišné tuky – mléko – nadále.
- **Patogenní pole:** wifi a síť 5G.

3. kúra – Gripin® SCOR, Geosmog.

Dietní doporučení zůstalo jako dříve, navíc doporučen bio-ječmen a bio-chlorella.

Čtvrtá návštěva po čtyřech měsících

Odezněly migrény i bolest hlavy, má dobrou náladu. Plet ještě lepší, růžovka pryč. Dodržuje dietní doporučení.

Čtvrté testování

- **Mikrobiologie:** nebyly nalezeny žádné patogeny.
- **Alergeny:** metabolity: obiloviny, omega gliadin – nadále.
- **Biogenní aminy:** tyramin – nadále.
- Jídlo: jako dříve.
- **Poruchy metabolismu:** živočišné tuky – mléko – nadále.
- **Patogenní pole:** wifi a síť 5G – nadále.

4. kúra – Metabol, Geosmog.

Kazuistika 2 – žena, 31 let

Klientku trápí problémy s dýcháním – má silný kašel s hleny po jídle mimo domov a bolesti na hrudi – tyto příznaky se během jídla doma nevyskytují. Potýká se s celoroční rýmou, ranním smrkáním. Má zvětšené mandle a křivou nosní přepážku; obojí vyžaduje chirurgický zákrok. Dále ji sužují problémy s močovými cestami (časté močení) a trávicím systémem – časté bolesti břicha, průjem, pálení žáhy. Udělala změny v jídelníčku včetně vyloučení chleba na pět měsíců, někdy jí pouze pohankovou kaši. Před osmi lety antibiotická terapie kvůli vysoké antistreptolysinové reakci, v anamnéze HPV virus. Zmínuje problémy s očima – ječná zrna, únava a obtíže se spánkem, kožní problémy jako bradavice a pupínky. Krev – výrazné zvýšení protilátek IgG a IgA proti lepku; diagnostikována celiakie. Od útlého věku se vyhýbá jídlu mimo domov.

První testování

- **Mikrobiologie:** zlatý stafylokok, houby *hypomyces*, *penicillium*.
- **Alergeny:** metabolity: mléko (kasein, beta-kasomorfin 7, beta-laktorfin), obiloviny (exorfin gluten C, vikolin, lektiny).
- **Potraviny:** pšenice, žito, kukuřice, oves, sója, kravské mléko.
- **Nedostatek:** vitamin P- bio-flavonoidy.
- Gen HLADQ8.

1. kúra – Diamino, Candid, OkulaDren®, Kokplus®, Metabex®

Doplnění bioflavonoidů, úplná eliminace toxických potravin a zavedení bezpečných potravin.

Druhá návštěva po 2,5 měsících

Klientka si hlídala jídlo. Pouze jednou přešla z bezpečného chleba na jiný bezpečný chléb a měla pocit, že se uduší. Dvě infekce vedlejších nosních dutin, ale bez ztráty chuti nebo čichu (pandemické období covid-19). Normální stolice, méně spánku, ale více energie. Za celou dobu se neobjevilo ječné zrna.

Druhé testování

- **Mikrobiologie:** *Staphylococcus aureus*, HPV.
 - **Alergeny:** metabolity: mléko (kasein, beta-kasomorfin 7, beta-laktorfin), obiloviny (lepek C exorfin, vikolin, lektiny).
 - **Potraviny:** pšenice, žito, kukuřice, oves, sója, kravské mléko.
 - Nedostatek bioflavonoidů.
- ### 2. kúra – Streson®, Kokplus®, Yeast, HPV, Metabex®
- Pokračovat v doporučeních z minula.

Další kúry

- **EmoDren, Astex, Metabex®, Metabol, Deimun Aktiv® COR.**
- **Deuron®, Metabol, Kokplus®, Non-grata, Deimun Aktiv® COR.**
- **Ekzex, Anaerg®, Antivex®, Kokplus®, Gli-Glu.**
- **Anaerg®, Veron, HPV.**
- **Candid, Gastex, HPV, Spirobor®.**
- **Fluorex, Angin, Calon®, HPV, Gripin® CRNV.**
- **Hepar, InfoDren® Microplasty, Deuron®, Herp®, Toxigen®.**
- **Anaerg®, Antivex®, InfoDren® Pesticid, Metabol.**

Třetí návštěva po 3,5 letech

Výrazné zlepšení obtíží, upravené vyprazdňování, kašel se objeví, jen když sně něco koupenného „ve městě“, zlepšení stavu pokožky, nehtů a vlasů. Bradavice ustoupily, na kůži se neobjevují pupínky ani ranky, bez ječných zrn...

Kazuistika 3 – chlapec, 3,5 roku

Dítě má opakované infekce dýchacích cest včetně bronchitidy a zápalu plic. Do 13 měsíců zdravý, poté se nakazil planými neštovicemi a od té doby problémy, respirační infekce s kašlem, léčené steroidy. V 19. měsíci – bronchitida, ve 24. měsíci – bronchitida a zápal plic. Nyní má přetrvávající kašel bez slyšitelných změn, tmavě šedý plak na zubech, byla použita antibiotika, homeopatické léky a baňky. Po měsíci léčby – celkové zlepšení stavu, poté návrat do původních kolejí. Od čtyř měsíců chodí do jeslí.

První testování

- **Mikrobiologie:** houby *Candida*, *Trichosporon*, grampozitivní bakterie – *Streptococcus equinus* → ML ve funkčním oběhu sleziny, v krku.
- **Alergeny:** metabolity: mléko (kasein).
- **Potraviny:** kravské mléko.
- **Toxiny:** hliník.

1. kúra – Candid, Kokplus®, Lymfatex®, Antimetar®

Doporučení na úplné vyloučení kravského mléka a jeho derivátů.

Další problémy – následující návštěvy

Kašel, chraptění, chrčení, sucho v krku, před týdnem píchnutí hmyzem do paže – má terč. Náhlá bolest v krku po dobu dvou dnů, od té doby zvětšené všechny lymfatické uzliny dostupné pro vyšetření. Postupně odeznívání zvětšených lymfatických uzlin, subfebrilní stavy, mírná rýma.

Další testování během dvou let

Mikrobiologie:

- RNA+ virus ve volné formě.
- *Mycoplasma pneumoniae* ML plic, *Borrelia burgdorferi sensu stricto* (antibiotika).
- *Mycoplasma pneumoniae*, *Borrelia burgdorferi sensu stricto* – ve volné formě.
- Lidský respirační syncytiální virus bez ML.
- Okavirus+, ML slezina.
- *Irregular or Coryneform Nonspor. Bacilli* ve volné formě.
- *Unclassified retroviridae*+, ML – mandle.

Další kúry během dvou let

- **Antivex®**
- **Imun, Spirobor®, Mollicut**
- **Diamino, Antivex®, Mikrotox®**
- **Virtox**
- **Diamino, VelienDren®, Antivex®, Lymfatex®**
- **Nobac®, Lymfatex®, Virtox**
- **Pranon®**

Přísné dodržování vyloučení kravského mléka.

Návštěva po pětileté přestávce

Chlapec nebyl vůbec nemocný nebo měl jednodenní infekční příznaky. Snáší koupání v mořské vodě o teplotě 17 °C. Poslední dny silný kašel s teplotou až 38,5 °C, slabé škrábání v krku. Vyměřen virus chřipky C, ML na slezině a vazivové tkáni.

Kúra – Pranon®, Lymfatex®, Gripin®

Jedná se o typický klinický průběh u dětí (před)školiho věku. V důsledku rozšířeného výskytu alergií na potravinové faktory, které nejsou odstraněné, je průběh infekce závažnější, než by odpovídalo agresivitě samotného patogenu. Díky chronickému závažnému procesu vyvolanému potravinami se imunitní systém nemůže maximálně „soustředit“ na boj s patogenem. Expozice různými patogeny u dětí by za normálních okolností vedla k přirozené imunizaci. Nezbytné zavedení dalších léčebných opatření, zejména u těžších průběhů infekcí v podobě steroidních léků, antibiotik brzdí přirozený imunizační proces. Narušená mikroflóra ničí jemnou rovnováhu, která zaručuje dobrou imunitu, a to po mnoho měsíců – začarovaný kruh. Alergie zvyšují náchylnost k infekcím a infekce udržují vysokou míru alergizace. Jednoduché radikální vysazení alergenů umožňuje rychlejší obnovení rovnováhy. 💧

Zpracovala:
Linda Maletínská





Přípravky Joalis představují v celosvětovém měřítku skutečně unikátní přístup. Pokud tomu někdo nevěří, nechtě předložit srovnatelný systém s takto rozsáhlým zaměřením na konkrétní látky, jejichž odstranění z lidského těla má uskutečnit a podpořit vlastní imunitní systém.

Dlouhodobá a krátkodobá detoxikace přípravky Joalis



Slovo detoxikace je široce užíváno i u mnoha jiných metod a doplňků stravy. Problematické však je, že tyto výrobky často neuvádějí, od jakých konkrétních látek mají organismus detoxikovat. Výčet takových toxinů v tvrzeních firem, které je nabízejí, bývá příliš neúplný, neurčitý a, řekneme si pravdivě, poněkud povrchní. Tuto skutečnost ostatně kritizují i odpůrci slova detoxikace, především mnozí reprezentanti klasické medicíny, má-li být toto slovo používáno v souvislosti se zdravím člověka.

Společnost Joalis po 25 let své existence pečlivě zkoumá každý jednotlivý konkrétní toxin, který se nachází v životním prostředí. Z dostupných toxikologických a klinických studií zkoumala a zkoumá vliv těchto zcela konkrétních toxinů (a to jednotlivě, jeden po druhém) na zdraví člověka, a co víc, na zdraví každého jednotlivého člověka, který přichází do poradny.

Ne jeden, ale koktejl toxinů

Ukazuje se však, že toxických substancí či potenciálně existujících mikrobiálních ložisek v lidském organismu je celá řada, co se týká kvality (jednotlivých druhů) a jejich kvantity (individuálně vyšších koncentrací toxických látek v závislosti na tom, s čím člověk přišel do styku). Vlastně má každý člověk žijící v ci-

vilizovaném prostředí ve svém těle fyzicky obsaženo (byť u mnohých látek ve stopových množstvích) prakticky téměř všechno, co se nachází v životním prostředí (vzduch, půda, potraviny, voda) okolo něho. V tomto můžeme vidět naplnění alchymistického pravidla: *Jak nahoře, tak dole. Jak vně, tak uvnitř.*

A tak vyvstává základní otázka, zda je vůbec možné zbavit tělo konkrétního klienta v krátkém období všech zásadních toxinů, které

centracích nebo méně závažným (viz alchymistické pravidlo: *Postupujte od hrubého k jemnému*). Přitom záleží na konkrétním poradci, jak smysluplně poskládá jednotlivé detoxikační kúry s přípravky Joalis a jak je seřadí za sebou.

Abychom vzbudili důvěru klienta, měli bychom hned při první návštěvě použít takovou sestavu přípravků, které mu **pomohou a uleví v co největší míře.**

Ukazuje se, že v lidském těle bývá přítomna celá řada toxických substancí či mikrobiálních ložisek. Dlouhodobá detoxikace má smysl.

ovlivňují jeho zdraví. Ze své praxe musím potvrdit, že to možné není. Klient si sice pod vlivem různých reklam na detoxikaci může myslet, že by to možné mohlo být, ale realita ukazuje, že pokud má být **řízená a kontrolovaná detoxikace** prováděna smysluplně a důkladně, musí být:

- systematická;
- moudrá, s ohledem na smysluplné celky;
- optimálně dlouhodobá.

Přitom se uplatňuje další alchymistické pravidlo, že se má postupovat od závažných toxinů k toxinům obsaženým v nižších kon-

Tento přístup volíme ze zřejmých důvodů:

1. Chceme dotyčnému pomoci s jeho obtížemi a zlepšit jeho aktuální pocity související se zdravotním stavem a (obvykle) chronickými obtížemi.
2. Chceme hned ukázat smysluplnost a důvěryhodnost Informační metody používající sestavu přípravků Joalis.

Vždy je však dobré klientovi sdělit, že každá pozitivní změna jeho zdravotního stavu je pro metodu úspěchem. Po první kúře se tak obvykle zeptám, o kolik procent se zlepšily klien-



mální činnost a také další vyšetření srdce jsou v normě).

Vnímám, že je jí už tak dobře, že pravděpodobně (v dohledné době) na další kúru nepříjde. Mám možnost aplikovat ještě jednu – pojišťovací kúru, tak volím podle měření na přístroji Salvia:

- **Joalis MiHerb**
- **Joalis Mezeg®**
- **Joalis Antimetel® Hg**

Volím tedy detoxikační kúru, která má v daný okamžik podle mého měření a zkušeností největší význam, přestože (pocitové) změny po využívání těchto přípravků nebudou již tak markantní, protože výrazná změna nastala již po první kúře.

V dalším roce dotyčná nepřišla. Osudy těchto klientů bývají různé, ale často tito lidé přicházejí i po letech s jinou zdravotní obtíží, než byla ta původní.

Smysluplnost dlouhodobé detoxikace

V mé evidenci je celá řada klientů, kteří do poradny pravidelně docházejí na měření a pro přípravky již celých 25 let mé poradenské praxe. Někteří z nich navštěvují poradnu téměř pravidelně po celou dobu ve dvou až tříměsíčních intervalech, s výjimkou období pandemie koronaviru, která tuto pravidelnost u mnohých narušila. Jiní po určité době pravidelné docházky vynechají třeba rok, aby se pak do poradny vrátili a objednali se, byť s nějakou drobností.

Vždyť jenom detoxikace od základních toxických (těžkých) kovů přípravky Joalis bude trvat nejméně tři roky. Přitom efekty těchto kúr obvykle nelze poznat okamžitě, ale projeví se až v dlouhodobém měřítku.

tovy obtíže. Již 50% zlepšení je úspěchem (někdy se podaří více), avšak u dlouhotrvajících letitých obtíží může být velkým úspěchem i náznak zlepšování se, byť jen třeba o 20 až 30 %. Je nutno dodat, že tato hodnocení jsou pouze subjektivní osobní hodnocení člověka.

Určité úskali může nastat a nastává v případech, kdy se člověku změní jeho zdravotní stav výrazně k lepšímu hned po první kúře.

Dostala sadu:

- **Joalis Streson®**
- **Joalis CorHerb**
- **Joalis OmanDren**

Duben 2024 – druhá návštěva. Ruce se významně zlepšily, uvádí až 90 %. Detoxikace srdce jí udělala také velmi dobře, ačkoli tuto kúru nepožadovala a také nevnímala, že by

Vždy je však dobré klientovi sdělit, že každá pozitivní změna jeho zdravotního stavu je pro metodu úspěchem.

Dotyčného to může svádět a svádí k tomu, že si může říci: „Mně už to stačí, můj zdravotní stav se již zlepšil a nebudu v detoxikaci pokračovat, protože se již cítím dobře.“ Vždy však takové klienty nabádám k tomu, aby i po výrazném zlepšení jejich zdravotního stavu udělali ještě alespoň jednu až dvě další detoxikační kúry (lépe více), aby byl výsledek trvalý a dlouhodobější.

Ukázka krátkodobé detoxikace

Únor 2024, paní cca 55 let. Stěžuje si, že nemá cca dva roky sílu v rukou. Má pocit, že jí z rukou věci vypadnou. Jiné subjektivní důvody neuvádí. Přišla na základě doporučení známé.

Byla vyměřena celá řada zátěží. Jsem si poměrně jistý zdárným účinkem detoxikační kúry, tak klientku nabádám k tomu, aby i po zlepšení přišla na kontrolu a udělala alespoň jednu další detoxikační kúru.

nějaké zátěže srdce mohla mít (tato necitlivost je však typická u celé dlouhé řady jiných lidí; srdce přitom může vykazovat nor-



Do úvahy k detoxikaci však přichází celá řada jiných toxinů

Výše uvedenými šesti toxickými (těžkými) kovy však výčet toxinů a příslušných vhodných přípravků k jejich detoxikaci teprve začíná. Jedná se o mnohé chemické látky přítomné v životním prostředí, léčiva a umělé hormony obsažené ve vodních zdrojích, mikroplasty a jiné mikroskopické částice (truhlářský prach, jemný písek a azbest). Nezapomínejme však na mikrobiální zátěže a zejména na přípravky na rozpouštění jejich ložisek přítomných v různých anatomických strukturách lidského těla. Přitom těchto skrytých a zapouzdřených ložisek obvykle bývá celá řada, a to i u zdravého člověka, který necítí téměř žádné zdravotní obtíže, nebo jim nepřikládá žádnou váhu.

Největší cenu má tedy dlouhodobá a vlastně neustále probíhající detoxikace lidského těla. Celou řadu přípravků Joalis je totiž třeba také v pravidelných intervalech opakovat, neboť s tím, jak člověk stárne a je stále vystavený vlivům životního prostředí, se organismus neustále zanáší dalšími toxiny. I když díky předchozím detoxikačním kúram má s těmito konkrétními toxiny obsaženými v životním prostředí již předchozí zkušenost, to je třeba zdůraznit.

Ve své evidenci mám klienty a klientky již 25 let, tedy (téměř) od začátku prvních vý-



znamných objevů a sestrojení účinných přípravků Joalis. Potkávali jsme se spolu po celých 25 let v mé detoxikační poradně a všichni jsme dospěli a vyzráli. Měl bych také s pokorou říci, že i zestárli. I když o dětských klientech a klientkách, kteří přicházeli do poradny před dvaceti lety, se dá spíše ří-

ci, že dospěli do krásy a plné vitality spojené s jejich mládím.

Dvacet let chodí do poradny především lidé, kterým Informační medicína Joalis hned ze začátku nějakým výrazným způsobem prospěla, takže považují za smysluplné docházet do poradny v pravidelných intervalech

Dvacet let chodí do poradny především lidé, kterým Informační medicína Joalis hned ze začátku nějakým výrazným způsobem prospěla

Příklad dlouhodobé detoxikace od těžkých kovů

- **Antimetal® Hg** (detoxikace od rtuti) – stačí jednorázově, efekt obvykle přetrvává několik let.
- **Antimetal® Pb** (detoxikace od olova) – doporučujeme využít čtyři balení nejméně v půlročních intervalech. Detoxikace se týká kostí a není možná ani proveditelná v krátkém časovém období.
- **Antimetal® Al** (detoxikace od hliníku) – stačí jednorázově, efekt obvykle přetrvává několik let. Vliv na paměť.
- **Antimetal® Cd** (detoxikace od kadmia) – podobné jako u olova. Týká se také kostí. Doporučujeme tedy využívat čtyři balení nejméně v půlročních intervalech, zvláště u kuřáků. Prokázaný karcinogen.
- **Antimetal® Ni** (detoxikace od niklu) – stačí jednorázově, efekt obvykle přetrvává několik let. Vliv na kožní alergie, na pigmentaci kůže a jiné. Prokázaný karcinogen.



- **Antimetal® Ba** (detoxikace od barya) – zdálo by se, že se jedná o okrajový toxin, ale výzkumy z poslední doby ukazují, že se z nejasných důvodů v posledním desetiletí objevují vyšší koncentrace barya ve vodě. Negativně ovlivňuje nervový systém.

Smysluplnou detoxikaci od těchto kovů lze uskutečnit skutečně jenom v dlouhém časovém období.

a s určitými přestávkami užívat (tedy téměř nepřetržitě) sestavu několika přípravků.

A také vlastně přiznávám, že dlouhodobá práce s klienty, kteří navštěvují poradnu téměř nepřetržitě, je ta nejdůležitější. To uvádím především proto, že se předpokládá, že budeme provádět systematickou detoxikační prevenci, aby celá řada zdravotních obtíží u klientů vůbec nevznikla. Tím vlastně děláme neviditelnou práci v neustálém udržování imunitního systému v normálním stavu a v neustálém „monitorování“ a nepřetržitým kontinuálním vylučováním toxinů běžné v životním prostředí obsažených přirozeně nebo vzniklých působením člověka v posledních desetiletích a několika málo stoletích po začátku průmyslové revoluce.

Přeji tedy všem čtenářům a čtenářkám, ať je každý váš užitý preparát Joalis v dlouhodobé detoxikaci ku prospěchu a vede k udržení dobrého zdraví i spokojenosti v duši.



Ing. Vladimír Jelínek



Stres si většina lidí spojuje s dospělostí – s prací, účty, povinnostmi, zodpovědností a termíny. U dětí nám slovo „stres“ připadá nepatřičné, vždyť: „Co by děti mohly mít za starosti?“

Jenže dětský svět funguje jinak. To, co se nám zdá jako maličkost nebo nepodstatná drobnost, může být pro dítě skutečnou životní zkouškou.

A pokud jeho pocity někdo opakovaně zlehčuje, může se stres usadit hlouběji a do budoucna vyvolat i řadu zdravotních obtíží.



Děti a stres: Proč „drobnosti“ nejsou drobnosti

Dětská psychika je jemná, citlivá a velmi závislá na prostředí. Dospělý má k dobrou léta zkušeností, schopnost pojmenovat emoce, orientovat se ve vztazích i v sobě samém. Dítě ne. Dítě se teprve učí poznávat vlastní svět – a každá prasklina v jeho jistotách může potomka výrazně ovlivnit.

Malý svět – velké emoce

Děti prožívají svět intenzivněji než my. Jejich emoční systém je rozpracovaný, nesmírně citlivý a navíc nemají dost zkušeností, aby mohly své pocity srovnat, uklidnit se nebo zlehčit situaci.

Dospělý: „*Zítra bude nový den, tohle nic neznamená.*“

Dítě: „*Tohle je nejhorší věc, jaká se mi kdy stala.*“

Když se dítěti rozbije oblíbená hračka, nechce ho kamarád pustit do hry, dostane špatnou známku nebo se mu posmívá spolužák, nejde o nic malého. V jeho světě se narušil

pocit bezpečí, jistoty nebo hodnoty. Dospělý vidí detail, ale dítě vnímá celý příběh: „*Nejsem dost dobrý. Nezapadám. Něco je špatně. Nemají mě rádi.*“

Důležité je si uvědomit, že děti nemají odstup – a ani ho mít nemají. Je přirozené, že jejich vlastní mikrosvět je pro ně obrovský. Navíc žijí zcela v přítomnosti – nic než „tady a teď“ pro ně neexistuje. Proto jsou uklidňující věty typu „*zítra bude lépe*“ zcela bezvýznamné...

Psychosomatika u dětí – když duše promlouvá tělem

Dětské tělo je často nejrychlejším barometrem psychické nepohody. Děti neumějí své pocity vždy popsat, a tak mluví jinak: bolestí břicha, hlavy, nechutenstvím, únavou, podrážděností, horečkou, poruchami spánku nebo různými vyrážkami a ekzémy.

Psychosomatické projevy nejsou „předstírání“. Jsou to signály, že dítě něco přetěžuje – emoce, vztahy, tlak nebo prostředí.

Typické psychosomatické projevy u dětí:

- bolesti břicha před školou nebo kroužkem,
- bolesti hlavy, které se objeví, když se dítě necítí dobře mezi vrstevníky,
- potíže se spánkem, noční pomočování,
- tiky, koktání, nervozita,
- oslabená imunita, opakovaná nemocnost,
- únava bez zjevných příčin.

Dítěti nemusí jít o „*nechci do školy*“. Někdy jde o „*bojím se, že mě tam zase někdo odmítne*“, „*bojím se, že zklamám*“, „*bojím se, že to nezvládnou*“.

Psychosomatické projevy je u dítěte potřeba sledovat; je to přirozená reakce na to, že duše potřebuje pozornost, pomoc. Kdykoliv se dítěti něco takového „děje“, je dobré zjistit, co ho trápí, pomoci mu.

Rodič jako kotva a zrcadlo

Rodič je pro dítě hlavním zdrojem bezpečí. To, jak dospělý reaguje na stres dítěte, for-



Náš tip:

- U častých a opakovaných bolestí břicha doporučujeme sirup **Bambí Estomag**, který se věnuje odstraňování nevolností jak organického, tak i psychosomatického původu. Přípravek může pomoci zvládat také stresové situace ve škole nebo v jiném kolektivu.

muje jeho budoucí způsob zvládání emocí. Nejde o dokonalost – ta neexistuje. Jde o náladu, porozumění a přijetí. Rodič by měl být pro dítě přístavem, kam si vždy může přijít pro radu. A je jedno, zda je mu pět nebo sedm – náct let.

Bagatelizování

Věty typu: „*To nic není, přestaň to řešit.*“ „*Neboj, to přejde.*“ „*Kvůli tomu brečíš?*“

... mohou způsobit, že se dítě naučí své pocity skrývat, potlačovat nebo se za ně dokonce stydět. Necítí se pochopené, a tak se uzavírá. O tom, co umí způsobit potlačené emoce, se asi netřeba zmiňovat, to vidíme v poradnách velmi často...

Co dítě ve stresu nejvíc potřebuje

• Blízkost a klid

Rodič, který je klidný, pomáhá dítěti být klidné. I když sám klid necítí, může ho vědomě modelovat. Přítomnost rodiče je zásadní.

• Pozornost bez spěchu

Dítě potřebuje prostor, aby mohlo mluvit a být vyslyšeno. Věnujte dětem svůj čas a pozornost, to je to nejcennější. Odhodte mobilní telefony, na chvíli odložte domácí povinnosti a zkuste se vcítit do pocitů dítěte.

• Jistotu, že jeho emoce jsou v pořádku

Nic dítě neuzdraví rychleji, než pocit přijetí. Povídejte si s ním o nemocích, nebojte se před dětmi plakat, pokud sami čelíte nějaké bolesti. Síla není v předstírání, ale v autenticitě. A nezapomínejte na to, že děti stejně vše cítí – takže případné masky děti jen zbytečně matou...

• Vyjádření emocí bezpečným způsobem

Pokud jsou děti spíše uzavřené a otevírací komunikace jim není blízká, zkuste se naučit vyjadřovat emoce jinak. Třeba kreslením, hrou, pohybem, hudbou. Děti zpracovávají stres jinak než my dospělí.

• Stálost a předvídatelnost

Rutiny, hranice, pravidelnost – to vše pomáhá nervovému systému. Mít své pevné kotvy, body, o které se dítě může opřít a na které se může spolehnout. Může to být chvílka mazlení a společné čtení před spaním, povídání si u společných jídel, to už je na vás.

• Vzorci chování rodiče

Dítě velmi pozorně sleduje (a nasává), jak si se stresem poradí rodiče. To, co vidí, kopíruje. Zatímco dvouletá holčička vztekající se úplně identickým způsobem jako její otec se může znát roztomilá a vtipná, v jejích patnácti letech si to už myslet nebudete... Jdeme dětem příkladem, to je opravdu zásadní!

Když rodič uklidňuje a naslouchá

Kouzlo je opravdu v jednoduchosti, mnohdy stačí i dítěti věnovat pozornost: „*Vidím, že tě to trápí. Pověš mi víc?*“ „*To muselo být pro tebe těžké.*“ „*Jsem tady s tebou.*“

Dítě se neuklidní racionálním vysvětlením (to mnohdy není schopné rozumově pojmut), ale **přijetím**.

Rodičovská regulace emocí

Děti se učí zvládat stres od těch, kteří je vychovávají. Pokud rodič dokáže pojmenovat a projevit emoce, ukázat, jak zklidnit tělo, ukázat, jak problém řešit krok za krokem, dí-

tě si to postupně osvojí taky. Ale pokud rodič v každé kritické situaci křičí, panikaří nebo své emoce potlačuje, dítě přebírá podobné strategie.

Samozřejmě je v pořádku, že se ani dospělým někdy něco nepovede, ale je vhodné pak dítěti vysvětlit, že toto nebyla ukázková cesta a že je toho na ně někdy prostě moc.

Dětský stres se hromadí jinak

Dospělý si projde stresující situací, vyventiluje se, vybrečí se, popíše svůj stav, zavolá kamarádovi nebo si dá kávu. Dítě tyto nástroje nemá. nezůstane uvězněno v dané emoci a neví si rady. Proto se stres u dětí často ukládá do těla (bolesti břicha), chování (záchvaty vzteku), do vztahů (zvláštní chování v kolektivu). A pozor, někdy se to projeví okamžitě – jindy až o týdny později. Rodiče si pak mohou všimnout, že se dítě najednou více vzteká, více pláče, nemá zájem o to, co ho dříve těšilo, má větší potřebu kontaktu a mazlení. Tyto projevy nejsou zlobení – je to potřeba blízkosti a pocitu bezpečí.

Proč je důležité brát dětské starosti vážně

Děti neřeší své „problémy“ méně, řeší je jinak. Jejich svět není zmenšenou verzí našeho. Je to originální vesmír, ve kterém mají i zdánlivě drobnosti ohromnou emocionální váhu.

Když dítě pochopí, že rodič jeho pocity respektuje, získává nástroj pro celý život: schopnost důvěřovat sobě, svým emocím a lidem kolem.

Když ale dítě opakovaně slyší, že jeho prožitky nic neznamenají, že „*to nic není*“, naučí se je skrývat a potlačovat. A skrytý stres o sobě dříve nebo později dá vědět – chováním, tělem nebo až v dospělosti.

Děti stres prožívají intenzivně a autenticky. A jejich tělo i chování jsou mapou toho, co se v nich odehrává. Psychosomatika není módní pojem – je to přirozená řeč (nejen) dětské psychiky.

Rodič nemusí být dokonalý. Nemusí znát všechny odpovědi. Stačí, když je **přítomný, naslouchá, zajímá se a dítěti věří**.

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

BA	29. 1. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 2. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	26. 2. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 3. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	20. 3. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	21. 3. 2026	Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínom Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-17.00)	poplatok 60 eur, Zľava!!! pri úhrade do 28.februára 2026 môžete mať zľavu 10 eur a platíte iba 50 eur, v cene občerstvenie, novinky v detoxikácii Joalis
KE	14. 4. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	23. 4. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	28. 5. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	11. 6. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	25. 6. 2026	Praktiká 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 Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 2,5 kredita, V2 teoretické semináre a kongresy, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.

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

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

e-mail: jandova@man-sr.sk, 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

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE	17. 4. 2026	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	18. 4. 2026	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09:00-15:00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA	24. 4. 2026	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur, v tom 25 eur registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	25. 4. 2026	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-15:00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA+KE	6. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23
	(10:00,18:00)	on-line, poplatok 20 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
KE	15. 5. 2026	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur,
KE	16. 5. 2026	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09:00-15:00)	poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2
BA	29. 5. 2026	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(12:00-18:00)	poplatok 25+25 eur,
BA	30. 5. 2026	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-15:00)	poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2
BA+KE	10. 6.	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 S1-S3 Seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

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

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

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

Cena: Z3-25 eur, Z4-25 eur

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

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

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

Pozývame Vás 21. 3. 2026 na Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínkom.

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

Kurzovné 60 eur + občerstvenie v cene

Zľava!!! pri úhrade do 28. februára 2026 môžete mať zľavu 10 eur a platíte iba 50 eur

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

Poplatok 50 eur v prípade záujmu prosíme uhradiť do 28. 2. 2026
na účet: SK83 1100 0000 0026 2675 2414, VS: 21032026



VODA, TO SÚ OBLIČKY

Obličky, čistička nášho organizmu, sú jedným zo základných orgánov čínskeho pentagramu. Toxíny v okruhu obličiek spôsobujú mnoho nepríjemných problémov vo fyzickej (problémy s močením, opuchy...) aj emočnej (strachy, úzkosti...) rovine. Ak je tento vrchol pentagramu v harmónii, podporuje vnútornú silu, zdroj konania, inšpiráciu, kreativitu.

NÁŠ TIP

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



Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

🔥 **Joalis Deuron®** s brusnicou obyčajnou prispieva k normálnej funkcii močových ciest a obličiek. Podporuje tak prirodzenú obranyschopnosť a odolnosť.

🔥 **Joalis UrinoDren®** obsahujúci vrbovku málokvetú podporuje normálnu funkciu močovej sústavy.

🔥 **Joalis Aurinex®** s vitamínom B6 prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy a k harmonizácii psychiky.

viac na www.Joalis.sk