

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

3/2026
máj – jún

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Zdravá koža a jej mikrobióm

Od bolesti
k vedomému
pohybu

**Ako si pamätať
mená a tváre ľudí**

KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

BA	28. 5. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čečinová 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, Čečinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	30. 6. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE	6. 5. 2026	Skúška č. 1 Hlavné centrá, 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 Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur, v tom 25 eur registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	30. 5. 2026	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09.00-15.00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA+KE	10. 6. 2026	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čečinová 3
	(10.00,18.00)	on-line, poplatok 20 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
		Skúška č. 2 Hlavné centrá, Vodárenská 23
	(10.00,18.00)	on-line poplatok 20 eur, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov
BA	26. 6. 2026	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur,
BA	27. 6. 2026	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čečinová 3
	(09.00-15.00)	poplatok 50 , pokračovanie S1+S2
BA	14. 7. 2026	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čečinová 3
	(10.00,18.00)	on-line poplatok 20 , 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 Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 2,5 kredita V2 teoretické semináre a kongresy, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátu za rok nazbierajte 20 kreditov.

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

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

Centrum Košice: Vodárenská 23, 0904 734 418, 0903 311 063

Centrum Bratislava: Čečinová 3, 0902 485 559, 0903 311 063



Obsah

2 KALENDARIUM

Připravované akce

4 JOALIS TÉMA

Zdravá kůže a její mikrobiom

12 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Jak si pamatovat jména a tváře lidí

17 KAZUISTIKY

Jak zmírnit přípravky Joalis projevů PAS

20 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Když se tělo obnovuje: kmenové buňky

22 HOST JOALIS

Od bolestí k vědomému pohybu

24 TOXICKÉ KOVY

Zlato a stříbro – spojení ženského a mužského principu

29 REPORTÁŽE ZE ZAHRANIČÍ

Joalis akce v zahraničí

30 BAMBI KLUB

Dětské duševní zdraví v digitální době

Vážení a milí příznivci
Informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,



jaro už se nehlásí jen
jemnými náznaky, ale
naplno propuklo v celé své kráse. Každé
ráno cestou do práce (chodím pěšky)
obdivuji barvy a vůně, které příroda –
i ta městská – dokáže vykouzlit. S radostí si
prohlížím strukturu jednotlivých květů
a těší mě každá nová plocha svěží zeleně,
která se kolem nás rozrůstá.

Věřím, že svěží jarní energie na vás dýchne
i z našeho nového čísla. Na co se můžete
těšit? Marie Vilánková navazuje na svůj
předchozí článek o akné a tentokrát se
zaměřuje na důležitost mikrobiomu
pokožky. Vladimír Jelínek nás naučí, jak si
lépe pamatovat jména a tváře, a zároveň se
s námi posledním dílem rozloučí jeho
seriál o toxických kovech.

V kazuistikách budete moci sledovat
postupné zlepšování stavu holčičky
s autismem. Georg Wöginger, náš kolega
z Rakouska, pokračuje ve své rubrice
o věčném mládí článkem věnovaným
obnově kmenových buněk. Náš oblíbený
host Alois Komorous představí zajímavý
cvičební systém FitPainFree®, který si
budete moci vyzkoušet během ranních
rozcvíček na Jarní škole. A v rubrice Bambi
jsem se tentokrát zaměřila na duševní
zdraví dětí v digitální době.

Věřím, že se máte na co těšit – a já se už teď
moc těším na setkání s vámi na Jarní škole
ve Velichovkách.

Přeji vám kouzelné jarní dny a mějte se
krásně.



Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu
Joalis info 3/2026

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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



V minulém čísle bulletinu jsme se věnovali kůži a její ochranné funkci. Chrání nás mechanicky i chemicky před vnějším prostředím. Její ochrana spočívá ale i v aktivním boji proti patogenům, které na nás číhají ve vnějším prostředí. Každý organismus si hledá své místo pro život a zkouší, kde by se uchytil. Naše kůže je pokryta mikrobiomem, který v ideálním případě s naším tělem spolupracuje a chrání ho. Je obrovsky důležitý, při jeho narušení nám hrozí, že se při popálení a zranění budeme hojit těžce a s následky. Naopak spolupracující mikrobiom nám pomůže, aby naše kůže nejen plnila své funkce, ale byla hezká, jemná, hladká. Proč podporovat plastickou chirurgii, když existují mnohem jednodušší, a hlavně krásnější a příjemnější řešení?



Zdravá kůže a její mikrobiom

Mikrobiom je ve výzkumu v současné době asi **nejintenzivněji probíraným tématem**. Ukazuje se, že **zásadně zasahuje do fungování vnitřní imunity, metabolismu i přirozené imunitní ochrany proti patogenům a má obrovské dopady na psychiku**. Existují tisíce studií, které popisují prospěšné, a naopak patogenní nejen mikroorganismy, ale hlavně jejich kmeny. **Kmeny v rámci stejného druhu se mohou chovat odlišně**, a právě tato kmenová (*strain-level*) variabilita je velkou překážkou pro jasné závěry, zda mikroorganismus pomáhá nebo škodí. Přes obrovské množství dat a poznatků o mikrobiomu je přenos do zdravotnictví velmi problematický. **Medicína nemá prostředky, které by mohla použít a cíleně ovlivnit mikrobiom střev, kůže, dýchacího systému**. Před pár dny jsem četla zají-

mavý článek v *Echo24 – Zázraky bioléčby*, kde zkušený lékař shrnuje využití současných poznatků o mikrobiomu v praktické léčbě: *Tyto záležitosti jsou dnes velmi moderní, nicméně pořád jsme na úrovni výzkumu a experimentů a pacientům stále nemáme v tomto smyslu co nabídnout... Lidé si nechávají za tisíce dělat rozbor mikrobiomu... Pak nám je pacienti vítězoslavně na deseti stránkách přinesou s tím, že tam mají málo jedné bakterie a více nějakých jiných a chtějí s tím něco dělat... Klinický výstup to však zatím žádný nemá. Rutinní, běžně používané postupy v medicíně spíše mikrobiom narušují, než by ho dokázaly obnovit nebo dokonce cíleně řídit. Antibiotika bez výběru míří na všechny bakteriální procesy, zabijí všechny příbuzné bakterie, nedokážou odlišit prospěšné kmeny od patogenních, prostě berou vše kolem,*

zasahují i prospěšné bakterie a na dlouhou dobu narušují rovnováhu. Jejich nadměrné používání je jedním z vážných příčin dysbiózy, narušení rovnováhy mikrobiomu. Antibiotika mění mikrobiom na měsíce až dokonce roky. Podobně i desinfekce, také působí širokospektrálně a spíše pomáhají vykulitovat patogenní, odolné kmeny.

Zásadní je imunita

V praxi ani neexistuje způsob, jak zjistit, **zda konkrétní daná bakterie v mikrobiomu u daného člověka pomáhá nebo škodí**. Jen je možné identifikovat, zdali tam je. V klasické medicíně přes všechny poznatky lékaři dokážou s mikrobiomem pracovat velmi omezeně. Myslet si, že probiotika dokážou vytvořit pestrý, prospěšný mikrobiom, je velká iluze. Ano, dokážou pomoci hasit požár

a akutní problém, lehce situaci zlepšit, ale **na-
stolit pestrost a složitou rovnováhu, to
nedokážou**. Mikrobiom se z velké části dědí,
ale během života je silně ovlivňován pro-
středím, ve kterém žijeme, stravou, hygie-
nou, kontakty s ostatními. **Zásadní vliv na
něj ale má naše imunita a může být ne-
gativně ovlivněn stresem a emočními
zátěžemi**. Naše imunita je pro střevní a kož-
ní mikrobiom „hlavní ředitelka“, nastavuje
podmínky, co se má množit, co drží na uzdě
a dovolí jen malé množství mikroorganismů,
vytváří hranici mezi tolerancí a zánětem.
Když se imunitní řízení naruší například aler-
gií, zánětem, imunodeficitem, tak se naruší
rovnováha v mikrobiomu a začnou přerůstat
patogenní mikroorganismy.

V praxi je ale důležitější **zaměřit se na
přemnožené patogeny**, upravit vnější pod-
mínky (strava, kosmetika...), odstranit toxi-
ny z daných orgánů a **postupně se mikro-
biom dostane do rovnováhy**. Vytvoření
rovnováhy zabere čas. Je **nutné opakovaně
testovat a podávat příslušné přípravky**,
výsledky testování se samozřejmě po jedno-
tlivých kúrách mohou lišit tím, jak se mění slo-
žení toxinů, životní podmínky na kůži nebo
sliznici a nastavují se mezi mikroorganismy
nové vztahy. Zásahy imunity vedou k rozko-
lísání mikrobiálního nastavení a **je nutné
stabilní, příznivý mikrobiom postupně
vybudovat. Informační přípravky jsou
na to ideální**. Pokud nevyřešíme příčinu,
nedáme do pořádku regulační systémy, tak

ních záhybech. Tvoří ochranný ekosystém
s řadou důležitých funkcí.

Funkce mikrobiomu kůže

- **Ochrana – symbiotické mikroorga-
nismy** – zabírají místo a spotřebovávají ži-
viny, takže se hůř uchytávají patogenní
druhy. Řada druhů vytváří různé antimik-
robiální látky, které brzdí růst a přemno-
žení patogenů.
- **Výcvik a regulace přirozené i získané
imunity** – průběžně seznamuje imunitu
s běžnými druhy, **pomáhá udržet rov-
nováhu zánětlivých reakcí**. Velmi zá-
sadní je mikrobiom v raných fázích života,
pomáhá nastavit toleranci. Je velmi důle-
žité **nepoužívat** narušující kosmetiku
u miminek. Některé mikroby podporují
lymfocyty a zlepšují bariérovou imunitu
a omezují průnik patogenů (například
streptococcus epidermidis).
- **Udržuje kyselé pH a bariéru** – některé
mikroby podporují tvorbu látek, které
zlepšují kožní bariéru. Některé druhy ště-

Pro praxi jsou důležité tyto teze:

- **Imunita je pro řízení mikrobiomu zásadní.**
- **Pouze imunita dokáže dlouhodobě udržet patogeny pod kontrolou
a zároveň podporovat prospěšné druhy.**
- **Pokud do mikrobiomu zvenčí dodáme prospěšné bakterie, ale imunita
mikrobiom správně nereguluje,
patogeny se velmi rychle znovu
přemnoží.**
- **Stabilitu mikrobiomu ovlivňují
toxiny vnitřní i vnější – strava,
chemické látky, stres, léky,
kosmetika...**

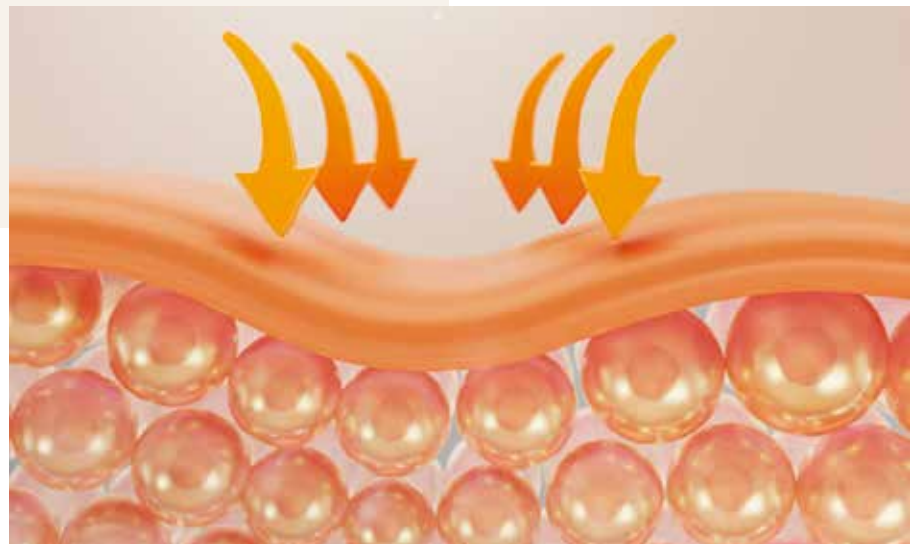
Z tohoto pohledu je **využití prostředků
Informační medicíny pro nápravu mik-
robiomu zásadní**. Testování pomocí Salvie
je geniální. Dokáže jednoduše zjistit, které
**mikroorganismy v mikrobiomu přerůs-
tají a organismus poškozují a které na-
opak neškodí. To laboratorní vyšetření
nedokáže**. Například stěry zjistí strepto-
koky, jenže ty má v mikrobiomu prakticky
každý a z laboratoře nepoznáme, zda jsou
normálním, neškodným komenzálem nebo
parazitickým patogenem. Pomocí Salvie
a ideálně EAM setu postupujeme jednodu-
chým způsobem. Například testujeme kůži
nebo střevo a postupně přikládáme skupi-
ny mikroorganismů nebo jednotlivé druhy
a zjišťujeme, zda organismus zareaguje. Po-
kud ano, znamená to, že tento mikroorga-
nismus způsobuje problém. Dokonce mů-
žeme jít ještě hlouběji a zjišťovat, zda nějaká
bakterie nechybí. Tam už je ale zapotřebí
hodně zkušeností s testováním, protože je
třeba využívat skládané dotazy, například:

Porucha mikrobiomu

+ *Nedostatek*

+ *Anaerobic bacteria*+ → *Bacteroidales*+

→ *Bacteroidaceae*+ → *Bacteriodes*



změny vnějších podmínek mohou situaci pře-
chodně zlepšit, ale rozhodně ji nevyřeší. Je
třeba věnovat se všem mikrobiálním říším –
bakteriím, plísním, parazitům i virům. Pro
každý mikrobiom můžete využít i příslušné
speciálky, případně po vytestování i jedno-
tlivé mikrobiální speciálky pro potlačení pa-
togenních druhů.

Mikrobiom kůže

Kůže je náš obal, který nás odděluje od vněj-
šího prostředí a je **pokryt živým, ochran-
ným štítem, souborem různých mik-
roorganismů, kožním mikrobiomem**.
Mikroby žijí na celém povrchu kůže včetně
vnitřku folikulů, mazových žláz, ve všech kož-

pí tuky na volné mastné kyseliny, které mo-
hou být pro patogenní druhy toxické – na-
říklad *Corynebacterium accolens* tak-
to dokáže inhibovat pneumokoky. Dopad
tedy může být nejen na prostředí kůže, ale
i na přenos dalších patogenů a může ovliv-
ňovat nemocnost. Mikrobiální produkty
mohou ovlivňovat **diferenciaci kerati-
nocyků** (zrání kožních buněk) a „těsnost“
bariéry.

- **Ovlivňuje zápach a maz** – podle složení
mikrobiomu se liší i to, jak se rozkládá pot
a maz. Může mít vliv na záněty, akné nebo
naopak na odolnost kůže. Dokonce existu-
jí práce, které ukazují, že vyšší mikrobiální
pestrost **snižuje atraktivitu vaší kůže
pro komáry**.

- **Ochrana před slunečními paprsky** – mikrobiom může ovlivňovat odpověď kůže na UV záření (např. přes metabolity a imunitní tonus) a zároveň UV a opalovací přípravky mohou měnit mikrobiom – přímo (baktericidní účinky některých složek) i nepřímo (změna kožního metabolizmu, imunity). Dokonce některé mikroby produkují látky, které tlumí proliferaci nádorových buněk. Vhodný kožní mikrobiom tak může snižovat riziko vzniku UV zářením vyvolaných nádorů. Osobně jsem velmi skeptická k neustálému používání krémů s UV ochranou; jak se dále dočtete, řada přísad kosmetiky mikrobiom velmi narušuje.
- **Zlepšení hojení ran** – některé komponenty **nejenže neškodí**, ale aktivně **podporují uzavírání a hojení rány**, mimo jiné aktivují imunitní dráhy a mají vliv na keratinocyty, tlumí zánětlivé procesy.
- **Neuro-imuno-mikrobiální trojúhelník – řízení svědivosti a komunikace s nervovým systémem.** Některé mikroby a jejich toxiny mohou aktivovat „svědivé“ receptory a způsobovat nepříjemné pocity na kůži. Škrabání, dotýkání se pokožky může vést k větší zátěži a narušení kožní bariéry, ale naopak **svědění je rychlý alarm, který může upozornit na parazita nebo na jiné dráždivo.** Dokonce některé patogeny mohou spustit neurogenní zánět, který je příčinou narušené kožní bariéry a vzniku ekzému nebo jiných problémů kůže.

Kožní mikrobiom má mnoho funkcí. Jeho **narušení má řadu dopadů i mimo kůži.** Kožní mikroby se podílejí na „tréninku“ a nastavování imunitních reakcí. Při dysbióze kožního prostředí se může posunout rovnováha směrem k prozánětlivým reakcím, ty se neomezují jen na kůži a vzniká **vysoké riziko alergické senzibilace** a vzniku nejen **atopického ekzému, ale i dalších alergií včetně astmatu.** Kožní mikrobiom je spojený se **střevním a zánět kůže může měnit i propustnost střev a naopak. Kožní dysbióza má vliv i na stres a emoční zátěž** – viz článek v minulém čísle bulletinu. Kůži se tak musíme věnovat při řadě zdravotních potíží. Přípravek **Ekzex, AkDren**, případně speciálku **SkinMicrobiom** využijete například i při různých poraněních, kdy chcete zlepšit hojení, při různých kosmetických problémech, ale měla by být povinná při všech imunopatologiích včetně třeba různých autoimunitních onemocnění. Vazby sliznic, kůže a mikrobiomu jsou velmi pevné a nerovnováha v jednom systému se přenáší

do dalších. Naše kůže je zatížena řadou toxinů, které je důležité pravidelně odstraňovat.

Narušení kožního mikrobiomu

Kožní mikrobiom je v neustálém styku s vnějším světem a cokoliv, co narušuje pH, mastnou **kožní vrstvu, vlhkost a nějakým způsobem irituje a dráždí nebo toxicky působí, může narušit rovnováhu kožního mikrobiomu.** Žijeme ve světě, který nás neustále bombarduje reklamou, abychom si kupovali předražené produkty a kůži neustále něčím natírali, při mytí používali různé kosmetické výrobky. Také většinu těla **oblékáme do oblečení různého původu a složení.** Někdo se dokonce nechá potetovat, nosí různé ozdoby... To vše mění naši kůži. Nejčastějším narušovatelem je **přehnané mytí a odmašťování.** Běžná mýdla a některé sprchové gely mohou zvyšovat pH a odplavovat ochranné lipidy, takže se kůže vysuší, začne pnout nebo se snadněji podráždí. Spousta kosmetických prostředků včetně mýdel obsahuje antiseptické a antibakteriální látky, které mikroby zabijí a selektivně mohou podpořit některé patogenní druhy. Problémem je i **znečištěný vzduch s řadou toxinů včetně mikroplastů.** Mikrobiom může být narušen nejen z vnějšího, ale i z našeho vnitřního prostředí.

Na jaké toxiny a vlivy bychom se při řešení kožního mikrobiomu měli zaměřit?

Vnější faktory

- **Kosmetika a osobní péče** – mohou měnit pH, lipidy i dostupnost živin a tím se

lektovat mikroby – **silné tenzidy, surfaktanty – odmašťující pěnidla** (*sodium lauryl sulfate SLS, SDS, sarcosinate...*) – běžně v šamponech, sprchových gelech, pěních, čistící kosmetice, zubní pasty – odplavují lipidy, mění pH a mikroprostředí, studie ukazují změny v mikrobiomu;

→ **konzervační látky pro prodloužení trvanlivosti** – *Phenoxyethanol, benzyl alcohol*, parabeny (methylparaben, propylparaben, butylparaben...), *benzalkonium chloride*;

→ **antibakteriální látky** – *triclosan, triclocarban, benzoyl peroxide, benzalkonium chlorid, chlorhexidin...* – výrazné nepříznivé změny mikrobiomu;

→ **klasická mýdla** (*soap, sodium soap, saponified oil*) – **mění pH, odmašťují** – problematické mohou být spíše na citlivějších partiích – obličej, citlivá intimní oblast, ve skutečnosti ale zdravá kůže dokáže pH zneutralizovat, problematické je spíše velmi časté používání;

→ **antimykotické látky – přípravky proti lupům** (*Zinc pyrithione, Ketoconazole, selenium disulfide, piroctone olamine, climbazole...*) – potlačují kvasinky malassezia, přitom mohou narušit bakteriální rovnováhu.

- **Dermatologické zákroky – laser, peeling (i chemický), mikrojehlíčkování, tetování...**, ale problémy někdy dělá i holení, epilace apod.

- **Antibiotika a antiseptika** – rychle mění složení a někdy i dlouhodobou stabilitu. Zároveň vznikají rezistentní kmeny. Velmi problematické jsou jodové desinfekce, antibiotické masti...

- **Oblečení a kontakt látek s kůží** – problematické je neprodyšné, zapařující prád-





ly infekce příčinou rychlé smrti i u mladých lidí a dětí. Úzkost, pocit ohrožení z vnějšího prostředí se takový člověk snaží snížit kontrolou nad tělem, převádí pocit neznámé nejistoty na konkrétní a řešitelné příčiny. Z jeho pohledu se umytím špíny a bacilů snižuje riziko nebezpečí, psychika raději trpí konkrétním strachem než beztvarym, neuchopitelným pocitem ohrožení, úzkostí. **Hygiena se tak může stát i rituálem k uklidnění úzkostí**, symbolickou očistou nejen těla, ale i mysli a duše, můžeme smývat i pocity viny, studu a jiné špatné pocity.

Řada lidí má doma antibakteriální mýdlo, ale **přínos antibakteriálního mýdla pro lidské zdraví je nejasný a potenciálně může být i škodlivý**. Nedávné rozhodnutí amerického Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) ukázalo jeho problematičnost a postupně jednotlivé státy v USA zakazují prodej mýdel a šamponů obsahujících určité antibakteriální složky. Je důležité přemýšlet o tom, co si kupujete a dáváte do kontaktu s vaším tělem. Kůže může absorbovat toxiny podobně jako střevo nebo plíce. Než si na sebe něco namažete, položte si otázku – snědli byste to? Kosmetiku ale lidé používali odpradávná. Existují prostředky, jak mikrobiom kůže zlepšit? Ano, existují, a řada z nich stojí doslova pár korun. Jsou to suroviny, které „krmí“ příznivé kožní mikroby. Výborné jsou

lo, ochranné pomůcky, kůži nejméně dráždí hladké, přírodní materiály (bavlna, hedvábí...), velmi problematické jsou:

- **antibakteriální úpravy** – obvykle na sportovním a zdravotnickém oblečení;
- **barviva** (nejproblematičtější disperzní – syté, tmavé, se zbytky těžkých kovů), potisky – nejčastěji u syntetických materiálů, polyester a směsi;
- **nemačkávé, easy-care úpravy** – formaldehydové pryskyřice a další textilní chemie;
- **zbytky chemie z výroby** – obzvláště u velmi levného textilu – stabilizátory, plastifikátory, změkčovadla.
- **Zbytky pracích prášků, aviváží** – velmi častý iritant kůže, obvykle vadí:
 - **parfemace** – obzvláště umělé vůně – iritují, vyvolávají kontaktní alergie;
 - **konzervanty** – (izothiazolinony – *methylisothiazolinone*...) jsou často v tekutých prostředcích, výrazně zhoršují ekzém, tenzidy;
 - **enzymy, bělidla** – odstraní skvrny, ale dráždí;
 - **aviváže** – často jsou antimikrobiální.
- **Znečištění vzduchu, zátěže z pracovního prostředí** – prachové částice, smog, zátěže z dopravy zvyšují oxidativní stres, dochází ke vzniku toxických lipidových metabolitů, které dráždí kůži. Kůže je obvykle sušší, podrážděnější, poškozuje se ochranná bariéra, klesá diverzita, znečištění mění **síťové vazby** mezi mikroby na obličejí a mikrobiomu.

Vnitřní faktory – toxiny a narušení z organismu. Tomuto tématu se podrobně věnuje článek v minulém čísle bulletinu.

- **Hormonální ovlivnění žláz** – dochází ke změnám v produkci a složení mazu, může dojít k přemnožení patogenních druhů.

- **Imunita a nervový systém** – imunitní a nervové záněty, často alergického a autoimunitního původu, prokazatelně vysoce poškozují mikrobiom kůže skrze imunitní řízení.
- **Propustné střevo** – sliznice a mikroby jsou v těle propojeny, propustné střevo.
- **Stres, emoční zátěže, nedostatek spánku.**
- **Řada léků** – antibiotika, kortikosteroidy, imunosupresiva, hormonální léky...
- **Metabolická onemocnění, inzulinorezistence a porucha metabolismu.**

Medicína nemá prostředky, které by mohla použít a cíleně ovlivnit mikrobiom střev, kůže či dýchacího systému.

- **Celá řada toxinů, které zasahují lymfatický systém podkoží včetně infekcí** – zejména pozor na borrelie, které napadají pojivové tkáně včetně kůže. Dochází k narušení ochranné bariéry a jejímu zvýšenému olupování – hlavně bříška prstů, plosky nohou a hrubnutí na loktech a kolenech.

Kosmetika a posedlost hygienou

Naše moderní společnost je posedlá čistotou. Proč? To by bylo na hlubší, psychologický rozbor. **Mytí těla, čistota, strach z infekcí souvisí s principem vody** a ledvinami. Úzkost a strach se nejlépe krotí kontrolou, je to snaha omezit zdroje nepředvídatelných událostí, které přinášejí stres a napětí a vyvolávají úzkost. Strach ze špíny, nemocí, infekcí je v nás hluboce zakořeněný a pojí se se strachem ze smrti; v minulosti by-

koupele a masky z ovsa, inulinu. Některé oleje s vyšším podílem **linolové kyseliny** jako slunečnicový, světlivový, hroznový, konopný. Pozor – olivový u někoho může dělat problémy. V některých partiích mohou u přemnoženého stafylokoka a kvasinek pomoci tužší oleje a másla jako kokosové, bambucké... Zklidňující byliny jsou měsíček lékařský, heřmánek, bříza, rakytník, aloe vera, lékořice, zelený čaj, pupečník asijský (gotu kola). Některé esenciální oleje, jako například rozmarýn, šalvěj, majoránka, oregano, jitrocel, šalvěj, tymián, mohou pomoci potlačit patogeny...

Prospěšný a patogenní mikrobiom

Kožní mikrobiom se v různých částech naší kůže liší. Různá místa na těle mají různé podmínky. Některá místa jsou více mastná nebo vlhčí, jiná zase více suchá. Mastná místa, hlav-

ně na obličeji, hrudníku a zádech, mají obvykle více *Cutibacterium* a *Malassezia*, vlhká místa v podpaží, tríslech, pod prsy zase více *Corynebacterium* a někdy se přemnoží *Staphylococcus*. Suchá místa například na předloktí, holeních mají obvykle vyšší pestrost, často se zde nachází více proteobakterií jako např. *Acinetobacter*. Na rozdíl od střevního mikrobiomu není až tak důležitá druhová pestrost, u kůže je podstatnější **rovnováha a stabilita** společenstva na daném místě než absolutní číslo druhů. Ale například u **atopických ekzémů klesá rozmanitost** a přemnožují se stafylokoky. Pokud se podaří zlepšit druhovou pestrost, tak se obvykle kůže zklidňuje a zlepšuje se její stav. Nízká pestrost je obvyklá na mastnějších místech, protože toto prostředí vyhledávají specializované bakterie.

Prospěšné symbiotické bakterie a další mikroorganismy jsou běžné v prostředí a ideálně by je měl mít na sobě každý. Podporují bariéru kůže, konkurují patogenům, tvoří antimikrobiální látky a spolupracují s imunitou. Pozor ale, může se stát, že i tyto prospěšné mikroorganismy můžete výjimečně vytesto-

Pouze imunita dokáže dlouhodobě udržet patogeny kožního mikrobiomu pod kontrolou a zároveň podporovat prospěšné druhy.

vat jako zátěže, protože záleží na konkrétním kmeni a podkmeni a některé se mohou stát patogenními.

Běžné bakterie, prospěšné mikroorganismy

- ***Staphylococcus epidermidis*** – klasický komenzál, často popisovaný jako „strážce“ mikrobiomu, některé kmeny umí brzdit patogeny a tlumit zánět.
- ***Cutibacterium acnes* (dříve *Propionibacterium acnes*)** – velmi běžný obyvatel mazových žláz a folikulů. Štěpí tuky a může přispívat k udržení prostředí nebo naopak ke vzniku zánětu – viz dále, záleží na kmeni.
- ***Corynebacterium* (určité komenzální druhy)** – důležité hlavně ve vlhkých oblastech, může chránit obsazením před konkurencí.
- ***Micrococcus luteus*** – běžný kožní komenzál, podporuje kožní bariéru a další prospěšné druhy.
- ***Micrococcus, Dermacoccus*** – běžní obyvatelé kůže, obvykle nejsou patogenní.
- ***Roseomonas*** – potenciálně „prospěšná“ u ekzémů.

Houby/kvasinky

- ***Malassezia* (zejména *M. restricta, M. globosa, M. sympodialis*)** – u lidí běžná součást normální flóry, některé druhy a kmeny jsou velmi časté na zdravé kůži. Pozor, pokud proniknou dovnitř do organismu, jsou nebezpečným toxinem, často souvisí s nádory!!!

Viry

- **Bakteriofágy** – do kůže patří, regulují bakteriální populaci.

Neutrální, běžné mikroorganismy, které dělají problém při přemnožení (*pathobionti*)

- ***Staphylococcus*** – kromě *S. epidermidis* i další koaguláza – negativní stafylokoky jako *S. hominis, S. capitis, S. lugdunensis* – vytváří biofilmy, může být problematický ve spojení s dalšími infekcemi a vyvolat výrazné infekce. Typicky se přemnožuje při zvýšeném pH a narušené bariéře například při atopii.
- ***Corynebacterium*** – různé druhy podle místa.

- ***Acinetobacter*** – často na suchých místech.
- ***Streptococcus*** – často se přemnožuje přechodně, podle lokality.
- ***Pseudomonas*** – spíš ve vlhkém prostředí, v malém množství je neškodný.
- ***Klebsiella, Enterobacter*** – někdy přechodně, problematické mohou být v nemocničním prostředí.
- ***Kocuria, Micrococcus* a příbuzné rody** – běžní kožní kolonizátoři, typicky málo patogenní.

Viry (kožní virom) – „normální“ přítomnost je často bez příznaků

- **Některé bakteriofágy** z velké skupiny ***Caudoviricetes*** – napadají kožní bakterie, mohou narušit rovnováhu ekosystému.

Patogenní, problematické mikroorganismy

Tato skupina mikroorganismů dokáže v případě přemnožení udělat na kůži „pořádnou paseku“. Ideálně jsou na kůži ve velmi malém množství, zdravá kůže je drží pod kontrolou, bez příznaků problémů, ale při vhodných podmínkách potíže vyvolají. Pro praktické využití jsou patogeny řazeny podle jednotlivých přípravků.

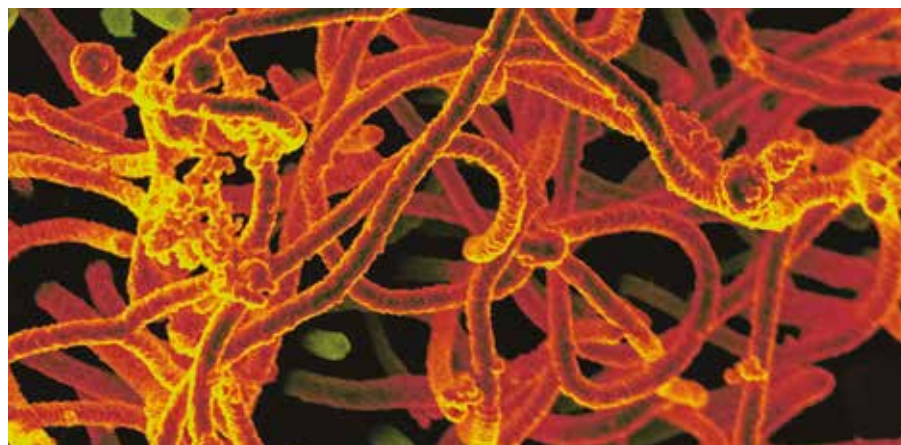
NOBAC® – Bakterie

Kokplus®

- ***Staphylococcus aureus*** – klíčový oportunní (využívající příležitosti) patogen. Typicky se spojuje se **zánětlivými stavy a zhoršením bariéry, velmi často přemnožený u ekzémů** a všech typů alergií – zhoršení ekzému, mokvání, krusty, zánětlivé vzplanutí, někdy opakované impetigo, folikulitida, hnisavá ložiska.
- ***Streptococcus pyogenes* (GAS)** – typický původce impetiga a dalších kožních infekcí, napadá i hlubší vrstvy kůže a souvisí s celulitidou.
- ***Enterococcus*** – zánět, zarudnutí, chronické podráždění, množí se v zapocenyých, zapařených místech.

Anaerob

- ***Cutibacterium acnes, avidum*** – „akné-asociované“ linie – stejný druh může být komenzál i problémový, záleží na kmeni a prostředí ve folikulu (maz, ucpání, zánět). Při přemnožení komedony, zánětlivé pupínky, hlubší uzly. Vytváří toxiny porfyriny, které se hromadí ve folikulu a spouští zánět.



- **Finogoldia** – patří mezi peptostreptokoky, příbuzné *clostridiim*, anaerobní koky, často v biofilmech v kožních vředech, bérkových vředech, proleženinách...
- **Porphyromonas** – zánětlivá ložiska, abscesy, bolestivé vřidky v místech většího tření (podpaží, genitálie...), zhoršení hojení.
- **Prevotella** – podobně jako *porphyromonas*, často spojeny s dysbiózou.
- **Peptoniphilus** – abscesy, chronické, špatně se hojící rány, přispívají k hnisání, tvorbě biofilmu a přetrvávání zánětu.
- **Fusobacterium** – podporují intenzivní záněty, často v ranách.
- **Parvimonas** – podporují tvorbu biofilmu, přetrvávání zánětu, hnisání a horší hojení.

Enterobac

- **Corynebacterium minutissimum, striatum...** – běžně může být součástí normální flóry, ale při vlhku se přemnoží a způsobí *erythrasma* (hnědé, šupinaté skvrny na kůži), šupinaté plaky mezi prsty, „zapařeniny“ v podpaží, v tříselech.
- **Pseudomonas aeruginosa** – typický problém ve vlhkém prostředí, u porušené bariéry, v ranách apod.
- **Dermatophilus congolensis** – exsudativní (zánětlivá tekutina) zánět s tvorbou krust a „přilepených“ strupů.
- **Bacillus oleronius** – *rosacea* (růžovka), často spojená s roztočem Demodex.
- **Klebsiella, Enterobacter, Escherichia, Proteus** a další gram pozitivní bacili – častěji u oslabení, v nemocničním prostředí, v ranách.

Mycobac

- **Mykobakterie** – jsou běžné v prostředí, ale nejsou běžnou součástí kožního mikrobiomu. Může však dojít vlivem poranění, zákroku (kosmetické procedury, tetování...), zánětu, kontaktem s nakaženou vodou, imunosuprese k jejich uchycení a vytvoření chronického zánětu. Problematické jsou hlavně ***Mycobacterium leprae, lepromatosis, abscessus, chelonae, fortuitum, ulcerans***... Vznikají často i uzly, abscesy, nehojící se ložiska.

Spirobor®

- **Borelie** – většinou rychle pronikají hlouběji do kůže a svrchní epidermis je zdánlivě nezměněná, někdy ale může napadnout a poškodit nejsvrchnější vrstvy pokožky, dochází k chronické atrofii kůže, kůže je velmi tenká, snadno zranitelná a s modročervenofialovým zbarvením.
- **Treponemy** – napadají kůži, pronikají do hlubších vrstev, vyvolávají lokální zánět



a tím mění prostředí na kůži a začnou přerůstat v patogeny – *T. pallidum subs. pertenue, endemicum, T. carateum*...

- **Leptospira** – vstupuje do organismu často skrze kůži (oděrky, zranění) při kontaktu s kontaminovanou zemínou. Někdy vzniká vyrážka, vzniká zánět a dochází k narušení mikrobiomu.

YEAST – houby a kvasinky

- **Malassezia restricta, globosa, furfur...** – žijí v mastnějších oblastech kůže, při přemnožení a citlivosti hostitele – pigmentové skvrny, seboreická dermatitida a lupy.
- **Dermatofyty (tinea)** – typicky patogenní „kožní plísň“ – rody *Trichophyton, Microsporum, Epidermophyton* – nejsou součástí běžného, zdravého mikrobiomu.
- **Candida (např. C. albicans)** – častěji problém v záhybech, při vlhku, maceraci, imunitních faktorech – opruzeniny, vyrážky, mění se pH, přemnožení dalších patogenů, často stafylokoků.
- **Další plísň na nehtech – Fusarium, Aspergillus, Scopulariopsis, Neoscytalidium...** – chronický zánět a narušená bariéra v okolí nehtu, další infekce.
- **Povrchové mykózy – Piedraia hortae, Trichosporon** – lokálně mění mikrobiom, spíše vzácnější.
- **Silná imunosuprese** – kožní aspergillová infekce, *cryptococcus* – souvisí s celkovou nákazou.

PARA-PARA® – roztoči (mikroeuukaryota) a prvoci

- **Demodex folliculorum, brevis** – často běžně přítomní ve folikulech, ale při přemnožení a u určitých typů pleti se spojují se zánětlivými stavy – *rosacea* (růžovka), zánět folikulů, akné ve vyšším věku, změny mikrobiomu.
- **Svrab – Sarcoptes scabiei var. Hominis** – samička se zavrtává do kůže a kla-

de vajíčka – silná alergicko-zánětlivá reakce, intenzivní svědění (hlavně v noci) a vyrážka. Vede ke škrábání a druhotným bakteriálním infekcím, lokální dysbióze.

- Nákazy od zvířat – ***Dermanyssus gallinae, Ornithonyssus, Cheyletiella, sametky (larvy Trombiculidae)***... – svědění, škrábání, změny mikrobiomu.
- **Améby – Acanthamoeba spp., Balamuthia mandrillaris** – mohou způsobit kožní léze, zvláště u imunosuprimovaných, chronické kožní defekty a zánět (sekundární dysbióza).
- **Infekce od hmyzu – Leishmania, trypanosoma** – kožní léze, vředy, zánět.

ANTIVEX® – viry s kožním tropismem

- **HPV – kožní typy papillomavirů** – mohou být přítomné i bez příznaků, některé typy způsobují bradavice, kondylomata, některé souvisí i s nádory.
- **Herp®** – herpetické viry – opary, vřidky, vyrážka, všechny herpetické viry těžce poškozují imunitu a narušují lokální kožní imunitní reakce a mikrobiom.
- **Poxviry** – vyrážky, uzlíky, hrboleky, nádory, onkogenní, narušení kožní imunity.
 - *Molluscipoxvirus* – molusky – perleťové uzlíky, benigní nádory.
 - *Orthopoxvirus* – *monkeypoxvirus, cowpoxvirus* – kravské, opičí neštovicce, nádory.
 - *Parapoxvirus* – pustulární dermatitida, rudé, zanícené uzly.
- **Enteroviry, coxsackie – hand-foot-and-mouth disease (HFMD)** – syndrom ústa, noha s puchýřky na ruce, nohou, dlaních..., v ústech, kožní vezikuly.
- **Některé další, obvykle při akutním onemocnění nebo imunosupresi – polyomaviry, Measles virus (spalničky), Rubella virus (zarděnky), parvovirus B19 – erythema infectiosum (pátá dětská nemoc)**...

- **Patogenní bakteriofágy** – součástí speciálky **SkinMicrobiom**, speciálky **Skin-Fag**. Některé fágy přináší bakteriím **virulenci vlastnosti**:

- *immune evasion cluster* (IEC) pro-fág, PVL fágy – zvyšují odolnost stafylokoků,
- lytické fágy – zabíjející prospěšných bakterií – CoNS fágy.

Akné a mikrobiom

U akné vždy dochází k dysbióze, narušení vztahů a rovnováhy mezi kožními mikroorganismy v mazové žláze a folikulu. Velmi problematická je bakterie **Cutibacterium acnes** (dříve *Propionibacterium acnes*). **Celkové množství C. acnes** na kůži bývá u lidí s akné podobné jako u lidí bez akné, rozdíl je ale často v tom, že se **sníží rozmanitost kmenů** a začnou **dominovat určité „akné-asociované“ linie**. Dochází k převaze typu IA1, někdy i IA2, ribotypů (např. RT4/RT5), a naopak jiné linie (např. část phylotypu II) mohou být zastoupeny méně. **Cu-**

na ovlivnění imunitního systému, protože se liší kmeny a jejich genová výbava. **U akné je velmi často přemnožený stafylokok**, většinou *S. epidermidis*, někdy i *S. aureus*. Často jsou přemnoženy i **kvasinky mallassezie**. Někdy je akné léčeno **antibiotiky, což vede k dalšímu narušení mikrobiomu, a přemnožují se enterobakterie**, hlavně *Klebsiella*, *Escherichia coli*, *Serratia*, *Proteus*, *Pseudomonas*.

Pozor, velmi často **ve folikulech bývá přemnožen i parazit, roztoč trdník tukový (Demodex folliculorum) a trdník mazový (Demodex brevis)**, měří 0,15–0,4 mm. Najdete ho:

Mikrobiologie NEW → *Eukaryotes*
parasites → *Arthropoda* → *Arachnida* → *Acariformes* → *Demodiciae* → *Demodex*.

Vyskytují se hlavně v blízkosti mazových žláz, vlasových váčků, okolo očí, brady, v nose, zvukovodech... **Živí se mrtvou kůží a mazovými sekrety, často ho nechtěně krmíme i obličejovými krémy**. Je typický



mýdla. Podpořit kožní mikrobiom a zlepšit akné může i med se zajímavými antimikrobiálními účinky, vhodná je například medová maska s ovsem. Na kůži a mikrobiom příznivě působí i glycerol, ze kterého bakterie vytváří kyselinu mléčnou a upravují tak pH pokožky. Chci zmínit, že nově máme v nabídce i **InfoDren®** obsahující místo alkoholu glycerol. **Zajímavou alternativou pro zvládnutí kožních problémů tak může být i přípravek Ekzex, AkDren**, který kombinuje vnitřní detoxikaci s regulací patogenů a vnějším, lokálním působením. Různé antimikrobiální masky s tea tree, medem, esenciálními oleji je nutné nejprve vyzkoušet na malém kousku kůže, protože některé složky mohou být pro konkrétní kůži dráždivé a iritující. Vždy se snažte používat kvalitní suroviny, ideálně v biokvalitě. Dejte si pozor, mnohá kosmetika se jako přírodní jen tváří a je třeba si pečlivě kontrolovat složení.

Mikrobiom je nejintenzivněji probíraným tématem. Zasahuje do fungování vnitřní imunity, metabolismu i přirozené imunitní ochrany proti patogenům a má obrovské dopady na psychiku.

Cutibacterium phylotypu I vytváří **biofilmy, které mění složení mazu** a prostředí ve folikulu. Některé tyto bakterie obsahují **plasmidy nebo jsou napadeny bakteriofágy**, které vytváří prozánětlivé molekuly. Je to podobné jako i u střevního, žaludečního a dalšího mikrobiomu. Stejně druhy neznamenají stejné biologické procesy, záleží na kmenech, plazmidech, bakteriofázích a dalších vlivech. Dvě osoby mohou mít „podobný“ mikrobiom na úrovni druhů, ale úplně jiný efekt na akné, zánět, hojení nebo

spíše pro střední a starší generaci, častěji ho najdeme u žen. Přenáší se kontaktem i od zvířat. Typickými příznaky je **zarudnutí kůže, rozšířené kožní cévky, akné, pupínky, svědění, pálení kůže, bodání očí, zvětšené kožní póry, nadměrné maštění**. To může vést postupně k přesušení, porušení kožní bariéry.

Kromě detoxikace přemnožených patogenů (je možné objednat i speciálky) je vhodné **Demodex** lokálně potlačit pomocí **tea tree a dalších přírodních olejů a sirného**

Složení komplexu AkDren přípravky označené * jsou nově přidané

- **LiverDren®** – játra řídí metabolismus tuků, jejich produkci a štěpení, podílí se na metabolizaci hormonů a odbourávají je, řídí zánětlivé procesy, zejména jsou spojena s alergiemi a dalšími imunopatologiemi.
- **UrinoDren®** – ledviny **filtrují krev a regulují množství vody a minerálů**. Ovlivňují hydrataci kůže a ochrannou kožní bariéru. Při dehydrataci, nedostatku minerálů se kůže může snadněji podráždit a zánětlivé projevy včetně akné se mohou zhoršovat.
- ***Supraren** – nadledvinky produkují hormony, které mohou ovlivnit tvorbu kožního mazu a zánětlivost. Důležité jsou hlavně androgeny, které mohou stimulovat mazové žlázy, takže se póry snáz ucpávají. Zároveň nadledvinky tvoří i stresové hormony (zejména kortizol), které při dlouhodobé zátěži mohou zhoršovat hojení a podporovat přetrvávání zánětu v kůži.
- ***RespiDren®** – plíce zajišťují **okysličení tkání** a ovlivňují celkovou míru **zánětu a stresové zátěže** v těle. Když je dýchání dlouhodobě zhoršené (kouření, znečištěné prostředí, chronic-

ký zánět), může být kůže hůř prokrvená a náchylnější k podráždění.

- **CutiDren®** – vytváří ochrannou kožní bariéru a řídí mikrobiom, toxiny v kůži mění produkci mazu, vznikají dráždivé lipidové metabolity.
- **Vegeton®** – ovlivňuje akné hlavně přes **stresovou reakci**: při dlouhodobém stresu se zvyšuje aktivita sympatiku a vyplavují se mediátory, které mohou podpořit zánět a větší tvorbu mazu. Zároveň se mění prokrvení kůže a imunita v okolí folikulů, takže se póry snáz ucpávají a vznikají zánětlivé pupínky.
- **Cranium®** – mozek ovlivňuje akné hlavně přes **stres a hormony**. Dlouhodobý stres aktivuje stresovou osu (HPA) a zvyšuje se hladina mediátorů, které podporují zánět a mohou zvyšovat tvorbu mazu. Současně se mění spánek a regulace chuti k jídlu, což může nepřímo zhoršit citlivost kůže a průběh akné.
- **Mezeg®** – hlavně mikroglie a astrocyty – „imunitní a regulační“ buňky, při stresu a zánětu se aktivují a uvolňují cytokiny, které přes neuro-imunitní komunikaci a stresovou osu (HPA) mohou zvyšovat systémový i kožní zánět.
- **Hypotal®** – řídí stresovou osu **hypotalamus–hypofýza–nadledviny (HPA)**. Při stresu zvyšuje regulační signály, které vedou k vyšší tvorbě stresových hormonů (např. kortizolu) a tím se může zhoršit zánět i dysbióza kožní bariéry. Zároveň přes hormonální řízení ovlivňuje androgenní aktivitu a mazotvorbu, takže se mohou snadněji ucpávat póry.
- **Streson®** – řídí stresovou reakci přes hypothalamus, když je přetížený dlouhodobým stresem, regulace se zhoršuje a stresová hormonální odpověď může být výraznější. To může přispívat k vyšší zánětlivosti, horší regeneraci kůže a kolísání mazotvorby, což se u akné často projeví jeho zhoršením.
- **Emoce®** – amygdala řídí naše emoce a emoční reaktivitu, při její zvýšené aktivitě nebo toxické zátěži se snadněji spouští stresová reakce přes osu **hypotalamus–hypofýza–nadledviny (HPA)**.
- **Egreson** – souvisí s řízením emocí souvisejících s frustrací, vztekem (i potlačeným), podílí se na kontrole impulzů a vzniku návyků, takže může souviset s nutkáním si pleť mačkat/škrábat, což často vede k většímu zánětu a horšímu hojení.
- **Diamino** – potlačování povahy a osobnosti, vzniká emocionální stres z nesouladu mezi našimi prožívanými emocemi, **souvislost se strachem z vyloučení ze společnosti**, že když budu takový, jaký jsem, nebudou mě mít ostatní rádi, strach se projevit, jaký opravdu jsem, potlačená schopnost být sám sebou. Vede k chronickému stresu a nervovým a imunitním změnám, velmi často se to projevuje na kůži.
- **Nodegen®** – psychocysty, nezpracované emoční stavy zásadně ovlivňují stres, emoční zátěže, imunitu a tím nepřímo ovlivňují i mikrobiom.
- **MindDren®** – složení a produkce mazu úzce souvisí s metabolismem tuků a narušují je podobné toxiny. Jsou to prakticky té-

měř všechny toxiny z životního prostředí, proto je součástí komplexu **AkDren** i přípravek **MindDren®**, který odstraňuje zátěž z životního prostředí.

- ***Metabol – metabolity tuků** – toxické lipidové částice jsou hlavní příčinou zánětu mazových žláz. Vznikají rozkladem mazu, ale do kůže se dostávají z vnitřního prostředí. Jejich produkce souvisí s narušeným metabolismem tuků, někdy i s příjmem nevhodných, toxinů plných tuků ze stravy. **Trans-mastné tuky**, jejich zvýšený příjem vede k poškození střevního i kožního mikrobiomu. Trans tuky aktivují zánětlivé procesy a zvyšují propustnost střevní i kožní bariéry.
- **Herp®** – všechny herpetické viry napadají kůži, ovlivňují imunitní systém kůže i všechny imunitní reakce, narušují mikrobiom kůže. Mohou způsobit neurozánět, který má široké dopady na kůži.
- **Kokplus®** – některé streptokoky jsou běžnými obyvateli kůže, problém vzniká při jejich přemnožení a při napadení agresivními kmeny. Velmi problematické jsou některé druhy stafylokoků. Jsou spojeny se zánětlivými stavy a zhoršením kožní bariéry, velmi často jsou přemnožené u ekzémů a všech typů alergií.



- ***Anaerob** – výběr viz výše – problematické jsou zejména některé linie *Cutibacterii*, rozkládají kožní maz, vznikají problematické lipidové metabolity, produkují toxiny porfyriny, které se hromadí ve folikulech a spouští zánět.
- ***Enterobac** – výběr viz výše – enterobakterie se běžně vyskytují ve střevě, při jejich přemnožení mohou zvyšovat celkovou „zánětlivou zátěž“ organismu a přes tzv. **osu střevo–kůže** nepřímo zhoršovat zánětlivé projevy včetně akné. Současně může střevní nerovnováha ovlivnit i **kožní bariéru** a imunitní reakce v kůži, čímž se kůže stává náchylnější k podráždění a zánětu.
- ***Yeast – malasezia, candida** – žijí v mastnějších, vlhčích oblastech kůže, při přemnožení hostitele vznikají pigmentové skvrny, sebořeická dermatitida, lupy, zánětlivá ložiska.
- **Demodex** – parazit mazových žláz, při přemnožení a u určitých typů pleti se spojují se zánětlivými stavy – **rosacea** (růžovka), zánět folikulů, akné ve vyšším věku, změny mikrobiomu.

Kožní mikrobiom je pro naše zdraví obrovsky důležitý. Sice se říká „čistota půl zdraví“, ale nic se nemá přehánět. Toto přísloví vzniklo v úplně jiné době, za úplně jiných okolností. Dnes bychom naopak měli zvýšit „zdravou špinu“, zdroje přiroze-

ných, pestrých společenstev mikroorganismů. Ty najdete zejména v přírodě. Opusťte svoje notebooky, telefony a další elektronická zařízení a vyrazte ven. Tímto bych vás ráda pozvala na přednášku na Jarní škole o „hnilobě mozku“ – o vlivu elektronických

přístrojů, sociálních sítí a dalších léček moderního světa na mozek. Všechna tato témata spolu velmi úzce souvisí.

Mgr. Marie Vilánková





Výborná paměť na tváře a jména lidí patří k základním dovednostem každého člověka, který chce úspěšně navazovat kontakty s novými lidmi. Zájem o druhého člověka doprovázený patřičnou mírou prvotní úcty k němu vytváří nezbytný základ pro budování nových vzájemně obohacujících společenských vazeb. V optimálním případě má mít poznávání nových lidí přínosný užitek ve smyslu win-win pro obě zúčastněné strany. K budování a posilování těchto nově vznikajících kontaktů patří také dobrá paměť toho, co nám druhý o sobě sdělil nebo dokonce emočně niterného prozradil. V první řadě bychom však měli být schopni si s jistotou zapamatovat celé jeho jméno a pevně si ho propojit s vizáží.



9. díl

Jak si pamatovat jména a tváře lidí

Osobně mám velmi dobrou obrazovou paměť na tváře lidí. Mou poradnou Informační medicíny Joalis prošlo od roku 2001 mnoho desítek tisíc lidí s nejrůznějšími vzezřeními a s unikátními odstíny celkového „vyzařování“ (nebo nevyzařování v případě pokleslé nálady) jejich osobností. V naprosté většině případů si při setkání s člověkem, kterého jinak vídám málo, pamatuji, že „tohoto člověka jsem už někde někdy v životě viděl“. Po více jak dvaceti pěti letech poradenské praxe se mi však začíná stírat časové zařazení, kdy jsem dotyčného viděl naposledy nebo vůbec poprvé. S přibývajícimi lety tedy hůře vnímám, zda dotyčný navštívil mou poradnu naposledy před čtyřmi měsíci, před rokem nebo před pěti lety... Inu, k duševnímu zdraví bezpochyby patří také zdravé zapomínání, a to zvláště v případě, že příliv nových informací je na člověka už příliš velký, a tedy hůře zpracovatelný. Alespoň tak to vnímám.

Paměť na tváře a na jejich detaily je pro mě něčím, co jsem se nikdy nemusel učit. Snad díky tomu jsem byl schopen v průběhu mnoha let vypořádat, jaké charakteristické rysy v obličejí či v gestikulaci člověka prozrazují s určitou mírou přesnosti dokonce jeho zdravotní stav. To mi umožnilo propojit si, jak tyto příznačné detaily, respektive projevy těla souvisejí s prastarými naukami o člověku. Takovými naukami jsou starověké myšlenkové školy zahrnující mezi jinými Tradiční čínskou medicínu, Ájurvédou či egyptskou medicínu a fyzioterapeutický systém starých Egypťanů. Vlastně tak mimoděk dělám (a také každému novému poradci Joalis doporučuji, aby to dělal), že zkoumavým pohledem hledám charakteristické detaily na člověku, který sedí přede mnou. Jak si dále v článku ukážeme, tak právě bystré a vtipné nalezení charakteristických rysů jedinečných pro každého člověka je oním klíčem k výbornému zapamatování si dotyčného a zároveň je takový detail

(nebo detaily) pomůckou pro navázání barvitých asociací s jeho křestním jménem a příjmením.

Jak jsem ve Varšavě potkal Napoleona

Jednu říjnovou sobotu na podzim 2014, v předvečer konání Kongresového dne Joalis, jsme s našimi polskými přáteli, doktory Zuzanou a Leškem Razniewskými, seděli u večere v hotelu Radisson Blu Sobieski v centru Varšavy. Probírali jsme různá témata týkající se Informační medicíny Joalis i témata soukromá a dobře jsme se bavili.

Během večera si k nedalekému stolu v rohu místnosti přisedl pár: mladý muž v černém plášti přehozeném přes ramena a pravděpodobně jeho matka (napadlo mě v tu chvíli, když jsem na ně zaměřil pozornost) – postarší dáma. „To je Napoleon“, neubráníl jsem se zhruba po deseti sekundách polo-



hlasnému zvolání, kterým jsem zjevně v ten okamžik pobavil všechny ostatní přítomné u stolu. Jeden po druhém pak nenápadně stoupli svůj zrak k vedlejšímu stolu, pozorující profil obličejů a celkovou vizáž mladého muže v plášti.

Vytáhl jsem svůj smartphone a na internetu jsem jako důkaz pro svoje tvrzení našel obrázek dobové malby od Jacques-Louis Davida z roku 1812 – postava Napoleona. Ukázal jsem ho jednotlivě ostatním u stolu... „A podívej na ta gesta, plášť přes ramena a na ten jeho účes,“ prohodila Zuzana, přepínající několikrát svůj pohled mezi displejem smartphonu a siluetou muže sedícího u vedlejšího stolu.

Neubráníl jsem se jedinečnosti okamžiku a musel jsem muže potají telefonem od našeho stolu vyfotografovat.

Zhruba za patnáct minut mi to však znovu nedalo a rozhodl jsem se, že mladého muže se starší dámou oslovím. Vyhledal jsem na internetu opět tu samou dobovou malbu Napoleona, vstal jsem a popošel k jejich stolu.

„Mluvíte anglicky?“ zeptal jsem se směrem k mladému muži a částečně i k jeho matce (během konverzace se ukázalo, že je skutečně jeho matkou). „Ano,“ potvrdili jeden po druhém překvapeně. „Už vám někdy někdo řekl, že jste podobný Napoleonovi?“ řekl jsem mladému muži, ale také zároveň jeho matce.



Ukázal jsem postavu Napoleona na displeji nejprve muži a pak také jeho matce. Mladý muž se nejprve zatvářil značně rozpačitě a nechápavě, jeho matka se však po několika vteřinách prohlížení obrazu na displeji a pokukování po synovi začala spontánně smát s nádechem pobavení a možná i polichocení. „To je krásné vědět, že mám syna Napoleona,“ prohlásila anglicky a s neskrývaným humorem. „Ne, nevěděla jsem o tom, slyším

Na zapamatování jmen a tváří nejlépe platí asociace, ideálně takové, které jsou spojené s kladnými emocemi. Fantazii se meze nekladou.

to poprvé,“ dodala... Trvalo to chvíli, než její syn pochopil souvislosti a na jeho tváři se též ukázal pobavený úsměv. „Mohu se s vámi vyfotografovat? Nemám příležitost potkat Napoleona každý den,“ pokusil jsem se zavtipkovat. „Ale ovšem,“ svolil mladý muž. Výsledek posuďte sami.

S odstupem času (tato událost se přihodila před dvanácti lety) musím ještě dodat, že se mladý muž vůbec nemusel stylizovat do žádného gesta nebo postavení těla na přiložené fotografii, prostě se nechal vyfotografovat tak, jak mu to připadalo přirozeně.

Po tomto zážitku s „varšavským Napoleonem“ mi mnohokrát vytanulo na mysl, jak je

to možné, že jsou si někteří současně žijící lidé tak neskutečně podobní, přestože pocházejí úplně odjinud a z jiného sociálního prostředí. A při dalším podrobnějším zkoumání zjistíme, že jsou si také podobní svými pocity, některými schopnostmi, gesty, snad i životními pohledy, a nakonec v některých případech také zdravotními diagnózami...

Jak si zapamatovat jména lidí

Přiřazení jmen ke konkrétním nově poznávaným lidem a jejich zapamatování si a vzpomnutí si na ně, když to právě potřebujeme, nebylo mnohým lidem dáno do vínku. Náprava je však možná v podobě postupného naučení se „asociačním kouzlem“. Ostatně dále popisované myšlenkové techniky jsou jen pokračováním a praktickým procvičováním již dříve popisovaných dětsky hravých postupů v našem seriálu o paměti.

Uvedu praktický příklad se zážitkem „našeho Napoleona“. Jeho podoba je neobyčejně silnou asociací k někomu, koho důvěrně znám alespoň z knih a ze školních lavic. Ke skutečnému Napoleonovi Bonaparte si pamatuji mnoho reálií a mám vytvořenu celou řadu faktografických asociací.

Dejme tomu, že se dotýčný jmenuje Andrzej Kowalski.* Právě teď postupuji podle níže uvedeného postupu. Obraz a příběh (z bodu 1) už mám velmi barvitý... Teď si přeříkávám jeho jméno (a v duchu jsem se v mysl

na chvíli přepnul ke krbu, kde vidím oheň a spokojeně hořící dřevo) – Andrzej Kowalski... Andrzej Kowalski... Andrzej Kowalski. Zamedituji si trochu tak, že se odpojím od vnějšího světa a na chvíli se jakoby zasním. Po chvíli vidím barvitý obraz:

Můj známý genetik Ondřej (téměř foneticky Andrzej – Andrzej kromě A) sedí u stolu s „mým Napoleonem“ a okovávají spolu kovovými pláty seshora lyže (koval ski) pro vojenskou výpravu Napoleona do Ruska. Když nechám představu plynout dál, tak slyším zvuk jejich kladívek, vidím rozházené zrezivělé hřebíčky po stole ve varšavském luxusním hotelu, jeho matka je za to peskuje, že se

*Jméno Andrzej Kowalski jsem si právě vymyslel při psaní těchto řádků. Po zadání do vyhledávače Google najdeme několik tváří s nositeli tohoto jména. V jednom případě se dokonce jedná o polského herce. Jméno je však zcela náhodně vymyšlené jen za účelem ukázky této paměťové metody a nemá mít s nikým souvislost.

nechovají slušně, oni se jí vysmívají... Andrzej Kowalski.

Hleďte tedy volné asociace mezi podobou člověka a jeho jménem jako na příkladu s „Napoleonem“. Nechte zasněně plynout myšlenky a představujte si dotyčného v nějakém známém prostředí nebo prostředí, které si dokážete snadno vybavit. Prostě si tam dotyčného v myšlenkách přesuňte.

Toto je zaručená metoda. Nutnou podmínkou je však určitý čas strávený pohráváním si s detaily a se zvukovými (písmennými) hříčkami, které dané jméno poskytuje. Bez tohoto volně kreativního procesu se nové neuronové spoje v mozku jednoduše nejsou ochotny vytvořit.

Nebraňte se tedy paradoxním nereálným asociacím, třeba trochu neslušným, někdy možná erotickým, tedy nepublikovatelným či zcela snovým nebo naivně dětsky směšným. Nechte volně plynout takové asociace, které hlavně vyvolávají pokud možno kladné emoce.

Doporučení spojení si nového člověka s někým jiným stejného jména, koho dobře znáte, je velmi účinné. Velmi často tento přístup používám pro zapamatování si křestních jmen, které se často opakují. Vsadím se s vámi, že u běžných křestních jmen většinou znáte/známe nejméně jednoho člověka se stejným křestním jménem. Tuto techniku používám například tehdy, když se mi představí skupina nových lidí třeba na živlové

Postup k vytvoření asociace

Optimální postup k vytvoření pokud možno vtipné a originální asociace mezi konkrétním jménem a podobou člověka bude vypadat asi takto:

1. Prohlížejte si dotyčného a snažte se na něm najít charakteristické rysy (barva vlasů, kotlety, pihy, tvar nosu, tvar úst, uši, vrásky, oči, prvky oblečení, šperky, zvláštnosti těla... atd.). Zařaďte si ho do prostředí, které je vám dobře známé. Není důležité, zda toto prostředí je fantazijní či reálné.
2. V duchu přeríkávejte (nebo nechte jen prostě na pozadí znít) jeho jméno a snažte si vytvořit spojení mezi rysem člověka a jeho jménem. Prospěšné je zařadit do příběhu ještě dalšího člověka, kterého znáte velmi dobře a je již nositelem křestního jména či příjmení člověka, kterého si chceme zapamatovat.
3. Pro lepší vytvoření asociace a obdržení spontánního nápadu si představte a spojte s výše uvedeným, jak hoří dřevo v krbu – tento vizualizační obraz uvolňuje kreativitu v člověku a vlastní sebekritiku, že výsledek nebude správný a ideální. Čekejte několik vteřin až několik desítek vteřin na vtipnou asociaci.
4. Nechte chvíli myšlenky zasněně plynout tak, než vás napadne skutečně silná a paradoxní (nesmyslná) hříčka či asociace. Nechte projevit vlastní kreativitu, ale nakonec buďte struční.

tovat si i samotné dosud neznámé slovo, které bude nově naučeným jménem dotyčného.

Ukázka z praxe

Uvedu osobní příklad. Nedávno jsem byl na thajské masáži v centru Prahy. Do místnosti vešla nenápadná drobná Thajka, od pohledu bylo zřejmé, že je vybavena značnou fyzickou silou. Hned ze začátku masáže mi začala systematicky „chodit po zádech“, při masáži

pak využívala nejrůznější způsoby pák, kdy zapojovala celé tělo, a musím se přiznat, že docela dost tlačila. Pro někoho by byla thajská masáž v tomto stylu příliš drsná.

Na konci masáže před jejím odchodem z místnosti jsem se jí zeptal, jak se jmenuje. Odpověděla, že Naty. Chtěl jsem si její jméno zapamatovat, tak jsem hned hledal asociaci. Natálii žádnou osobně neznám, tedy neznám ženu se jménem Natálie, se kterou bych zažil nějaký, byť malý příběh. Jméno Naty mi však připomíná a vyvolává slovo NATO – severoatlantickou alianci. Tak si tedy tuto drobnou Thajku představuji jako nenápadnou vojačku NATO s mírně sadistickými sklony. A to je ONO... Naty...

Ke snadnějšímu zapamatování mohou pomoci také indiánská jména či originální přezdívky.

diagnostice (4–5 lidí) a potřebuji si rychle zapamatovat jejich křestní jména pro další komunikaci při práci s jejich živly.

Dotyčný se představí třeba jako Petr. Chvilku si „nového Petra“ prohlédneme – často stačí jedna sekunda – a vybavíme si první představu Petra, který nám jako první přijde na mysl. Pokud známe Petru více, můžeme při opakovaném používání této mnemotechniky vyzozorovat, že k jednomu konkrétnímu novému člověku naskakuje jen jedna první představa směřující k „nejpodobnějšímu“ Petrovi. Najít společné znaky s Petrem novým a již známým nebývá tak složité, pokud již ovládáte pravidla dětsky hravé mysli.

Pokud si máme zapamatovat úplně neznámé jméno, které jsme nikdy neslyšeli, je prospěšné použít prastarou mnemotechnickou metodu *Memory for words*, popisovanou v bulletinu č. 3/2024 ve článku *Horovo ucho/oko aneb synchronicita slovní a obrazové informace*. Ta v první fázi pomůže zapama-





Při odchodu na recepci jsem se dal do řeči s českou zaměstnankyní, která mi prozradila, že Naty je pouze evropská přezdívka této exotické masérky. Pravá thajská jména zaměstnaných masérek jsou prý nezapamatovatelná, tak používají jednodušší česká křestní jména.

Přiřadte si k člověku atribut

Na starověkých a středověkých obrazech jsou králové a světci nebo jiné významné postavy velmi často zobrazovány s nějakým konkrétním atributem – předmětem, který byl pro ně charakteristický a mohl představovat významný motiv z jejich životního příběhu skutečného nebo podle legendy. Tak například svatá Ludmila bývá vyobrazena s bílou šálou, kterou byla podle pověsti uškrcena. Svatý Jakub drží v ruce velkou mušli, kterou si podle pověsti nabíral vodu, když putoval severním Španělskem...

Příznějme si, že světci, zvláště ti starodávní, jejichž přesnou podobu neznáme, se pamatují velmi špatně, protože v nás většinou nezbuzují příliš silné emoce. Pro člověka, který ovšem zná k postavám barvitý příběh, toto tvrzení nemusí platit.

Pro zapamatování člověka, kterého neznáme tak dobře nebo si úplně přesně nepamatujeme jeho podobu, může být prospěšné vědomé přiřazení atributu k jeho jménu (to může nastat například při představě a zapamatování nejrůznějších historických či románových postav). Místo charakteristického vzhledového prvku člověka použijeme

tedy známý charakteristický předmět (atribut), a ten pak lze daleko lépe zapojovat do silnějších volných asociací.

Dejte člověku indiánské jméno

Dejte člověku ve své mysli originální indiánské jméno nebo přezdívku (aniž by vás o to požádal). Umožní vám to daleko lépe vybavit si zpětně jeho tvář. Jak na to?

Pozorujte tvář nového člověka tak, jako kdybyste se dívali přes silné sklo do Slunce



a pozorovali, kdy přijde vzácný úkaz začátku jeho zatmění... Očekávejte ten okamžik, kdy vás silně napadne jasné alias jméno, o kterém vůbec nebudete pochybovat, protože prostě vyjadřuje podstatu věci.

Během letu z Varšavy jsem si takto jednou hrál a dával lidem okolo sebe nebo lidem ve vzpomínkách z minulého dne přezdívky vytažené odkudsi ze snového světa. A výsledek:

- Ta starší blondatá letuška polských aerolinií s výraznými očima a perfektní angličtinou ... **Létající Vodník (Flying Nix)**.
 - Její mladší, výrazně nalíčená kolegyně letuška s tmavě hnědými očima, na jejíž vísáčce jsem postřehl, že se jmenuje Katerzina... **Hnědá Kaczka** (napadá mě těž pro někoho snad ne příliš hyperkorektní asociace na podobnost s divokou letící hnědou kachnou).
 - Ten hubený mladík s dlouhými rukama, který vyznával včera u večere u vzdáleného stolu v restauraci své viditelně zamilované přítelkyni lásku... **Dlouhý Dráp**.
 - Ta mladá pohledná žena, která seděla u jiného stolu naproti svému na první pohled velmi úspěšnému partnerovi... **Bílé Srdce**.
- Až mi z těch indiánských jmen běhá mráz po zádech, jak si je teď zpětně pročítám a uvědomuji si tehdejší pocity a s nimi spojené asociace přítomného okamžiku.

Začněte hned používat jméno člověka, se kterým jste se nově seznámili

Začít používat nově poznané jméno člověka je tím nejjednodušším přístupem, který lze

pro zapamatování jména nového člověka vůbec zvolit. Můžete tedy začít hned v duchu, polohlasem či nahlas opakovat nebo hned nově oslovovat dotyčného jeho jménem. Opakovaným použitím (memorováním) se začínají vytvářet a posilovat jiné neuronové spoje v mozku odpovědné za trvalé zaznamenání nové zvukové (slovní) informace než

Nebo jak si zapamatovat třeba jméno paní **Veroniky Zelené**, jinak distingované dámy ve středních letech s vybranými způsoby chování? Lze si představit třeba to, jak ona dáma sedí na verandě ve vyvýšeném výklenku – **nika**. A drží v ruce láhev **zelený** a je „zlitá pod vobraz“ (i když toto zřejmě v životě ani jednou neudělala). Fantazii se meze nekladou...

Mozek udržíme do pozdního věku bystrý jen tak, že ho budeme soustavně namáhat a používat...

Pokud svému mozku zároveň dovolíte při poznávání a učení se neustále si hrát a budete se při tom ještě dobře bavit, pak věřte tomu, že nastala ta vůbec nejlepší situace pro nikdy nekončící rozvíjení a rozšiřování kreativních schopností vašich unikátních neuronových sítí.

Howgh

Ing. Vladimír Jelínek



Nezapomínejte ani na pravidelnou detoxikaci mozku. I ta může paměti výrazně pomoci.

v případě použití výše popisovaných slovních (zvukových) a obrazových hříček.

Prěkonejte ostych či staré zábrany a začněte nového člověka titulovat jménem v mluvené či psané formě. Vytrvalé opakování správně vysloveného (znějícího) jména je zvláště vhodnou metodou pro zapamatování si takových jmen u člověka, která můžeme zaměnit za podobně se píšící a znějící. Tak třeba: Krejčí nebo Krejčová? Vladimír nebo Vladislav? a podobně...

Ještě příklady na závěr

Jak si zapamatovat například jméno herce Colina Firtha? **Colin Firth** je herec s kotletami navoněnými **kolínskou** (colin), který skoro lezl po **kolenou**, když vyznával ohnivě (**fire**) a poprvé (**first**) (**first** + **fire**, to je skoro **firth**) ve filmu *Láska nebeská* lásku filmové portugalské servírce.



Jak si pamatovat jména a tváře lidí a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Beta-amyloidy: Proč je od nich důležité čistit mozek včas?

Většina z nás už slyšela o Alzheimerově chorobě, která způsobuje ztrátu paměti a orientace. Výpadky paměti se nejprve projevují v krátkodobé paměti, s postupem demence se však ztráta paměti prohlubuje, a tak si například člověk nevybavuje jméno spojené s tváří známého člověka...

V posledních desetiletích se vědeckým výzkumem prokázalo, že hlavním viníkem Alzheimerovy demence je hromadění tzv. beta-amyloidů v mozku. Jde o látky, které se v mozku v určité formě přirozeně vyskytují a pro pamatování je potřebujeme, ale pokud se začnou „kazit“ a shlukovat, stávají se z nich toxické usazeniny.

Nejzákeřnější na těchto látkách je jejich nenápadnost. Toxické beta-amyloidy se v mozku ukládají a ničí nervová spojení už 20–30 let předtím, než se vůbec objeví příznaky prvního významného zapomínání. To znamená, že proces poškození mozku může u člověka začít už kolem 40. nebo 50. roku života.


Není amyloid jako amyloid

V našem mozku se kumulují dvě hlavní varianty škodlivých beta amyloidů:

- **Aβ40** – hojnější a pro mozek může mít i užitečné funkce. Pokud se ale nahromadí, může ucpávat cesty, kterými se mozek čistí.
- **„Škůdce“ Aβ42** – tato varianta je mnohem „lepivější“ a náchylnější k tvorbě nebezpečných shluků a plaků. Právě drobné lepivé shluky (oligomery) jsou pro mozek nejtoxičtější, protože svým chemickým působením narušují komunikaci mezi jednotlivými neurony.

Protože se usazeniny lepivých a neurotoxických beta amyloidů tvoří v mozku celá desetiletí, nemá smysl čekat na první projevy ztráty paměti. Základem úspěchu je:

1. **Včasný začátek** – ideální věk pro podporu detoxikačních schopností mozku je právě mezi 40. a 50. rokem. života.
2. **Opakování detoxikace mozku** v pravidelných cyklech.
3. **Podpora „uklízečů“** – nejdříve je potřeba zprovoznit čisticí buňky (mikroglie) a zprůchodnit další odvodné cesty mozku. Na to použijeme především přípravek **Joalis Mezeg®**. Dalším důležitým přípravkem je zcela nový a unikátní přípravek **Joalis Glymfatex**, který zprůchodňuje cesty mozkomíšního moku ven z mozku a z prostoru okolo míchy s rozpuštěnými toxiny v něm. Tedy včetně beta amyloidů.
4. **Trpělivost** – nánosy, které vznikaly desítky let, nelze odstranit přes noc. Je zapotřebí promyšlený a dlouhodobý detoxikační postup. K tomu také nutné potřebujeme zdravý a kvalitní pravidelný spánek, jinak k přirozené detoxikaci beta amyloidů nemůže dojít.

Na detoxikaci od beta amyloidů použijeme nově vyvinutý přípravek **Joalis InfoDren® Betam**. Doporučená kombinace přípravků určená k detoxikaci mozku od metabolických toxinů je: **Joalis InfoDren® Betam + Glymfatex + StreHerb + Mezeg®**. 



Za dnešní zajímavou kazuistiku mnohokrát děkujeme terapeutce RNDr. Dagmar Sukdolákové Chytilové z Humpolce. Je krásné vidět, že i takto komplikované zdravotní obtíže lze pomocí citlivě vedené detoxikace a dobře seskládaných kúr zmírnit a výrazně zlepšit. Mozek dítěte se podle odborníků vyvíjí jen asi do 5–8 let, takže je u těchto případů potřeba začít s detoxikací co nejdříve. Děkujeme mnohokrát za sdílení.

Jak zmírnit přípravky Joalis projevů PAS

O malé, dvouleté Aničce

Podezření na autismus se u malé Aničky objevilo asi v roce a půl – podle dotazníku neměla téměř polovinu dovedností, které by v tom věku měla mít. Do třinácti měsíců se zdálo všechno v pořádku, potom ale postupně přestala dělat to, co již uměla („povídat si“, dělat pá, pá, paci, paci, bububu, kuk...). Začala být plačtivá a vznětlivá, hodně se vztekala, mnohem víc než dřív. Přestala reagovat, když na ni někdo mluvil, zdálo se, že nerozumí, co se jí říká, přestože sluch měla v pořádku (byla na testech). Přestala vnímat okolní svět, přestala napodobovat. Když bylo něco jinak, než byla zvyklá, začala hned plakat a vztekat se. V noci se často budila a vždycky dlouho křičela, bylo těžké ji utiřit.

Anička byla počata přes IVF, narodila se o měsíc dřív, porod byl přirozený, inkubátor nebyl potřeba. Od narození hodně a často zvracela (potvrzený reflux), kolem sedmého měsíce to přešlo, zůstal problém s polykáním. Kojená byla jen jeden a půl měsíce, po mateřském mléku ji bolelo břicho a měla řídkou stolici (matka má intoleranci lepku). Po přechodu na umělou výživu se to srovnalo. Nemocná často nebývá.

Očkování má všechna povinná, ve třinácti měsících dostala vakcínu MMR, po ní měla týden zvýšenou teplotu a byla podrážděná. Po

každém očkování mívala zvýšenou teplotu, ale do té doby vždy jen jeden den. Kromě povinných očkovaní má očkování proti meningokoku a pneumokokovým infekcím.

Anička byla testovaná z vlasů, které byly vložené do malého sáčku, její maminka ho držela v dlani spolu s válcovou sondou. Tento způsob testování používá terapeutka už asi dva roky u malých dětí, velmi se jí osvědčil. Předtím si pečlivě ověřila u dospělých, že tento způsob opravdu funguje.

První návštěva

Porovnáváním vytestovaných přípravků vyšlo, že nejvýznamnější je zátěž gliového systému (chronická infekce herpetickými viry) a zátěž po očkování proti covidu-19 (matka byla 3× očkovaná před těhotenstvím), hodně vyšel **PEESDren®**, do kúry byl přidán, u dětí s autismem bývá velmi důležitý. Vyšla i zátěž lepem (vadí jen pšeničný) i opioidními peptidy. Pšenici ze stravy matka vynechá, metabolismus bude lepší řešit později.

1. kúra – Imun + Mezeg® + Herp® + Deimun Aktiv® COR + PEESDren®

Změny druhý den po nasazení kapek

Anička si poprvé dala sama do pusinky „jednohubku“ s chlebem, poprvé sama „vycucla“

ovocnou kapsičku, po dlouhé době malovala, přestala rovnat věci vedle sebe, jako to dělala doposud, naopak radostně běhala po pokoji a házela je kolem sebe. V noci spala bez probuzení deset hodin, odpoledne tři hodiny.

Změny po týdnu

Anička je veselejší, více breptá, vrací se k činnostem, které už dlouho nedělala – prohlíží si knížky, hraje si s bublinkami, víc se mazlí. Sama si zase „řekne“, že chce čurat (sáhnutím mezi nožičky). Byla na dětském dnu, běhala, výskala, byla i na skákacím hradě, ničeho se nebála. Doma téměř nepláče, jen občas, jako jiné děti. V knížce si začala ukazovat prstíkem.

Změny po dvou týdnech

Zdá se, že začíná trochu rozumět, co jí kdo říká. Pomáhá mamince uklízet hračky. Hodně breptá. Celkově lépe spí, začíná reagovat na zavolání. Jinak si hraje. Dává na místo věci, které shodila nebo jí spadly na zem. Začíná hodně opakovat slova, která slyší. Přišly za ní paní z rané péče, ale nechtěla spolupracovat a byla negativní.

Druhá návštěva

Nejvíce zatížený je enterální nervový systém (herpes viry) a centrální nervový systém (bo- ▶

relie). Oba patogeny jsou i v periferním nervovém systému. Vyšla i zátěž po klasickém očkování. Borelie vyšla jako příčina získaná, nikoli vrozená.

Další dvě kúry (každou užívala měsíc)

- **NeuroDren[®] + Enternal + Herp[®] + Deimun Aktiv[®]**
- **NeuroDren[®] + MiHerb + Spirobor[®]**

Změny během užívání těchto kúr

Už za týden spontánně objala babičku, která přišla na návštěvu, a dala jí pusku, to ještě nikdy neudělala. Na požádání i zatancovala.

Vyšetření EEG zvládla výborně. Na jiném vyšetření už byla dřív, tehdy ho proplakala. Mohlo to být i tím, že předtím hůř spala, teď spí pořád skvěle.

Výsledek vyšetření – EEG je v normě, ale je tam pohybový neklid, nespoupracoje, je negativistická, oční kontakt nenavazuje, pohybově je šikovná. Dysfázie, vážne sociabilita,

patrné rysy PAS. Lékař doporučil užívat dlouhodobě Equazen (omega 3 – podpora mozku, soustředění) a návštěvu psychologa a psychiatra.

Podle maminky typické znaky autismu jako jsou záchvaty a odmítání čehokoli nového už

nemá, ale někdy je to lepší, jindy horší. Objevily se jí opary, asi z rozbitých ložisek.

Anička se zase zlepšila, možná i díky Equazenu. Doma měli návštěvu (tety, sestřenice, babička), to pro Aničku znamená narušený denní režim, ale byla klidná a v noci dobře



Vyjádření Aniččiny maminky

K této detoxikační metodě mě přivedla kamarádka, která paní Sukdolákovou už delší dobu navštěvovala. Byla spokojená a kvůli patrným rysům autismu u dcery mi návštěvu doporučila. Nějaký čas jsem váhala, zda to skutečně může pomoci... Ale poté, co i má sestra se svým synem (alergie, atd.) začali přípravky užívat s jasnými a viditelnými výsledky, neváhala jsem paní Sukdolákovou také kontaktovat.

Hned po první kúře se Anička začala velmi rychle zlepšovat ve všech směrech. Bylo to jako úplný zázrak, jak rychle na přípravky dokázala reagovat a měnit se mi před očima. S dalšími kúrami se vše stále jen zlepšovalo, některé rysy autismu začaly pomalu mizet. Hlavně její věčný negativismus, plačtivost a vztekání. Začala být veselá, reagovat na situace, reagovat na lidi a děti, začala si hrát a dělat různé i logické skládačky, napodobovat (dělá paci paci, vyplázne jazyk, skáče, tancuje, začne se smát, když se smějeme my). Už to není jen vyrovnávání všeho do řady nebo přenášení věcí z místa na místo. Vztekání už nejsou hodiny pláče, ale jen chvilkové reakce, např. na zákaz něčeho, co nesmí (což je u dětí v jejím věku naprosto normální).

Už reaguje na vysvětlení nebo odvedení pozornosti k nějaké jiné činnosti. Začíná se jí pomalu vracet řeč, stále breptá a komentuje, zatím tedy jen svým jazykem. Ale některá slova nebo citoslovce jsou již jasná a zřetelná a adekvátní dané situaci. Je přítulnější, ráda se objímá, chce se pomazlit. Zlepšilo se i celkové porozumění mluvenému slovu. Často mě velmi mile překvapí, že když něco řeknu, tak jde a udělá to nebo zareaguje podle toho, co jsem řekla. Většinou už spí celou noc, to dřív nebývalo. Velice se zlepšil oční kontakt. Zlepšení pozorují i lidé, kteří o detoxikaci nevědí (např. z rané péče).

Závěrem chci říct, že jsem s touto metodou velice spokojená a předčila mé očekávání. Hlavně musím velice poděkovat za přístup, vstřícnost a profesionalitu paní Sukdolákové. Anička každý večer čeká, až jí nakapu na břicho a pak kontroluje, zda už je to suché a můžeme se oblékat. Začíná se mi opět vracet moje dítě, které se od roku a půl uzavřelo jen do své bubliny a svého světa. A já dokonce i věřím, že než půjde do školky (v září 2026), bude schopná se opět vyrovnat svým vrstevníkům a držet s nimi krok ve všech společných činnostech a také řeči, bez jakéhokoliv rozdílu.

spala. Mnohem víc se soustředí, postavila i „komín“ z pěti kostek. Hraje si s hračkami, které podporují vývoj jemné motoriky. Říká mama a tata a už tím myslí rodiče.

Třetí návštěva

Další dvě kúry, každou užívala měsíc

- **LiverDren[®] + Herp[®] + VelienDren[®]**
- **Calon[®] + Nodegen[®] RELT + Gli-Glu**

Změny po týdnu

Začala navlékat zvířátka na provázek, jíst sama vidličkou nebo rukama a zase se více rozpovídala. Maminka pozoruje největší změny vždy po nasazení nových přípravků, stejně se objevují i opary, ale vždy se rychle zahojí.

Změny po třech týdnech

Další návštěva z rané péče. Anička byla tentokrát v pohodě, hezky spolupracovala. Řekli, že porucha autistického spektra tam prý je, ale autismus prý určitě ne. Byly i u psychologů, ta říkala to samé, bude to sledovat dál.

Změny po pěti týdnech

Další návštěva u psychologů. Tentokrát reagovala jen na bublifuk, ale poslední dobou hůř spala, nebyla v dobré náladě. Závěr – autismus je znatelný, ale tzv. vysoko-funkční, tedy lehká forma, která prý časem může i vymizet. Psycholožka doporučila oslovit speciální pedagogické centrum, aby pomohli

s komunikací, návštěvu psychiatra nedoporučila.

Čtvrtá návštěva

Poslední dva týdny Anička hůř spí a častěji čurá, vytestovala jsem akutní infekci močových cest (*E. coli*). Přípravek **Gli-Glu** patrně odstranil obal infekčních ložisek a uvolnila se infekce. Už ji měla dřív, když byla maličká.

Kúra

- **Imun + Deuron**

Problémy s infekcí močových cest ustoupily, začala zase dobře spát, potom ale dostala virózu a po ní opět zánět močových cest, tentokrát způsobený plísnovou infekcí, byl přidán přípravek **Yeast**. Brzy problémy ustoupily a spala zase dobře.

Pátá návštěva

(po třech týdnech)

Anička je veselá a víceméně bez potíží, ale v ledvinovém okruhu a gynekologických orgánech přetrvává chronická plísnivá infekce, znovu byla vytestována i zátěž po očko-

vání. Gli-glu ještě vychází, vrátíme se k němu později, patrně až na jaře.

Další dvě kúry, každou užívala měsíc

- **UrinoDren** + **GynoDren** + **Yeast + Imun**
- **Deimun Aktiv** + **Relaxon**

V průběhu těchto kúr začala Anička hodně napodobovat jiné děti, velmi se zlepšil oční kontakt, dokonce se vedla se svou malou kamarádkou za ruku. Byla na statku, a když viděla, že kamarádka hladí kravičku, pohladila ji taky, dřív se vždycky bála.

Skvěle zvládla vánoční svátky a všechny změny s návštěvami příbuzných, stále spí celou noc. **Relaxon** maminka dává 2× denně, protože vyzorovala, že po něm dcera lépe usíná. Z dárků měla velkou radost, jemná motorika se stále zlepšuje. Jen s večerním usínáním je poslední dobou problém.

Šestá návštěva

Anička je veselá a hravá, přetrvává problém s usínáním. Před několika dny se potkala s holčičkou, u které se další den objevily neštovice. Byl vyměřen akutní *Varicellovirus*

v periferním nervovém systému a gliovém systému a chronická infekce toxoplazmy v játrech a glymfatickém systému.

Užívala dva týdny tuto kúru:

- **NeuroDren** + **Herp** + **Mezeg**
- **Další měsíc – Zooinf** + **Glymfatex + LiverDren**

Během týdne se zlepšilo usínání, Anička zase víc povídá.

Sedmá návštěva

Aničce byly vytestovány tyto přípravky (byla vytestována hyperkativita):

- **Elemde, Decitox a Metabol**

Během několika dnů se hodně zklidnila, lépe se soustředí. Paní z rané péče byla nadšená z toho, jaké dělá Anička pokroky...

Detoxikaci zvládají dobře obě dvě, maminka poskytuje paní terapeutce perfektní zpětnou vazbu a díky tomu si dokáže poradit s detoxikačními projevy.

Zpracovala
Linda Maletínská



Pár informací o PAS

Porucha autistického spektra (PAS) je komplexní neurovývojová porucha, která ovlivňuje především sociální komunikaci, chování a způsob vnímání okolního světa. Projevuje se typicky už v raném dětství a má velmi široké spektrum – od lehčích forem až po závažná postižení vyžadující intenzivní podporu. Charakteristické jsou potíže v sociální interakci, omezené nebo opakující se vzorce chování a specifické zájmy.

Historicky byl autismus dlouho považován za vzácnou diagnózu. První systematické popisy pocházejí ze 40. let 20. století, ale skutečný výzkum a diagnostika se začaly výrazně rozvíjet až v druhé polovině století. S postupem času se měnila diagnostická kritéria – například sloučení různých poruch (včetně Aspergerova syndromu) do jednoho spektra vedlo k širšímu zachycení případů. Důležitým posunem bylo také zavedení screeningových metod v raném věku, které umožňují zachytit projevy už kolem dvou až tří let.

V posledních desetiletích dochází k výraznému nárůstu počtu diagnostikovaných případů. Zatímco dříve byl autismus odhadován jen u několika jedinců z desítek tisíc, dnes se prevalence pohybuje přibližně mezi 1–2 % populace. Například ve Spojených státech připadá podle aktuálních dat zhruba jedno dítě s PAS na

36 dětí, což představuje asi 2,8 %. Podobný trend je patrný i v Evropě a dalších vyspělých zemích. V České republice se odhaduje, že PAS má více než 2 % dětské populace a každoročně se narodí přibližně 1 500–2 000 dětí s touto diagnózou.



Významnou roli hraje lepší diagnostika, větší informovanost a širší definice poruchy. Zároveň ale nelze zcela vyloučit ani vliv environmentálních faktorů, například vyšší věk rodičů nebo některé prenatální vlivy. Genetika přitom hraje zásadní roli – dědičnost se odhaduje na více než 60 %, v některých studiích až přes 90 %.

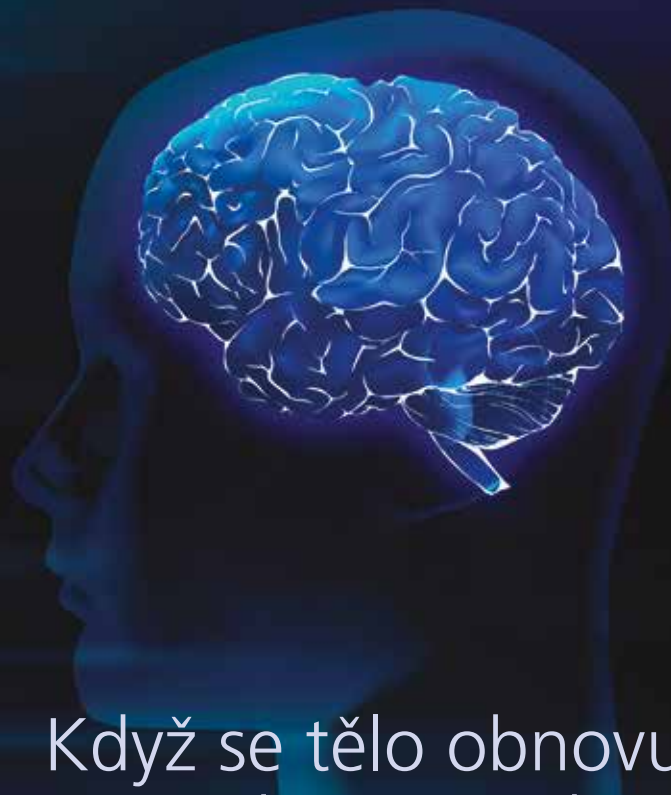
Zajímavostí je, že autismus se výrazně častěji diagnostikuje u chlapců než u dívek, přibližně v poměru 3–4 : 1. Dalším faktem je velká

variabilita projevů – někteří lidé s PAS mají průměrnou či nadprůměrnou inteligenci a vedou samostatný život, jiní potřebují celoživotní podporu. U části osob se vyskytují i další obtíže, například epilepsie (asi u 30 % případů) nebo jiné neurologické poruchy.

Současný výzkum se zaměřuje nejen na příčiny, ale i na včasnou diagnostiku a podporu. Ukazuje se, že čím dříve je porucha odhalena a dítě dostane adekvátní péči, tím lepší jsou jeho dlouhodobé výhledy.



Kmenové buňky jsou tichými architekty našich vnitřních tkání. Malé, nenápadné – a přesto schopné obnovovat buňky, opravovat zranění a ovlivňovat biologický věk. Obsahují kód, který umožňuje nejen regeneraci, ale i omlazení. Čím jsme však starší, tím více se tyto architekti dostávají do neaktivního stavu. V mozku, orgánech a kostní dřeni ztrácejí kmenové buňky svou dynamiku. Ne proto, že by byly příliš staré – ale proto, že je jejich okolí uspává: záněty, toxické zbytky, chronický stres, nedostatek hlubokého spánku. Spí, protože svět kolem nich se stal hlučným.



Když se tělo obnovuje: kmenové buňky

Zásadní je regenerace

Proces stárnutí nezačíná ztrátou energie, ale ztrátou obnovy. Tam, kde se kmenové buňky přestávají dělit, začíná se rozpadat tkáň, struktura a vitalita.

David Sinclair – jeden z předních vědeckých pracovníků moderní vědy o dlouhověkosti – popisuje stárnutí nikoli jako nevyhnutelný úpadek, ale

staré léčitelství a intuitivní tělesná inteligence – v principu regenerace.

Sinclair ukazuje, že prostřednictvím životního stylu – půstu, zdravého stresu, pohybu, spánku – můžeme přímo ovlivňovat tyto programy. Když jíme, postíme se, chodíme, spíme a vysíláme správné signály, ovlivňujeme nejen energii, ale aktivujeme také ty opravné mechanismy, které probouzejí kmenové

prostor, může mozek dýchat. Teprve tehdy se uvolní niky neurálních kmenových buněk a teprve tehdy se mohou regenerovat, diferencovat a obnovovat.

Je-li spánek narušen, hromadí se v mozku biologický opar, který nejen že vyvolává únavu, ale také brání obnově. Prostředí kmenových buněk zůstává znečištěné – a buňky, které se necítí v bezpečí, se nedělí. Regenerace je luxus, který si tělo dopřeje pouze v míru.

Tento princip hraje roli i v kostní dřeni, našem vnitřním zdroji imunitních buněk, krve a regeneračních signálů. Kmenové buňky citlivě reagují na stres, toxiny a zánětlivé signální molekuly. A pozitivně reagují na rytmy, jako je noční odpočinek, mírný pohyb a fáze půstu. Intermitující půst vytváří metabolickou čistotu, která posiluje kmenové buňky: klesá inzulin, mTOR je inhibován, AMPK aktivován – začíná autofagie. Tělo uklízí, než začne stavět nové. Teprve když se zbaví zbytečného, vzniká prostor pro opravu.

Dnes víme, že půst nejen odstraňuje stárnoucí buňky, ale také podporuje mobilizaci kmenových buněk z kostní dřeni. Ty se dostávají do krve, putují do poškozených nebo vyčerpaných tkání a vysílají jemně

Je-li narušen spánek, hromadí se v mozku biologický opar, který nejen že vyvolává únavu, ale také brání obnově.

jako „ztrátu informací“. Nejprve nestárne hardware, ale software. Epigenetika – řízení toho, kdy se geny zapínají a vypínají – určuje, zda buňky reagují jako mladé, nebo fungují jako staré. Sinclair pracuje s molekulárními spínači, jako jsou skupiny proteinů sirtuiny, AMPK (*AMP-activated protein kinase*) a mTOR (*mechanistic Target Of Rapamycin*), které společně rozhodují, zda je tělo v režimu opravy, nebo v režimu spotřeby. A právě zde se setkává moderní výzkum,

buňky. Říkáme systému: „*Můžeš se přeprogramovat.*“

Kouzlo spánku a půstu

Bez spánku jako základu však vše zůstává teorií. Teprve tam, v nočním hlubokém rytmu, se aktivuje takzvaný glymfatický systém – čisticí síť v mozku, která vyplavuje toxické metabolické zbytky z nervové tkáně. Pouze v noci, když se gliové buňky stáhnou a vytvoří

signály k opravě. Tělo se začíná obnovovat zevnitř.

Přírodní pomocníci

Pozoruhodné jsou zde také určité rostlinné látky. Flavonoidy – zejména ze surového kaka, zeleného čaje (Gyokuro, Matcha) a dokonce i černého čaje s bergamotem (Earl Grey) – měřitelně zvyšují množství cirkulujících kmenových buněk. Surové kakao obsahuje epikatechiny, které podporují opravné procesy v kardiovaskulárním systému. Matcha a Gyokuro dodávají vysoké množství katechinů, jako je EGCG, které tlumí záněty, podporují autofagii a zvyšují mobilizaci kmenových buněk. I Earl Grey s bergamotem dodává polyfenoly, které aktivují AMPK – signál, který Sinclair popisuje jako „spínač mládí“.

Rádi se zabýváme tím, co potraviny obsahují. Mnohem důležitější však je, jaké signály vysílají. Některé potraviny působí jako stavební plány. Jiné jako varování. A další jako pozvánky – pozvánky k obnově.

Čisté prostředí

I téma kmenových buněk a rakoviny vyžaduje střízlivý pohled. Rakovina často vzniká tam, kde byly programy kmenových buněk narušeny, zablokovány nebo zkresleny. Buď se buňky dělí příliš zřídka – tkáň stárne. Nebo se dělí příliš často – tkáň se vymyká kontrole. Klíčem je zdravé, rytmické střídání klidu a aktivace. Sinclair hovoří o „kontrolované regeneraci“: tělo má opravovat, ale ne degenerovat. Právě proto je tak rozhodující čisté prostředí – bez chronického zánětu, to-

xické zátěže a nedostatku spánku. Rakovina vzkvétá v chaosu. Regenerace kmenových buněk vzkvétá v pořádku. Pokud snížíme záněty, zavedeme rytmus půstu, napravíme spánek a odlehčíme buněčnému metabolismu, vytvoříme prostředí, ve kterém je regenerace možná – a nekontrolovaný buněčný růst se stává méně pravděpodobným. Příroda je chytřejší, než si myslíme: opravuje přesně a ničí jen to, co musí být zničeno.

Centrální roli hraje také vegetativní nervový systém. Oprava se neodehrává v sympatiku, v „režimu boj-útěk“, ale v parasympatiku. Tam, kde klesá puls, dýchání se zklidňuje

Pro regenerační a kosmetické aplikace se často používá vlastní krevní plazma, která je bohatá na růstové faktory (PRP).

a kortizol mlčí. Tam, kde stoupá DHEA – hormon důvěry, obnovy, klidu. Děti žijí téměř neustále v tomto stavu. Dospělí o něj přicházejí a pak ho hledají v kávě, dramatu, dopaminu. Přitom by byl tak snadno dosažitelný v tichu, v rytmu, v dechu.

Regenerující se tělo nepotřebuje podněty, ale informace. Žádný nátlak, žádné nutkání, žádné „víc“, ale jemné podněty. V tomto smyslu lze chápat Joalis přípravky jako **Epigen**, **OsDren** (pro regulaci kostní dřevě a tvorby krve) nebo **Glymfatex** (na podporu nočního očištného procesu v mozku) – ne jako mechanické zásahy, ale jako jemné, regulující impulsy. Mají harmonizovat komunikaci tam, kde ji tělo ztratilo. Místa si vzpomínají pomalu – buňky ještě pomaleji.

Stimulace procesů kmenových buněk

Pro regenerační a kosmetické aplikace se často používá vlastní krevní plazma, která je bohatá na růstové faktory (PRP). Tyto faktory mohou nepřímým způsobem stimulovat procesy kmenových buněk tím, že vytvářejí prostředí příznivé pro regeneraci. Aby se kmenové buňky udržely ve zdravém prostředí, potřebuje tělo funkční regulační a vylučovací systémy. Játra a ledviny zajišťují nepřetržité odlehčení metabolismu, zatímco slezina jako imunitní filtrační orgán spolurozhoduje o kvalitě krve.

Čím čistší je toto vnitřní prostředí, tím spíše kmenové buňky najdou podmínky, za kterých se mohou aktivovat. Jemně vyslaný signál často působí hlouběji než silný podnět, proto se Informační medicína Joalis do tohoto programu výborně hodí.

Kmenové buňky se neprobouzejí aktivací, ale povolením. Potřebují bezpečí, rytmický spánek, noční očistu, čisté metabolické dráhy, klidný nervový systém. Potřebují tiché noci, ne hlučné dny. Potřebují jin – prvek vody, hloubky, opravy. Čínský prvek, který symbolizuje regeneraci, esenci a vnitřní ústup, přesně popisuje prostředí, ve kterém kmenové buňky vzkvétají: tma, klid, chladná čistota. Je to prvek, o který dnes nejvíce přicházíme – a který nejvíce potřebujeme.

Kmenové buňky z pupečnickové krve se dnes často využívají pro lékařské a farmaceutické účely. Přitom se často přehlíží, jak cenný je tento přechod pro samotné novorozence. Pokud se pupečnicková krev nechá zcela vyprázdnit, dítě získá maximální objem krve, kyslíku a vlastních kmenových buněk – přirozený startovací impuls, který žádný pozdější zásah nemůže nahradit. Biologické mládí nevzniká náhradou. Nevzniká bojem. Nevzniká anti-agingem. Vzniká v prostředí, ve kterém se buňky odváží obnovovat. Vzniká spánkem, tichem, rytmem, detoxikací, rozumnou stravou, jemnými signály a odvážnými přestávkami.

Kmenové buňky nejsou žádná magie. Jsou vzpomínka. Vzpomínka na to, že se tělo dokáže neustále obnovovat – pokud mu to dovoříme.

Georg Wöginger



Skončil jsem třetí část výcviku na instruktora FitPainFree® a hlavou mi běží řada myšlenek a neustálé reflexe, tedy opětovná uvědomění, jestli mám správnou polohu těla, jak sedím, jak stojím, jestli se nehrbím, jestli mám špičky nohou rovně. Je to jako infekční zvědomování mého bytí. Během života mě sice kdekdo upozorňoval, že stojím blbě, hrbím se, sedím křivě, mám křivá ramena, ale tahle upozornění šla mimo mě, protože jsem nechápal nejen souvislosti, ale ani dopady toho, co se stane, když je jedna část těla nějak vychýlená a jaké pocity či bolesti mohou nastat. Kromě FitPainFree® to totiž NIKDO neučí.



Je zvláštní, že častým cvičením jsem zmorovaný, ale je velmi zajímavé cítit, že řada svalů je namožená, ale přitom je tělo uvolněné a jakoby v určité rovnováze. Bez bolesti, bez napětí a bez sledování toho, že bych si měl sednout takhle nebo takhle či abych si ulevil nebo se protáhl. Stále ještě plně nechápu všechny souvislosti, ale jedno

tížení jiných a ochabnutí dalších a za cenu drobných bolestí a „dávání si pozor“, abych se nepřetížil. Bral jsem to jako normální, že s věkem sem tam něco někde píchne, něco bolí, chytanou mě křeče nebo se některé klouby potýkají se záněty. Ale už roky mi používání homeopatie či Metoda RUŠ ukazují, že to nemusí být pravda.

hou zvrátit fyzický stav kloubů, ledvin a jiných tkání, tak i zde jsem získal jistotu, že **už i po jedné hodině** se člověk může cítit bez napětí a bez bolesti, **ALE – když bude protahovat a posilovat ty správné svaly**. A protože jsem odjakživa vnímal své tělo jako celek, tak jsem ani nevěřil, že je možné cítit i jednotlivé svaly při cvičích, kdy se **cíleně a vědomě protahuje či posiluje určitý jeden sval** (či skupina).

Na cvičení nejsou třeba drahé nástroje a pomůcky, stačí pracovat s vlastní vahou a gravitací.

Všechno jsem totiž dělal rychle a chtěl mít cvičení za sebou (takové malé nenápadné vnitřní alibi). Uvědomil jsem si však, že to byl ŠPATNÝ záměr. Že bych vlastně měl vědět, čeho chci cvikem dosáhnout a proč, co chci napravit, čeho se chci zbavit a že ze všeho nejdůležitější je mít za **cíl plně funkční pro-cvičovaný sval v optimální kondici**.

vím jistě. Že s tou paletou cviků, které mám k dispozici, můžu žít v daleko lepší tělesné kondici, než kdykoliv předtím, než jsem si kdy troufal pomyslet. Je zvláštní, že se mě řada vrstevníků anebo i mladších lidí ptá, jak to dělám, že jsem v takové kondici, že tolik vydržím – dneska jim již mohu odpovědět, „protože jsem to držel a vydržel“.

Nestačí hodně, zásadní je jak

Jenže ta má „dobrá“ kondice nebyla optimální. Byla za cenu zkrácení určitých svalů, pře-

Je to podobné, jako když jsem opakovaně četl, že na vrcholu fyzické síly a kondice je člověk kolem třiceti let a pak sil ubývá. To je ovšem pěkná blbost, protože teď s téměř čtyřiceti lety navíc se cítím ve větší kondici než tenkrát. A metoda FitPainFree® to jen zavrhne a vyladuje, protože mi ukazuje, jak lze nabourat paušálně předávaná a slepě přijímaná tvrzení, například o menisku či kondici, a nabízí řešení tam, kde jsme to u našich bolestí páteře či kloubů vzdali nebo už ani nevěříme ve zlepšení. Podobně, jako jsem se přesvědčil na svém těle, že homeopatika mo-

A když si vzpomenu, jak mě učili dělat různé cviky svihem, rychle s ostatními cvičícími a přes bolest, tak dnes vidím, kolik nepochopení funkčnosti svalů mezi terapeuty, lékaři či sportovními trenéry je. A také – kolik dobrých metod je méně účinných jen proto, že **nejsou vnímány souvislosti** mezi cviky a jejich dopady na naše tělo, často skrytými. Až příliš často jsem dostával **paušální cvi-**

ky, **ignorující** a neřešící můj nesprávný postoj, nesprávnou chůzi či asymetrii mého těla, které však lze vidět na první pohled.

Od změněné pracovní schopnosti do role instruktora

Před téměř padesáti lety jsem byl zařazen do škatulky „změněná pracovní schopnost“ a o pár let později se uvažovalo i o přidělení částečné invalidity. Vše ale bylo důsledkem jednostranného zatížení, když jsem hrál závodně badminton se skoliózou, s kratší nohou a bez kompenzace – co myslíte, jaké byly dopady?

Po třech letech intenzivního tréninku se skolióza jen zhoršila, bolela mě hrudní páteř (hlavně mezi lopatkami), bederní páteř, kolena, ramena a ze dne na den jsem musel se závodní činností skončit, protože hrozilo ochrnutí. Bolesti byly takové, že ani morfinové deriváty nezabíraly a tehdejší ortopedi mi doporučovali **HLAVNĚ KLID**, lehnout si a odpočívat.

Dodnes mám schován nález, že smím denně ujít maximálně tři kilometry (neřekli ale, jestli do dálky či výšky ☺). Intuitivně jsem zkusil chodit a časem jsem si ověřil, že opatrná, pomalá chůze po rovném povrchu mi zhruba po 500 metrech záda uvolní.

Časem jsem také nahradil tablety, vypínající bolest, speciálními homeopatiky, která přispívá k regeneraci plotének a kloubů či kloubních pouzder. Dnes je mi ale už jasné, že i ta homeopatika byla berličkou, která **nenahradí nastavení svalů do správné délky a výkonnosti**.

Cvičení jako lék

Mým dnešním lékem je tedy cílený cvik, umožňující tak izolovaný pohyb určitým sva-

lem, že jsem schopen si i sám kontrolovat či ověřit, zda je daný sval funkční či ne. Možná vám to přijde náročné – ano, to je, ale jen proto, že máme v hlavě spoustu falešných představ. Cviky samotné jsou velmi jednoduché. Pravda, jsou ale jen pro ty, kteří se rozhodnou něco změnit a chtějí prožít život na vyšší úrovni než dosud.

Skončil jsem část výcviku a mám pocit, že mám asi dvě stě padesát nových svalů, o kterých jsem nevěděl, ale **TEN POCIT!** Pocit fyzické pohody, svobody, beze strachu, zda mi rupne v zádech při ohybu či rotaci páteře. Pro mě to je nenahraditelné, protože své tělo potřebuji. Je pro mě tím základním nástrojem, abych mohl v pohodě žít, sportovat a užívat si.

Dnes také vím, že jedinou cestou k fyzické kondici nejsou nezbytně činky, speciální nářadí a nákladné vybavení, ale že **základem pro moji kondici a pohodový stav je jen moje vlastní tělo**, které využívá při cvicích

Už i po jedné hodině se člověk může cítit bez napětí a bez bolesti, pokud bude protahovat a posilovat ty správné svaly.

vlastní váhu a gravitaci a moje vnímání stavu svalů, včetně jejich napětí či slabosti. Uvědomil jsem si, že pokud si stěžujeme například na boletí menisku, tak **příčina není v menisku**, ale ve svalech a jejich úponech. Kdybychom totiž přesně znali anatomii a postoj daného člověka s meniskem, tak bychom vlastně hned viděli a věděli, že bolest není přesně v tom místě, kde je meniskus.

Ale hlavně bychom také věděli, proč nás kolena bolí. Podle místa bolesti u kolena bychom věděli, jaké svaly na noze nejsou plně

funkční a jaké **další návaznosti se mohou odkrýt samotným cvičením** – tedy to, že svaly nohou nejsou izolované od zbytku těla. A že vše může souviset například i se stavem kyčlí, se stavem našich hýždí či zádočných svalů a dalších.

Aniž si to uvědomujeme, tak jsme jako pimprle na drátkách. Jako kdyby i každý sval byl na drátku a když se za nějaký zatáhne, hned (anebo zdánlivě až po čase) se to projeví jinde a možná tak daleko, že nás **ani nenapadne ta vzájemná skrytá provázanost**.

Slovo závěrem

A PROČ to všechno píšu? Protože narůstá počet těch, které něco bolí, kteří ztratili svou mladistvou kondici nebo těch, kteří už nechtějí polykat haldu tablet, které bolesti jen vypnou a nebrání dalšímu přetěžování už tak přetěžovaných svalů či kloubů. Jako lékárník

jsem se často setkával s tím, že se lidé chtějí zbavit bolesti páteře či kloubů, ale NIC pro to nedělají a jen si vezmou tabletu či kapky. Přijde mi to, jako kdyby vytrhli kontrolku mazání či stavu oleje a jeli dál. Už jste někdy zkusili jet autem bez oleje? Já ano. Zdálo se, že se nic neděje, ale i při opatrné jízdě se motor poškodil, a přesně tak je to i s naším tělem. Možná ujdeme více než to auto bez oleje, ale to **JEN PROTO, že signál bolesti ignorujeme a zatneme zuby a jdeme dál přes bolest**. Na tu si často zvykneme tak, že už ani nevnímáme, že nás něco bolí. A už vůbec si nevšimneme, že to posouvá naše nálady a emoce do stavu podráždění, strachu či zoufalství až ignorace či apatie.

A důsledky? **Zkuste si odpovědět sami a na Jarní škole Joalis ve Velichovkách to můžeme společně probrat**. Tam také zájemce s metodou FitPainFree® rád seznámím při našich ranních rozcvičkách. Uvidíte, že stačí pár nenáročných cviků i během pauz v poradnách a uleví se vám.

Rozloučím se citátem

Karla Čapka:

„*Být mladý umí každé tele, ale umět stárnout, to je kumšt.*“

Mgr. Alois Komorous





Latinský název: Aurum
 Anglický název: Gold
 Měrná hustota: 19,3 g·cm⁻³
 Výskyt zlata v zemské kůře: 0,004 ppm

Zlato a stříbro – spojení ženského a mužského principu

Pravděpodobně neexistuje žádný jiný drahý kov, který by v celé historii lidstva byl schopen vyvolat tolik kontroverzních situací a agrese – a to tehdy, když se lidé nebo zájmové skupiny začaly přetahovat o jeho vlastnictví. Vzpomeňme si jen namátkou na v mnohých filmech ztvárněné doby Zlaté horečky v Kalifornii na západě USA, nebo na dobyvatele indiánských pokladů v Jižní Americe nebo na starodávné vykradače hrobek ve Starověkém Egyptě...

Zlato v ryzí podobě i v podobě šperků a ozdobných předmětů na hmotné úrovni představuje pro jedince nebo skupinu lidí poklad, který je stálý a neměnný, nikdy nezreziví a bude pořád, i po další tisíciletí, stále ceněný. Zlaté předměty jsou z dlouhodobého hlediska velmi jistou investiční příležitostí.

Zlata je totiž v zemské kůře velmi málo a pro člověka se stává čím dál větším problémem ho najít nebo jej smysluplným ekologicky čistým způsobem z hornin izolovat – vydolovat.

Zlaté valouny, nugety se už se téměř najít nedají, a pokud se ještě někde najdou, tak se jedná spíše o raritu.

Zlato jako součástka i investice

Množství zlata na světě nacházející se v současné době nad zemí (tedy již vydolovaného, zlata v pokladech nebo v jiných aplikacích) se odhaduje na cca 220 000 tun (v roce 2026). Kdyby z tohoto celosvětového zlatého pokladu byla ukována krychle, měla by rozměry 22,5 × 22,5 × 22,5 metrů.

Zlato se však stále ze země doluje i v současné době. Ročně se ho světově získá okolo jednoho tisíce tun. Největším „výrobcem“ zla-

ta na světě je Čína – vyprodukuje ho více jak 400 tun ročně, pak následuje Austrálie, Rusko a další státy.

Vytěžené zlato se spotřebuje z 50 % na šperky a na výrobu jiných drahých předmětů, 40 % tvoří investiční zlato a zhruba 10 % zlata se zpracuje v průmyslu.

Zdaleka nejvíce zlata se ovšem spotřebuje v průmyslu elektrotechnickém. Zlato totiž nekoroduje a je vynikajícím vodičem elektrického proudu. Kvůli svému nízkému přechodovému odporu se používá při tvorbě elektrických spojů v citlivých místech v některých složitých elektrotechnických součástkách. Ze starého a možná již nefunkčního mikroprocesoru použitého ve vašem počítači by se tak dalo „vytěžit“ zhruba 0,1–0,3 gramu ryzího zlata.

Zlato je investičním nástrojem prověřeným celou historií lidstva, jeho ceny na světových trzích jsou z dlouhodobého hlediska relativně stabilní. Tím že „nezreziví“ – nekoroduje, je v podstatě nezničitelné. Na základě poznatků z celé historie lidstva můžeme s velkou jistotou předpokládat, že nejen v období následujícím, ale i za stovky a tisíce let bude zlato stále vysoce ceněno.

Zlato je velmi kujný kov. Z jednoho gramu zlata se dá vytepat plech o rozměrech jedenkrát jeden metr. Ze zlata je možné také vyko-

vat drát tenký až téměř (teoreticky) na úroveň velikosti jednoho atomu, dokud se nepřetrhne.

Z pohledu zdraví není zlato považováno za toxické. Ryzí zlato je dokonce v EU schváleno jako aditivum pro potraviny. Je tak možné se s ním například setkat a pořídit si ho v luxusním provedení v alkoholickém nápoji, ve kterém malé zlatinky plují v luxusní láhvi například s výběrovou vodkou nebo s nějakým jiným druhem alkoholu.

Průměrný 70 kg člověk v sobě nosí zhruba 0,2 mg ryzího zlata. To tedy znamená, že naprosto *každý člověk* v sobě nosí určité nepatrné množství zlata. Kdybychom hypoteticky sečetli všechno množství zlata, které se v současné době průměrně nachází ve všech obyvatelích na světě, dostali bychom se k číslu 1 560 kg.* Přibližně tolik zlata ve svých vnitřnostech tedy „schovává“ dohromady celá současná lidská populace. Tento hypotetický výpočet a výsledek sice není nijak prakticky užitečný, užitečné je však uvědomění si té skutečnosti, že ve svém těle nosíme všichni opravdu **všechny** prvky (tedy také kovy), byť v nepatrných koncentracích.

Zlato se nevyskytuje v přírodě zcela čisté

Zlato se v přírodě v podobě ryzího kovu nachází jen zcela výjimečně. Dokonce výroba čistého čtyřiadvacetikarátového zlata je velmi složitým a náročným procesem.

Většina zlata se v přírodě nachází v přírodních slitinách se stříbrem, s mědí nebo ně-



Zřejmě neexistuje jiný drahý kov, který by v celé historii lidstva vyvolával tolik kontroverzních situací a agrese jako zlato.

kterými dalšími kovy. Nejhojnější přírodně se vyskytující slitina zlata obsahuje okolo 8–10 % stříbra.

Pokud slitina se zlatem obsahuje více jak 20 % zlata, nese tato slitina název *elektrum*. Tento druh slitiny je ve šperkařském průmyslu pro svoji zlatě bělavou barvu známý též jako bílé zlato.

Podíl stříbra v elektru se různí podle lokality, ve které bylo elektrum těženo. Stříbro v něm může dosáhnout koncentrace od výše zmíněných 8 % až do 55 %. Elektrum v sobě mnohdy obsahuje stopové množství mědi, platiny a některých dalších kovů. Elektrum je vynikajícím vodičem elektrického proudu. Kvůli obsahu stříbra je dokonce o něco lepším vodičem než čisté zlato.

Ve starověkém světě bylo *elektrum* (ήλεκτρον) známou a hojně užívanou slitinou. V období egyptské Staré říše a Střední říše bylo elektrum používáno například na vrcholky pyramid a obelisků, kde byla jejich nejvyšší část – pyramidion – touto slitinou překryta.

Veškeré světové zlato bylo kdysi v hluboké historii před vznikem našeho světa přítomné v *hvězdném prachu*, tedy konkrétně před tím, než se začala formovat sluneční sousta-

va, a tedy také planeta Země. Existuje několik teorií, jak mohlo zlato ve Vesmíru vzniknout; jako nejpravděpodobnější se však jeví jeho vznik při explozi supernovy.**

Transmutace neušlechtilých kovů ve zlato

Tímto článkem se dlouhou oklikou vracíme k začátku tohoto seriálu – Kámen mudrců nalezen. Hledaný mystický Kámen mudrců (filozofů), lat. *Lapis Philosophorum*, má mít schopnost přeměnit – transmutovat neušlechtilé kovy ve zlato.

Podle mého názoru a přesvědčení, které se opírá o mnohaleté experimenty s vnitřním fantastickým/energetickým světem člověka u některých klientů, se jedná spíše o filozofickou a energetickou přeměnu vnitřního člověka s velkými pozitivními dopady na postavení páteře a na fyzické tělo člověka obecně. Jak je možné jít po této cestě a dosáhnout vnitřního *zlatého* stavu, je popisováno v mém seriálu *Královská cesta ke štěstí*. Jedná se tedy spíše o „alchymistickou výrobu“ vnitřního zlata.

O této vnitřní přeměně člověka se velmi těžko hovoří, máme-li být struční. Nejlepším re-

* $0,000\,000\,2$ (kilogramu zlata v jednom 70 kg člověku) \times $7\,800\,000\,000$ (přibližný počet v současné době žijících lidí) = 1560 kg.

** V astronomii se pod pojmem *exploze supernovy* míní několik druhů masivních explozí hvězd. Při této explozi vznikají extrémně jasné kosmické objekty, které jsou složeny z plazmatu. Jasnost supernovy vydrží jen krátce. V průběhu týdnů či měsíců její jasnost klesá o mnoho řádů na nepatrný zlomek původní úrovně jasu po explozi.

ceptem, jak na tuto cestu nastoupit a touto cestou projít, je *touha* vůbec jít po této cestě a dosáhnout takové přeměny jakýmikoliv smysluplnými vnitřními prostředky.

Ve středu člověka v průběhu páteře zespo- du nahoru se nachází energetický kanál zná- mý a popisovaný všemi starými kulturami. V Indii je tento kanál nazývaný *sušumnou*, v čínské nauce o meridiánech se nazývá Zla- tou střední cestou (Zlatou střední dráhou). Egypťská tradice jej zase zpodobňovala jako koryto – řečiště pomyslného Nilu jdoucí člo- věkem a vyvěrající pod povrchem lebky z hla- vy v podobě delty – koruny. Více však v se- riálu *Královská cesta ke štěstí*.

Při ponoření se do vnitřního fantazijní- ho/energetického těla člověka vnímá velká část lidí v konkrétních místech své páteře určité symboly. Pokud adept pracuje za po- moci těchto individuálních symbolů na vy- čištění (doslova proražení nebo prokopání) svého páteřního kanálu, tak může po určitém čase dojít k otevření koruny, což je obvykle spojeno se silným vnitřním prožitkem. Jedná se tedy o *vnitřní* korunovací člověka, nikoliv o vnější fyzické ozdobení vrcholku hlavy hmotnou korunou. Virtuální, a přesto reál- ná Koruna, která je zpravidla velmi často vnímaná jako zlatá nebo vytvořená ze zla- tých motivů, je jakoby součástí hlavy a vy- růstá z ní.

Rovněž vyčištěný páteřní kanál lidé obvyk- le vnímají jako zlatý nebo se zlatými moti- vy. Místo vody tak třeba plyne ve vnitřním pomyslném řečišti zezdola nahoru jakoby „tekuté zlato“. Různí lidé s poprvé zpřu- chodněnou *sušumnou* mohou začít vnímat individuální zcela rozdílné zlaté motivy.

Můžeme vytvářet různé hypotézy, proč se pročištěný ústřední páteřní kanál jeví právě zlatý, a to u většiny lidí, kteří tohoto cíle vnitřní proměny dosáhli. Přitom se nejedná o sugesci, tedy o vynucené vizualizace. Mno- zí lidé, kteří s metodou Verself pracují, se často nezabývají žádnými ezoterickými me- todami ani mnohdy nejsou dostatečně vzdě- laní ve starověké historii.

Pochopením existence tohoto vnitřního světa člověka musíme nutně dojít k závěru, že zlato a zlaté poklady měly pro prastaré kultury ještě zcela jiný význam než jen ten hmotný, v dnešním světě spojovaný jen a pouze s bohatstvím majetkovým, okázalostí a s finanční mocí.

Transmutace zlata je možná v nukleárním reaktoru

Přeměna jiných kovů na zlato je fyzikální ces- tou skutečně možná. Odborně bychom ji ovšem nenazvali transmutací, ale přesněji – radioaktivní přeměnou jiného kovu ve zlato za použití jaderného reaktoru.

První zlato bylo v jaderném reaktoru vyro- beno ze rtuti bombardováním proudem neu- tronů v roce 1941. Všechny tyto vyrobené izotopy zlata však byly dále samy radioaktivi- ní, to znamená, že tímto způsobem vyrobené atomy zlata se následně postupně rozpadají na jiné stabilní prvky.

Rtut má protonové číslo 80 a zlato 79. Rtut tedy stojí v periodické tabulce prvků hned za zlatem. Z pohledu radioaktivní přeměny ne- ušlechtilého kovu ve zlato se tedy rtuť na prv- ní pohled jeví jako nejvhodnější kandidát pro vstupní surovinu.

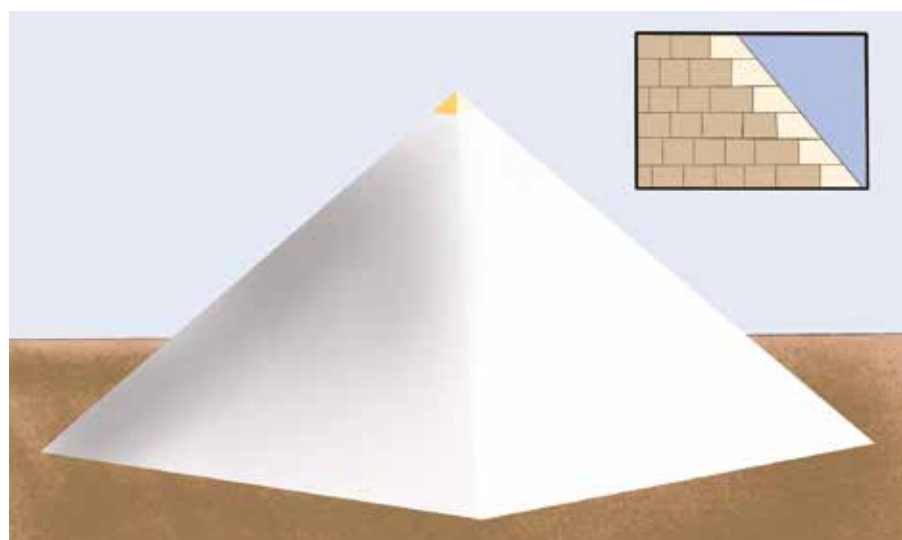


K účelu přeměny rtuti na zlato z hlediska proveditelnosti je však vhodný pouze jeden izotop rtuti – ^{196}Hg . Tohoto izotopu je však v přírodě jen velmi málo – vyskytuje se jen v 0,15 % všech jiných přírodních izotopů rtuti. Radioaktivní přeměnou elektronového záchytu se rtuť ^{196}Hg přeměňuje na jediný stabilní izotop zlata ^{197}Au . Tedy přesněji ře- čeno – na jediný stabilní izotop zlata, který je vůbec možný připravit jadernou přemě- nou ze rtuti.

V roce 1980 se americkému jadernému fy- zikovi Glennu Seaborgovi* (1912–1999) po- dařilo v laboratoři v Berkeley v USA jaderná přeměna několika tisíce atomů zlata z bis- mutu. Bismut má protonové číslo 83 a zlato 79. Bismut je tedy v periodické tabulce prvků od zlata poměrně dost vzdálený. Glennu Seaborgovi se však unikátní experimentální technikou podařilo odpreparovat z jadra bis- mutu několik protonů a neutronů. Tato tech- nika přeměny zlata je však stále extrémně energeticky i finančně náročná na to, aby mohla být smysluplně komerčně využívána.

Nicméně tato technologická procedura vý- roby zlata se zatím z fyzikálního hlediska nej- více blíží syntéze *Lapis Philosophorum* po- třebného pro výrobu zlata, když nebudeme uvažovat o metafyzické přeměně vnitřního člověka.

Kvůli tomu, že zlato není pro člověka toxic- kým kovem, nedává žádný smysl sestrojení detoxikačního informačního přípravku od zlata fyzicky přítomného v lidském těle.



* Glenn Seaborg se stal jedním z otců atomové bomby. Se svým týmem byl schopen vyvinout technologický postup, který vedl v době druhé světové války k výrobě dostatečného množství plutonia potřebného k neřízené jaderné explozi. Více v článku o plutoniu a jeho toxicitě i radiotoxicitě (bulletin č. 5/2025).



- katalyzátor některých chemických reakcí;
- pro výrobu kvalitních zrcadel s vysokým stupněm odrazivosti;
- a jiné další.

Stříbro i zlato jsou absolutně nejlepšími vodiči

Různé kovy popisované také v tomto seriálu se liší mnohými fyzikálně-chemickými vlastnostmi. Jednou z nich je rozdílná schopnost vedení elektrického proudu, tedy kladení odporu pohybu volných elektronů v jeho objemu (například v podobě drátu).

Stříbro a zlato jsou tedy spolu s mědí absolutně nejlepšími vodiči elektrického proudu. Pořadí jednotlivých prvků – podle jejich vodivosti (rezistivita je převrácená hodnota vodivosti a vyjadřuje kladení odporu proudu elektronů) je uvedeno v tabulce níže. Můžeme z ní také například vyčíst, že železo nebo olovo jsou oproti zlatu, stříbru a mědi špatnými vodiči elektrického proudu.

Tabulka kovů podle elektrického odporu

V tabulce jsou uvedeny některé kovy v seřazeném pořadí podle schopnosti vést elektrický proud – tedy podle schopnosti předávat si ve svém objemu volné elektrony z místa jejich vyšší koncentrace do míst s nižší koncentrací. V posledním řádku je údaj pro grafit – uhlík. Grafit je naopak výborným izolantem.

Látka – prvek	rezistivita ($n\Omega \cdot m$) při 20 °C
stříbro	15,9
měď	17,2
zlato	22,4
hliník	28,2
zinek	59,1
nikl	69,8
čín	111
železo	120
olovo	206
grafit	cca 8 000

Stříbro je stejně jako zlato prvkem pocházejícím z vesmíru

Podle vědeckých výzkumů vznikla při Velkém třesku (*Big Bang*) většina lehkých prvků jako vodík a helium. Ty jsou s pořadovými čísly 1 a 2 hned na začátku periodické tabulky prvků.

Těžší prvky, jako například uhlík ${}_6\text{C}$, dusík ${}_7\text{N}$ nebo kyslík ${}_8\text{O}$ vznikaly až později nukleární syntézou (nukleární fúzí) při formování hvězd.

Skrytá síla stříbra

Na detoxikaci od stříbra a jeho sloučenin použijeme přípravek **Joalis Antimetall® Ag**. Praktické využití tohoto přípravku však není příliš velké. Jeho použití bychom mohli zvažovat například u vzácného „kosmetického“ onemocnění kůže a viditelných sliznic – *argyrie*.

Stručně jsme se o stříbru a o detoxikaci od stříbra a jeho sloučenin zmínili v článku *Detoxikace od ostatních toxických kovů a radioaktivních látek* (bulletin č. 1/2026).

Zopakujme jen několik nejpodstatnějších detailů:

- stříbro je podobně jako zlato v zemské kůře velmi vzácně se vyskytujícím se prvkem;
- stříbro a jeho sloučeniny nejsou obecně považovány za toxické;
- má antibakteriální účinky, používá se jako součást doplňku stravy – koloidní stříbro;
- dlouhodobým užíváním koloidního stříbra se může u konkrétního člověka vyvinout *argyrie*, ale nemusí tomu tak být u každého;
- některé slitiny amalgámu používané ve stomatologii také obsahují určité množství stříbra.

Stříbro je v současné době surovinou využívanou v průmyslové výrobě. Stříbro je také jako zlato vzácným kovem obsaženým v zemské kůře, jeho koncentrace oproti zlatu je však v horninách větší (stříbro – 0,08 ppm a zlato – 0,004 ppm).

Světové zásoby ještě nevydolaného stříbra se odhadují na více jak 500 000 tun. Při současném tempu těžby a jeho průmyslovém využití se odhaduje, že by veškeré světové stříbro mohlo být vytěženo cca do 20 let. Z tohoto důvodu se někteří investoři domnívají, že je cena stříbra v současné době podhodnocená.

Průmyslové využití stříbra je zejména v těchto oblastech:

- slitiny stříbra slouží v elektrotechnickém průmyslu jako pájky – spojovací materiál při letování plošných spojů;
- jako antibakteriální látka ve vodních filtrech nebo v doplňku stravy – koloidním stříbrem;
- ve fotografickém průmyslu jako součást vývojek;
- na šperky ve šperkařském průmyslu nebo na jiné cenné předměty – například přibory nebo další jiné kuchyňské vybavení;



Vzácné a o mnoho těžší prvky jako je například zlato a stříbro však potřebovaly ke svému vzniku daleko extrémnější podmínky. Oba tyto kovy vznikaly při explozi supernov.

Výzkumy posledních desetiletí však ukazují, že stříbro vzniká při explozi supernov daleko menší velikosti než je tomu při vzniku zlata. Uvažuje se o tom, že exploze supernov těžších zhruba 9× než je hmotnost Slunce umožňuje vznik těžkých prvků až po palladium $_{56}\text{Pd}$ a stříbro $_{47}\text{Ag}$, ne však těžších.

Zlato $_{79}\text{Au}$ tedy vzniká při explozi mnohem větších supernov, než je tomu u stříbra.

Přesto taková „výroba“ stříbra jadernou syntézou v supernovách o daleko menších rozměrech stačí k tomu, aby bylo stříbro ve vesmíru rozšířeno hojněji než zlato. Jinými slovy – tyto poměrně „malé“ supernovy jsou největším a poměrně hojným producentem stříbra ve vesmíru.

To také umožňuje vysvětlení, proč je stříbro na Zemi zastoupeno v množství zhruba 20× větším než je výskyt zlata.

Alchymistický význam stříbra

Již jsme zmínili, že stříbro jako drahý kov bylo ve starém Egyptě ceněno více než zlato. Můžeme vytvořit celou řadu hypotéz, proč tomu tak bylo.

Pojednání o zlatu a stříbru pojmáme spíše jako letmý dotek alchymistické a psychospirituální proměny člověka.

Vrátíme se ke zkušenostem s prací na *vnitřním* energetickém těle člověka. První výzvou pro každého člověka usilujícího o svoji vnitřní alchymistickou přeměnu je pročištění (doslova tedy proražení nebo prokopání ústředního páteřního kanálu). Pokud se to podaří, tak je pravidlem, že se člověku jako by z vrcholku hlavy otevře koruna.

Cesta na vnitřní práci však vede dál, takže člověk, který dosáhl stavu otevření koruny, začíná vnímat obrazy, které jakoby pocházejí z prostoru těsně nad hlavou a buď určité motivy – symboly vstupují do člověka korunou směrem dolů, nebo obklopují tělo člověka a tvoří jakýsi obranný štít či plášť. Lidé, kteří již takového stavu dosáhli, popisují shodně, že tyto motivy – obrazy mají bílý nebo stříbrný charakter. Jejich tendence pohybu je klesání směrem dolů proti pohybu zlatého proudu. Se zlatem se však stříbrné motivy mohou míchat v bílé zlato – elektrum – podobně jako na vrcholku egyptského obelisku nebo v elektrem pokoveném *pyramidionu* pů-



vodní podoby Cheopsovy pyramidy. Těžko se to vysvětluje člověku, který touto cestou neprošel. Více v mém seriálu *Královská cesta ke štěstí*.

- **Ženská síla** v člověku má zlatý charakter a postupuje zdola nahoru – od Země k Nebi.
- **Mužská síla** v člověku má stříbrný charakter a sestupuje shora dolů – z Nebe k Zemi.

Cílem člověka popisovaným ve všech starobylých kulturách je dosažení stavu spojení ženského a mužského principu, ženské a mužské síly uvnitř vlastního těla v alchy-

Existuje obecně mnoho chemických látek – přírodních i syntetických, organických či anorganických – kterým bychom se měli v detoxikačních kúrách prioritně věnovat, aby klient co nejdříve pocítil zlepšení svého stavu.

Totéž platí pro těžké kovy a radioaktivní látky. Má tedy smysl se v první řadě zaměřit na ty nejdůležitější, respektive zdraví neškodlivější. Mezi ně patří především:

- **Antimetal® Hg** – detoxikace od rtuti a jejích sloučenin;
- **Antimetal® Pb** – detoxikace od olova a jeho sloučenin;
- **Antimetal® Cd** – detoxikace od kadmia a jeho sloučenin;
- **Antimetal® Ni** – detoxikace od niklu a jeho sloučenin;
- **Antimetal® Al** – detoxikace od hliníku a jeho sloučenin;
- **Ionyx® Cs** – detoxikace od cesia a jeho sloučenin.

U klientů, u kterých přichází v úvahu pouze krátkodobá detoxikace (v rozsahu jedné až pěti návštěv), volím spíše obecný přípravek **Joalis Antimetal®**.

U klientů, kteří do poradny docházejí pravidelně po mnoho let – někteří dnes již více než dvě desetiletí – používám prioritně výše uvedené speciální přípravky Joalis zaměřené na konkrétní kovy a radioaktivní látky. I po dnešním zakončení seriálu bychom na ně měli neustále pamatovat, neboť jejich přítomnost v organismu je a bude stále aktuálním tématem.

Seriál o kovech uzavíráme těmi nejvýznamnějšími: **zlatem a stříbrem**. V tomto případě nešlo o čistě odborné pojednání o detoxikaci, ale spíše o letmý dotek alchymistické a psychospirituální proměny člověka. To sice není cesta pro každého, avšak toto „zlaté a stříbrné“ finále našeho putování po světě kovů si zaslouží svou pozornost...

Ing. Vladimír Jelínek





Joalis akce v zahraničí

Kromě aktivit u nás, o kterých vás pravidelně informujeme, proběhla také řada zahraničních akcí. Přelom února a března patřil kongresu v Budapešti a ve druhé polovině března proběhl kongres v Bratislavě. Čeká nás také celá řada jarních škol, po české (bližší informace k ní najdete v Infodopisu) naváže vzdělávací setkání v polském Gdaňsku, poté také v Budapešti. Přinášíme pár snímků ze zahraničních akcí.

Maďarský kongres v Budapešti

Marie Vilánková s naší terapeutkou a lektorkou Evou Dvořákovou a Silvií Bódiš – vedoucí Joalis Maďarsko

Marie Vilánková před svou přednáškou na téma metabolismus mléka



Zájem o přednášky na témata Informační medicíny nás velmi těší, děkujeme



Eva Dvořáková si pro maďarské kolegy připravila praktickou ukázkou měření a systém práce terapeuta

Aktualizace programů EAM set proběhly i v Budapešti



Slovenský kongres v Bratislavě

Vladimíra Jelínka uvedla Lýdia Eliášová, ředitelka Joalis Slovensko

Přednášky Vladimíra Jelínka se rovněž těšily velkému zájmu posluchačů



FOTO: archiv redakce

Linda Maletínská



Ještě před pár lety trávily děti většinu volného času venku, s kamarády, doma u stavebnic nebo u knížek. Dnes vyrůstají ve světě, kde je obrazovka téměř neustálým společníkem. Mobilní telefony, sociální sítě i online hry se staly běžnou součástí dětství. Přinášejí zábavu, kontakt s vrstevníky i nové možnosti učení. Zároveň ale kladou na dětskou psychiku nároky, na které není vždy připravená.

Dětské duševní zdraví v digitální době

Právě duševní zdraví dětí je dnes jedním z nejdiskutovanějších témat. Přibývá úzkostí, problémů se spánkem i potíží se soustředěním. Co za tím stojí – a jak mohou rodiče poznat, že se něco děje?

Digitální svět: přínos i riziko

Digitální technologie samy o sobě nejsou „špatné“. Problémem se stávají ve chvíli, kdy začnou nahrazovat jiné důležité části života – spánek, pohyb, osobní kontakt nebo klid.

Problémem se digitální technologie stávají ve chvíli, kdy začnou nahrazovat jiné důležité části života – spánek, pohyb, osobní kontakt nebo klid.

kladní skříní, kde se ukazuje „jen to hezké“, nikoliv autentický svět daných osob.

A mobilní telefon? Ten je neustále po ruce. Je instantním řešením a okamžitou zábavou. Děti ztrácejí schopnost nudit se, odpočívat nebo jen tak „být“ – tedy být samy se svými myšlenkami.

Co se děje v dětské psychice

Dětský mozek se stále vyvíjí. Oblasti zodpovědné za sebekontrolu, plánování a zvládání

- **podrážděnost a výkyvy nálad** – zejména při omezení času na zařízení nebo zákazu používání;
- **zhoršená schopnost soustředění** – rychlé střídání podnětů „trénuje“ mozek na krátkou pozornost, děti se pak nedokážou soustředit na běžné záležitosti;
- **nižší odolnost vůči stresu** – děti hůře zvládají frustraci a neúspěch, mají srovnání se zdanlivě schopnějšími ze sociálních sítí.

Pozor, tyto změny nejsou vždy dramatické. Často přicházejí pomalu, plíživě a nenápadně.

Zhoršení kvality spánku

Jednou z prvních obětí bývá spánek – tedy problémy s ním a ztráta kvalitního a dostatečně dlouhého spánku. Modré světlo z obrazovky potlačuje tvorbu melatoninu – hormonu, který řídí usínání. Dítě s mobilem v ruce tak usíná později a spánek je méně kvalitní. A to nemluvíme o tom, že při online hře se dítě snadno „zapomene“ a jde spát velmi pozdě.

Kromě toho zde hraje roli i psychika. Sociální sítě, rychle se měnící *reels* na různá téma

Přehršel informací valící se z obrazovek do slova zahlcuje mozek.

Navíc například sociální sítě vytvářejí velký tlak na výkon a srovnávání. Dítě nevidí realitu, ale upravené fotografie a „dokonalé“ životy ostatních. To může vést k pocitu, že není dost dobré, dost hezké nebo dost úspěšné a celkově „dost“. Je vhodné dětem již od mala vysvětlovat, že sociální sítě jsou jakousi vý-

emocí dozrávají až v pozdějším věku. Digitální prostředí je ale velmi rychlé, intenzivní a plně neustále se měnících podnětů.

Výsledkem může být:

- **zvýšená úzkost** – strach, že o něco přijdou (tzv. FOMO – z anglického spojení *fear of missing out*), potřeba být neustále online;

ta, videa nebo hry dítě „rozruší“, místo aby se uklidnilo. Mozek zůstává aktivní, i když už tělo potřebuje relax, zklidnění a odpočinek.

Dlouhodobý nedostatek spánku pak vede k:

- únavě a podrážděnosti,
- horším školním výkonům,
- oslabení imunity,
- vyššímu riziku úzkostí a depresivních stavů a celkové psychické nepohodě...

Jak poznat, že nastal problém

Každé dítě je jiné, proto neexistuje jedno univerzální pravidlo. Zásadní je komunikace s dítětem, vždy si ho vyslechnout, být tu pro něj. Hlavní je sledovat, zda nedochází ke změnám v chování – pokud je dítě uzavřenější, méně komunikuje nebo ztrácí zájem o aktivity, které ho dříve bavily, je na čase zpozornět. Signálem, že je něco špatně, mohou být také výbuchy hněvu, podrážděné reakce i na

Náš tip:

- Přípravek **Geosmog**, případně speciálka **Vigillin** (rovněž je součástí přípravku **Geosmog**) – ochrana před působením EMG vlnění nesoucího v sobě toxické informace.



drobnosti. Dalším bodem, který hlásí, že se něco děje, jsou problémy se spánkem. Pokud se i dítě, které dříve spalo jako dudek, v noci často budí nebo se probouzí výrazně unavené, je čas zpozornět. Pozor i na pozdní usínání – to se sice hůře hlídá (zejména u dospívajících), ale je dobré ho sledovat.

Snadno lze také vypozařovat závislost na zařizích – pokud dítě není schopno se od obrazovky odlepit a tráví u nich většinu volného času, je jasné, že už je tu problém. Často se také může stát, že dítě nedokáže mobil odložit bez hádek a zanedbává povinnosti nebo vztahy s kamarády (i rodinou).

Varovným prvkem jsou také emoční potíže dítěte, může se trápit, mít různé obavy, strachy, smutky bez zjevné příčiny, nebo ho nově

začne sužovat nízké sebevědomí, má tendence se ponižovat nebo nezdravě srovnávat s ostatními...

V dnešní době je bohužel jasné, že puberták nějaký čas na mobilu tráví. Ale neměl by ho upřednostňovat i před klasickými sociálními vazbami, sportem a jinými koníčky.

Kdy vyhledat pomoc

Pokud potíže trvají delší dobu nebo se zhoršují a vy si s nimi sami nevíte rady, je vhodné obrátit se na odborníka – dětského psychologa nebo psychiatra. Včasná pomoc může předejít vážnějším problémům. Oslovit odborníka není známka selhání (ani ostuda), ale znamená péče a zodpovědnosti.

Co mohou dělat rodiče

Dobrá zpráva je, že my, rodiče, máme v těchto záležitostech velký vliv. Nejde o to technologie zakázat (to často ani nejde), ale naučit děti s nimi zacházet.

1. Nastavit jasné hranice

S tímto je ideální začít raději příliš brzy než pozdě. Například mít jasné daný čas bez obrazovky – jako povinnost to vidím zejména večer před spaním. Samozřejmě by měl být také odložený mobil u jídla nebo v posteli a nastavení nějakého limitu, kolik času u toho dítě smí trávit. Neříkám bachařské metody aplikací, ale prostě domluvou – dnes už bylo mobilu dost, šup ho odložit.

Důležité je být důsledný, ale zároveň vysvětlovat, proč si tato pravidla přejete a jaký mají pro děti přínos.

2. Jít příkladem

Děti kopírují chování dospělých. Pokud rodič neustále kontroluje telefon a nejde bez něj ani na toaletu, těžko bude dítě jiné. Občas jsme v zajetí těchto přístrojů i my dospělí, tak si to aspoň můžeme u dětí hezky zvědomit.

3. Podporovat „offline“ svět

Pokud jsou děti zvyklé být od mala hodně venku, mají dostatek přirozeného pohybu v přírodě, nebudou se chtít těchto aktivit vzdát kvůli projíždění sociálních sítí. Dobře jsou také koníčky a kroužky, které děti baví – učít je dělit čas mezi rodinu, záliby a kamarády. Všechny tyto aktivity přirozeně vyvažují digitální svět.


4. Mluvit o emocích

Ptát se, jak se dítě cítí, co prožívá, co ho trápí. Nehodnotit, nezlehčovat, nezavalit ho hned radami (pokud o ně dítě vyložené nestojí), ale naslouchat, vyslechnout si problémy a být tu pro ně. Za mě neexistuje důležitější úkol rodičů než vytvořit dítěti bezpečný, láskyplný přístav, kam se může kdykoliv uchýlit a najít tam porozumění.

Digitální rovnováha místo zákazu

Digitální svět tu s námi prostě je a ještě nějaký čas zůstane. Děti se mu nevyhnou – a ani by neměly – je zkrátka nedílnou součástí jejich životů. Důležité je naučit je rovnováze –



umět si užít svět online, ale nezapomínat na ten hlavní – ten opravdový. Umět komunikovat přes obrazovku, ale také osobně – tvář v tvář. Umět se zabavit online zajímavostmi, ale také jen obyčejně odpočívat nebo si i chvilku jen tak zalékat. Prostě oba dva světy harmonicky vyvážit... 

Linda Maletínská



DO PRÍRODY BEZ OBÁV!

Hneď ako sa trochu oteplí, tieto malé roztoče úradujú opäť v plnej sile a obťažujú ako nás, tak aj našich štvornohých kamarátov. Dospelé kliešte sa najčastejšie vyskytujú vo vysokej tráve, v kríkoch, kde uchytené na zadných nohách striehnu na prechádzajúceho človeka alebo zvieru. Zaujímavosťou je, že kliešť dokáže hladovať aj dlhšie ako jeden rok.



Prepojenie sily informácii s účinkami bylín

NÁŠ TIP

Kúra **kĺby/kliešte** zložená z troch prírodných výživových doplnkov podporujú správnu funkciu imunitného systému a normálny stav kĺbov.

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