

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

4/2026
júl-august

Bulletín informačnej a celostnej medicíny



**Zabúdanie
Nástrahy
a nákazy
na cestách
(Mikro)plasty
sú všade
okolo nás**

Pozývame Vás na

SEMINÁRNY DEŇ

JOALIS

s Ing. V. Jelínkom

26. 9. 2026

Hlavné centrum, Čechinová 3, Bratislava.

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



PRE PRIHLÁSENÝCH S UHRADENOU

PLATBOU DO 28. 8. 2026

MÔŽETE MAŤ ZĽAVU 10 €,

PLATÍTE IBA 50 €

TÉMY:

1. Joalis Nodegen® a jeho inovácia: Kľúč k uvoľneniu starých blokov! Úplne nové, unikátne poznatky o eliminácii hlboko zasunutých emocionálnych blokov a traum pomocou inovovaného programu prípravkov Nodegen®. Sumarizácia ôsmich rokov skúseností s radou Nodegen® a ich súčasná moderná podoba. Praktický návod na užívanie – aké očakávania môžeme mať a v akom optimálnom poradí prípravky užívať. Otvorte svoju cestu k hlbšej a trvalejšej emocionálnej rovnováhe.

2. Plasty všade okolo nás. Zaujímajú Vás neviditeľné hrozby v jedle, vode a vzduchu? Ako mikropasty prenikajú do orgánov a krvného obehu? Načrtneme riziká chronických zápalov, hormonálnej nerovnováhy aj toxicity spojeney s mikroplastami. Aktuálne a šokujúce vedecké poznatky o dopadoch týchto častíc na dlhodobé zdravie. Mestský prach a zvýšený obsah mikroplastov z obrusovania pneumatík – ako nebezpečenstvo pre ľudí žijúcich v mestských aglomeráciách. Kúzo a potreba adaptácie na všadeprítomné mikropasty a ich eliminácia pomocou detoxikácie. Inovovaný prípravok Joalis InfoDren® Microplastics.

3. Bystrá myseľ po celý život: moderné cesty, ako spomaliť starnutie mozgu a znížiť riziko Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby. Praktické stratégie ochrany mozgu a podpory jeho výkonnosti aj vo vyššom veku. Inovatívny pohľad na detoxikáciu mozgu pomocou prípravkov Joalis a ich vplyv na pamäť, sústredenie a prevencia neurodegeneratívnych ochorení. Prečo zabúdame a ako je možné tento proces aktívne ovplyvniť? Ako si vlastnou aktivitou udržať kognitívne schopnosti v kondícii. Praktické pamäťové techniky využiteľné v každodennom živote – názorná ukážka.

PROGRAM:

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

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

- na tel./fax: 055/799 6881, tel./fax/: 02/4342 5939
- písomne: MAN-SR, spol. s r. o., Plzenská 49, 040 11 Košice
- e-mail: jandova@man-sr.sk
- mobil: 0904 734 418, 0903 311 063, 0944 279 182
alebo na www.joalis.sk

CENA:

50 € pre prihlásených s úhradou do 26. 8. 2026

pri platbe na účet: IBAN

SK83 1100 0000 0026 2675 2414,

BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS 26092026,

nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko,

pri platbe po 26. 8. 2026 a na mieste 60 €!!!

- v cene občerstvenie a coffee break

ďalšia zľava 100 % pre AŠD, zľava 50 % pre AŠD,

po vyhodnotení za minulý rok. Daňový doklad a faktúru dostanete na seminári.

AKCIA NA SEMINÁRNY DNI:

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

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk, a úhrady najneskôr do 26. 8. 2026! Pozor, kapacita miestnosti je obmedzená, budú uprednostnení skôr prihlásení!!!



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 REPORTÁŽ ZE ZAHRANIČÍ

Jarní škola Polsko

6 JOALIS TÉMA

Nástrahy a nákazy na cestách při poštipání hmyzem a klíšťaty

13 PEL MEL

Výběr z médií k tématu

14 ŠKOLA KOUZEL JOALIS

Meditace a vizuální koncentrace – umění soustředit se

20 TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ

Zůstaňte agilní pomocí cukru a biče:
O správném načasování biologických podnětů

24 REPORTÁŽ

Jarní škola Joalis 2026 – Velichovky

26 MIKROPLASTY – TIKAJÍCÍ HROZBA SOUČASNOSTI

(Mikro)plasty jsou všude kolem nás

31 KAZUISTIKY

Zapomínání

32 BAMBI KLUB

Perfekcionismus u dětí: nenápadný problém dnešní doby

34 KALENDARÍUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci
Informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,



horké a slunné léto je tu
a s ním přichází i další číslo
vašeho oblíbeného čtení. Také máte pocit, že
ty dva měsíce mezi jednotlivými vydáními
utíkají stále rychleji? Pro mě má letošní léto
zvláštní nádech – můj „malý chlapeček“ se
totiž stane plnoletým. A upřímně, vůbec
nechápu, kdy se to stihlo stát. Všem, kteří
slaví narozeniny v letních měsících,
přejeme jen to nejlepší – a Tobě, Ralphe,
obzvlášť!

Co vás čeká v novém letním čísle? Zahájíme
článkem Marie Vilánkové o cestovatelských
nákazách. Myslím, že bez novinky Stipex už
se do přírody ani nevydám! Vladimír Jelínek
pokračuje ve své rubrice o paměťových
metodách tématem koncentrace a meditace
a v dalším příspěvku se zaměří na jednu
z aktuálních hrozeb dnešní doby –
mikroplasty. Rakouský kolega Georg
Wöginger se bude věnovat významu
správného načasování jednotlivých
anti-age systémů.

V reportáži se společně ohlédneme za Jarní
školou. Děkujeme za všechny zpětné vazby,
kterých k nám dorazilo opravdu mnoho.
Máme velkou radost, že krásná a přátelská
atmosféra nebyla jen naším subjektivním
pocitem, ale že jste ji stejně vnímali i vy.
Za kazuistiky patří velké poděkování naší
milé poradkyni Dáše Aubrechtové, která je
představila také během své přednášky
na Jarní škole. A v rubrice Bambi jsem se
tentokrát zaměřila na jeden z novodobých
nešvarů, s nímž se u některých dětí
setkáváme stále častěji – perfekcionismus.
Přeji vám krásné léto plné všeho, co máte
rádi. Ať už vás čekají toulky s batohem
na zádech, pohodová dovolená u moře nebo
odpočinek na chalupě, přeji vám, abyste si
toto období naplno užili, načerpali novou
energii a dopřáli si zasloužený odpočinek.

Linda
Maletinská

Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin
Joalis info 4/2026

Spracovanie pre SR: Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk

Grafická úprava pre SR: Ivan Sokolský | ywan, www.ywan.sk

Tlač v SR: Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany

Distribúcia v SR: MAN-SR s.r.o., Plzenská č.49, 040 11 Košice

Redakčná rada: Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Linda Maletinská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

Grafická úprava: Martina Hovorková

Vydavateľ: Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,

130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Evidován pod č. MK ČR E 14928

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



Vyšlo revidované vydání prvního Joalis průvodce lidským tělem i duší

Po sedmi letech jsme znovu kompletně prošli našeho prvního průvodce – *Základní orgány a jejich detoxikace* – a došlo k dotisku této základní publikace. I u druhého, revidovaného vydání jsme zachovali jeho strukturu, ale zrevidovali textovou část, upravili některé obrázky a pohlíželi si s povouky a označením přípravků, aby byla orientace v průvodci ještě snazší. „Nechtěl jsem tento funkční celek, který jste si oblíbili, celý předělávat, ale pečlivě jsem všechny texty přečetl a přepsal, co mi nesedělo, doplnil některé nové poznatky a nechal jsem lehce upravit design, aby bylo na první pohled vidět, že se jedná o druhé vydání,“ vysvětluje autor publikace Ing. Vladimír Jelínek a dodává: „Je to náš první díl ze série průvodců, přál jsem si, aby i inovované vydání bylo v podobném duchu, ale zároveň bylo patrné, že jsme si s jeho dotiskem dali práci a pozorně ho prošli. S kontrolou latinských popisků nám pomáhala i mladší dcera, která studuje medicínu.“

Věříme, že se vám inovovaný dotisk bude líbit a poslouží k orientaci v lidském těle a základních orgánech.



Nová speciálka na léto – Stipex: nezbytné vybavení lékárníčky

Cestování přináší nové zážitky i poznání, zároveň nás však může vystavit mikroorganismům, se kterými se běžně nesetkáváme a na něž nemusí být naše imunita dostatečně připravena. Infekce přenášené krevsajícím hmyzem a dalšími členovci se navíc stále častěji objevují i v našem prostředí. To potvrzují také terapeuti, kteří se při testování setkávají s dříve méně známými či neobvyklými infekcemi. Při současném výskytu více patogenů navíc může docházet k jejich vzájemnému působení.

Nová speciálka Stipex je zaměřena na široké spektrum mikroorganismů přenášených poštípáním. Obsahuje také viry včetně kompletního složení zásadně inovovaného přípravku FSME (Hantaviry, Bunyaviry, Phleboviry, Nairoviry, Flaviviry – dengue, Louping Ill, Powasan, West Nile, Tick-borne encephalitis, Zika..., Orbiviry, Seadornaviry, Togaviry včetně chikungunya virus, Thogotoviry). Více se o přípravku dočtete ve článku Mgr. Marie Vilánkové

na straně 6.

Akce s Joalis

Děkujeme všem poradcům, kteří se ujmou možnosti zviditelnit Joalis na lokálních akcích. Budeme rádi, pokud nám zajímavé akce z vašeho okolí budete hlásit a rádi vás podpoříme, abyste se jich mohli také zúčastnit. Vybavíme vás letáčky, můžeme zapůjčit stánek, banner, uděláme grafiku na sociální sítě, zkrátka pomůžeme, jak se dá. Aktuálně proběhla akce Křižanský bylinkář, děkujeme Daně Vít Kalové za objevení této milé akce a účast na ní.

V září se chystáme navštívit tradiční akci v Ostravě – *Zdraví a duše* a věříme, že přibudou i další zajímavé příležitosti.



Inovovaný přípravek Nodegen®

Emoční přípravek **Nodegen®** asi netřeba představovat – patří k velmi oblíbeným, jak ten základní, tak i jeho jednotlivé podkapitoly. Jeho základní varianta (a s ní i samostatné podkapitoly kromě **Nodegen® PAND**) prošla nyní velkou restrukturalizací. Jednotlivé obrazy byly přeskládány a mnohdy zjednodušeny, aby mohl přípravek lépe cílit na konkrétní traumata a psychocysty. Brzy se také chystají dvě novinky z podkapitol, ale to nebudeme předbíhat.





Jarní škola Polsko

Vícedenní vzdělávací akce neproběhla jen u nás (reportáž z Velichovek najdete na straně 24), ale také v zahraničí. Na přelomu května a června proběhla Jarní škola Joalis v nádherném Gdaňsku.

Nesmírně nás těší zájem o Informační medicínu jak u nás, tak i u zahraničních kolegů. Děkujeme týmu polského partnera Danmed za skvělou organizaci a přípravu celé akce.



Vzdělávací akci v hotelu Mercure zahájila Mgr. Marie Vilánková svou přednáškou; práce tlumočnicka se jako vždy skvěle ujal dlouholetý kolega Jarek Radimeřski



Ing. Vladimír Jelínek ve své přednášce připomněl přípravek Glymfatex a speciálky na prevenci degenerativních chorob mozku



Svou přednášku měla také ředitelka Danmedu PL – MUDr. Zuzana Razniewska, nechyběl ani vstup jejího manžela MUDr. Leška Razniewského



Odvážlivci měli možnost otužovat se na nedaleké pláži. Voda byla tedy prý nebyvale svěží!



Děkujeme všem účastníkům za přátelskou atmosféru, dotazy a vzájemnou inspiraci.

Linda Maletínská

Nástrahy a nákazy na cestách při poštípání hmyzem a klíšťaty



Všude dobře, doma nejlépe, a nebo taky ne, pokud nás láká objevovat nové kraje, chceme si odpočinout u moře, navštívit starobylé památky nebo poznávat přírodní zajímavosti.

Cestování uvádí mnoho lidí jako svůj koníček, a je jedno, jestli s cestovkou, na vlastní pěst, do vybaveného hotelu nebo s batohem na zádech.

Tím, že opouštíme svůj domov a vydáváme se na cesty, opouštíme svoji komfortní zónu. Prospívá to naší psychice, ale jsou zde i rizika – nové, pro naše tělo neznámé infekce. Existuje ale jednoduchá možnost, jak tato rizika snížit a na cesty se připravit.

A pokud se vy nebo někdo blízký chystáte v létě cestovat, čtěte pozorně. Článek je ale i pro terapeuty, kteří žádné cesty neplánují. Určitě se potkáte s klienty, kteří na cestách byli a jejich zdravotní problémy mohou s přivezenými infekcemi souviset.

Téměř každá druhá dovolená míří mimo naši vlast. V roce 2024 dospěli Češi uskutečnit 12,2 milionu delších a 16 milionů kratších soukromých cest a 47 % delších cest mířilo do zahraničí. A bohužel, z řady cest si vozíme **nechtěné „infekční“ suvenýry, nákazy.** Například virus horečky dengue, malárii, střevní infekce. Někdy ani **nemusíme jezdit za hranice, díky šíření komárů se dříve exotickými viry můžeme nakazit třeba i na Moravě** nebo na jiných místech České republiky. Hmyz, včetně komárů a klíšťat, v důsledku klimatických změn mění a rozšiřuje svá teritoria, což vede k intenzivnějšímu šíření nemocí a pronikání tropických chorob do mírnějších podnebných pásem. Někteří vědci dokonce upozorňují, že **horečka dengue a další encefalické viry se v příštích desetiletích stanou běžnými onemocněními** a způsobí lidem mnoho zdravotních problémů. Podle WHO bylo v roce 2024 zaznamenáno rekordních 14,6 milionů případů dengue ve více než 100 ze-

mích, podle odhadů se nakazilo až 400 milionů lidí. Tento virus dávno není záležitostí tropů a subtropů, nakažení komáři se postupně šíří po celé Evropě. Podobně v srpnu 2025 Evropské centrum pro prevenci a kontrolu nemocí upozornilo na **rekordní výskyt infekce virem Západonilské horečky a onemocnění virem chikungunya.** Pozor ale, obvykle se komáři a nemoci, které přenášejí, berou jako problém tropů a teplých zemí. Komáři jsou ale hojní i v severských zemích, subarktických oblastech, v Grónsku, na Sibiři, v Kanadě... Sezóna komárů je sice krátká, ale o to intenzivnější, a chladomilní komáři také přenášejí viry hlavně rodu *Alphavirus* (čeleď *Togaviridae*), kam patří viry východní, západní a venezuelské koňské encefalitidy, virus *Sindbis* a *Orthobunyavirus* se zástupci různých encefalických virů včetně známého viru Ťahyňa. V případě neobvyklých problémů klientů je třeba ptát se na jakékoli cesty, nejen do teplých krajů.

První věc, na kterou **bychom se měli na cestách zaměřit, je snížit riziko poštípání.** Není to úplně jednoduché, zvlášť při cestování po vlastní ose, kdy se přespává v nízkonákladových ubytovnách. V roce 1997 jsem s partou studentů z vysoké školy projížděla postupně Sýrií, Jordánskem a Egyptem. Bylo mi 23 let a vůbec jsem si neuvědomovala ja-

kákoli nebezpečí, jen si pamatuji, jak mě v Damašku zaskočila neuvěřitelná špína. Když jsme projeli Sýrií a vrátili se na stejné nádraží, tak jsem ho skoro nepoznala, protože se mi zdálo čisté. Jednu noc jsme spali v aramejské vesnici v klášteře a pamatuji si ráno na opuchlé, červené ruce. S největší pravděpodobností nás v noci pokousaly štěnice. Zda jsem se něčím nakazila, to už se dneska nedozvím. Oficiální údaje sice tvrdí, že štěnice infekce nepřenáší, to se ale tvrdilo o dětských vších také a není to pravda. Pamatuji si, jak jsem jednou po žlučnickových kúrách dostala obrovské bolesti hlavy. Stalo se to v počátcích Joalisu, kdy jsme se učili pracovat s mikrobiálními ložisky. Bylo to v létě 2003, protože mojí dceři Anežce byl rok, kojila jsem ji a nemohla jsem bolestí vydržet. Nechala jsem se Salvii vytestovat, už si nepamatuji, jaká bakterie mi v dutinách způsobila akutní infekci, a potřebovala jsem antibiotika. Můj obvodní lékař respektoval výsledky testování, ale trval i na dalším vyšetření a vyšlo najevo, že kromě bakteriální infekce mám i encefalitidu, nákazu klíšťovým virem. Otázka je, jaké všechny infekce jsem nejen na cestách pochytala a zvýšenou zátěží spojenou s těhotenstvím a kojením se aktivovaly. Většina infekcí přenášených krevsajících hmyzem jsou latentní infekce, vytváří celou řadu ložisek hlavně v nervovém a cévním systému. Při zvýšené zátěži, a často touto zátěží může být i nákaza jinou infekcí, se mo-

hou aktivovat. I v ložiscích ale velmi nepříznivě ovlivňují chod organismu, naše emoce a nálady. Je velmi **důležité snažit se nákaže předcházet. Uzpůsobit si místo hlavně na spaní tak, aby bylo prosté komárů a krevsajících hmyzu.** Velmi důležité je to obzvláště u dětí. Vozit s sebou třeba moskytiéru a zavěsit ji nad postel, používat lapače hmyzu. Dokonce si troufnu tvrdit, že **menší problém je pár dnů s chemií než řešit virovou nebo jinou nákazu od hmyzu.**

K napsání tohoto článku mě přiměla další osobní zkušenost. Na kongresech ráda využívám služeb terapeutů a nechávám se vytestovat. Mám tzv. leidenskou mutaci, dědičnou změnu v genu pro trombofilní pro-srážecí faktor a žíly jsou mé „slabé místo“, což se projevilo například v těhotenství. Při posledním testování mi byl v žilách nalezen *Phlebotomus*. Mohlo by se zdát, že název napovídá, které struktury napadá (*phlebo* = řecky žíla), ale vzniknul podle *Phlebotomine sand flies* (písečných mušek), typických přenašečů prvních popsaných zástupců phlebovirů. Samozřejmě mi byla vytestována zátěž na žilách. Uvědomila jsem si, kolik infekcí si můžeme přivést z našich dovolených. A nemusí to vůbec být nějaké exotické destinace, bohatě stačí navštívit Středomoří. V něm se dramaticky každý rok zvyšují potvrzené infekce přenášené komáry a písečnými muškami, hlavně západonilská horečka, nový virus *chi-*

kungunya. Tato změna je způsobena klimatickými a environmentálními faktory, jako jsou rostoucí teploty, delší letní období, mírnější zimy a změny ve srážkových vzorcích. Komár, který může šířit virus *chikungunya* (komár tygří) se nyní vyskytuje v 16 evropských zemích a 369 regionech, což je nárůst oproti pouhým 114 regionům před deseti lety. Byl například potvrzen i ve francouzském regionu Alsasko, celosvětově bylo v roce 2025 dosud zaznamenáno přes 240 000 případů onemocnění virem *chikungunya* a 90 úmrtí. V dnešním článku si podrobně projdeme viry, ale i další infekce přenášené krevsajícím hmyzem a roztoči.

Virus chikungunya a další alfaviry (togaviry)

Nejprve se podělím o jednu zkušenost. Často připravuji různé speciálky podle vašich požadavků. Každou se snažím zpracovat co nejpodrobněji, aby zahrnovala obrazy nejen například požadovaného mikroba, ale i ostatní důležité toxiny, proteiny a další látky, které zvyšují jeho virulentnost, brání zásahům imunity a podobně. **Speciálka na konkrétní mikroorganismus je prakticky vždy informačně bohatší než příslušná část celkového přípravku.** Někdy pro dohledávání těchto toxinů používám i AI (umělou inteligenci), používám ji jako vyhledávač, aby mne dovedla k odborným studiím a nejnovějším poznatkům. U viru *chikungunya* se mi to stalo poprvé. Objevily se informace, ale než jsem je stačila všechny přečíst a zpracovat, tak zmizely a systém nahlásil chybu, že tyto informace nemůže poskytnout. Zarazilo mě to. Pak se mi to několikrát stalo, když jsem hledala informace o očkování, konkrétně o živých půdách a materiálech, na kterých se určité vakcíny množí. Upřímně musím říct, velmi mě to zarazilo a pomyslela jsem si, jak se říká – „něco tu smrdí“. Už jsem si toho všimla i u jiných infekcí, jak kdyby někdy jejich vývoj evolučně velmi zrychloval a zároveň odborné informace chybí. Opravdu všechny změny můžeme svádit na změny klimatu? Neděje se občas něco podezřelého? Odpovědi nechám na vás, ale chci vás ujistit, že téma infekcí velmi sleduji a snažím se mikrobiální přípravky pravidelně aktualizovat. Je to nutné, aby opravdu dokázaly pomoci tělu se těchto nebezpečných patogenů zbavit.

Chikungunya virus (CHIKV) patří mezi Alphaviry (Mikrologie NEW → Viruses+ → RNA-viruses+ → Togaviridae+ → Alphavirus+ → SFC complex+ → Chikungunya virus), je přenášen komáry a opakovaně nález prakticky již po celém světě. **Alfaviry**



zahrnují dvě skupiny virů. Jedna skupina způsobuje hlavně **meningitidu a encefalitidu** (zánět mozkových blan a mozku), patří tam hlavně skupina *EEEV complex* (*Eastern equine encephalitis virus* – „východní koňská encefalitida“), *WEEV complex* (západní) a *VEEV complex* (venezuelský), které se vyskytují hlavně v Americe. Občas se objeví i v Evropě, ale spíše jako dovezené nákazy. Pro Evropu a Asii jsou typičtější **alfaviry, arthritogenní, kloubní**, které způsobují kožní, kloubní a vazivové záněty. **Do „kloubních“ alfavirů patří kromě chikungunya viru také Sindbis virus (vyskytuje se běžně i v ČR).** Co vede k tak náhlému rozšíření tohoto viru do dalších částí Evropy? Došlo ke genetické mutaci a virus je přenášen více druhy komárů a nakažení ko-

znam objednávat jednotlivé viry z tohoto rodu, pokud je vytestujete. Viry jsou příbuzné, existuje jich pár druhů a speciálka je navržená tak, aby pracovala se všemi viry z této čeledi včetně nově zmutovaných.

Bunyaviry, phleboviry, Valtická, Krymsko-konžská a další viry horeček

Bunyaviridae, dnes nověji přeznačeno jako *Bunyavirales*, je pro cestovní nákazy velmi důležitý řád virů. (*Mikrologie NEW* → *Viruses* → *RNA-viruses* → *Bunyaviridae*). Spadá do něj několik důležitých zoonóz (nemoci ze zvířat) a infekcí přenášených členovci (klíšťata, komáři, pakomárci, písečné i další drobné mušky). V EAM se

Každá druhá dovolená míří mimo naši vlast a často si z cest kromě zážitků přivážíme také nechtěné „infekční“ suvenýry v podobě nákaz.

máří snáze virus přenášejí. Často tito komáři štípou hlavně přes den, obvykle ráno a pozdě odpoledne, kdy ochránit se při pobytu venku je těžší než v noci. Přenáší ho *Aedes aegypti* (přenáší i horečku dengue), je typický pro teplé oblasti, a *Aedes albopictus* (tygří komár), který žije i v mírných oblastech. Jeho vajíčka jsou velmi odolná a šíří se dopravou a pohybem zboží po celé Evropě.

Při nákaze se přibližně po několika dnech až dvou týdnech objeví horečka, silná bolest kloubů, často symetrická, oboustranná, vyrážka, bolesti hlavy, svalů, únava, záněty spojivek a podobně. Pokud organismus nezvládne viry odstranit, vytvoří se ložiska a obvykle vzniká chronický zánět pohybového ústrojí, který často připomíná revmatoidní artritidu. V oficiálních studiích se uvádí, že chronická artritida se vyvine až u 40 % nakažených. Nejčastěji virus napadá **periferní klouby (zápěstí, kotníky, drobné klouby ruky/nohy), ale i kolena, ramena.** Typická je **ranní ztuhlost, citlivost, někdy opakované otoky.** Ložiska mohou ale vzniknout i ve vnitřních orgánech jako jsou **játra, ledviny, srdce, může napadnout i nervový systém.** Samotný název *chikungunya* pochází z jazyka Kimakonde (jih Tanzanie) a znamená „to, co ohýbá / co se krčí“ – **podle typického „shrbeného“ postoje při silných bolestech kloubů.** Kloubní bolesti jsou nejtypičtější příznakem.

Alfaviry jsou součástí přípravku FSME, je k dispozici také speciálka na tuto celou skupinu s názvem **Alfavirus.** Nemá vý-

tu *Bunyaviry* je najdete rozdělené do čtyř hlavních čeledí, rodů – skupin **Hantaviry, Nairoviry, Orthobunyaviry a Phleboviry.** Záměrně uvádím skupin, protože v současné době proběhlo mnoho změn v zařazení a mění se rozdělení rodů a čeledí. V EAM setu je ponechávám tak, aby jejich testování bylo co nejjednodušší. Jsou to viry, které většinou způsobují **horečnaté stavy, neuroinfekce** (meningitidy a encefalitidy) nebo hemoragické horečky.

Pro přehlednost si rozdělíme možné nákazy do jednotlivých čeledí:

- **Hantavirus – viry přenášené hlodavci,** nákaza nejčastěji z prachu obsahujícího moč a trus hlodavců – většinou při spaní nebo úklidu v zaprášených chatách, na půdách, v senících. Pozor ale i na kempování v kempu a na místech, kde je hodně hlodavců. Byly popsány i nákazy od domácích mazlíčků. Nejprve probíhá vysoká horečka s mnoha příznaky, bolestmi, dochází k hypotenzi, krevním podlitinám, poškození ledvin nejprve s otoky a blokcí močení, později k vysoké produkci moči s bílkovinami a krví... Dlouhodobými následky jsou obvykle **poškození ledvin a vysoký krevní tlak.**

- **Puumala virus – nejběžnější v Evropě,** velmi často v severní a centrální Evropě, méně na jihu.

- **Dobrava-Belgrade virus** – běžný hlavně na Balkáně.

- **Hantaan virus** – hlavně v Asii.

- Další druhy s možnou nákazou v Evropě – **Seoul virus, Kurkino virus, Saaremaa virus** (Pobaltí).

- **Nairovirus** – tyto viry nejčastěji přežívají v tělech ptáků, savců a jsou mezi nimi přenášeny pomocí klíšťat a dalšího hmyzu. Dlouhodobě přežívají v klíšťatech a jsou rozšířeny ve velké části Afriky, Asie, na Blízkém východě, v Turecku a i Evropě, hlavně jihovýchodní – na Balkáně, ve Středomoří. Klíšťata, která přenášají krymsko-konžskou horečku, byla zachycena i v ČR.

- **Krymsko-konžská horečka – Crimean-Congo hemorrhagic fever (CCHF).** Virus je přenášen hlavně klíšťaty nebo kontaktem s nakaženými zvířaty. Pozor – zvířata nevypadají nemocně, často je nakažen dobytek, ptáci. Akutní onemocnění může být závažné, je typické náhlou horečkou, bolestmi svalů, hlavy, zažívacími potížemi s krvácivými projevy (petechie, krvácení z nosu, krvácení do kůže a sliznic), může dojít až k selhání orgánů.

- **Sulina virus, tacheng tick virus** – rozšířen i severněji (v Polsku, Lotyšsku), horečky, vyrážky, únava, bolesti, někdy i meningitida.

- **Kasokero virus (KASV)** – podobné příznaky jako krymská horečka, ale mírnější. Rozšířen hlavně v Africe, Egyptě. Více napadá nervový systém, typický podrážděním nervů, zvýšenými nervovými reflexy.

- **Dugbe virus (DUGV)** – typická trombocytopenie (nedostatek krevních destiček), krvácivé projevy, horečky.

- **Wetland virus (WELV)** – podobně jako ostatní, ale napadá i lymfatický systém a nervový systém.

- **Orthobunyavirus** – způsobuje hlavně **encefalitidy, horečnatá onemocnění** a vzácně i hemoragickou horečku. Některé jsou více neuroinvasivní, jiné spíše napadají pohybový trakt.

- **Neuroinvasivní,** způsobují často meningitidu i encefalitidu;

- **Tahyna virus (TAHV)** – rozšířen v Evropě, nejvíce ve střední, ve vlhčích, záplavových oblastech, tradičně označován jako Valtická horečka. Typické letní horečnaté onemocnění, napadá i svaly, dýchací a trávicí trakt, napadá i gliový a nervový systém.

- **Jamestown orthobunyavirus+ – Inkoo virus (INKV)** – cirkuluje v severní Evropě.

- **California encephalitis virus, La**



Crosse virus, Jamestown orthobunyavirus, Cache Valley virus (CVV).

→ Kloubní.

→ **Čalovo – Batai virus** – poprvé nalezen na Slovensku, přenášen hlavně komáry, horečka, bolesti hlavy, svalů, kloubů, únava, někdy může napadnout i nervový systém.

→ **Oropouche virus (OROV)** – typicky náhlá horečka, silná bolest hlavy, svalů, kloubů, někdy i neurokomplikace.

→ **Bunyamwera virus, Iquitos virus** a řada dalších.

• **Phlebovirus** – phleboviry infikují savce včetně lidí a jsou přenášeny komáry, flebotomy (sandflies, písečné mušky) nebo klíšťaty – většinou horečnaté onemocnění, napadají i nervový systém, zánět mozkových obalů i samotného mozku, vytváří ložiska hlavně v cévním a nervovém systému.

→ **Toscana virus (TOSV)** – cirkuluje v řadě zemí jižní Evropy, severní Afriky, častá příčina meningitidy v letní sezóně v endemických oblastech.

→ **Phlebovirus napoliense (sandfly fever)+, Phlebovirus siciliaense+** – hlavně oblast Středomoří, východní a jižní Asie – náhlá horečka, myalgie, bolest hlavy, typické bolesti „za očima“, světloplachost.

→ **Adria virus** – hlavně Balkán.

→ **Rift Valley fever virus (RVFV)** – komáři a kontakt se zvířaty, hlavně Afrika, arabský poloostrov – akutní horečky, krvácivost.

Všechny viry z čeledi *Bunyviridae* jsou součástí přípravku **FSME**. K dispozici jsou i speciálky podle jednotlivých rodů – Hantaviry,

Nairoviry, Orthobunyaviry a Phleboviry. Opět: jednotlivé druhy virů z těchto rodů nemá smysl objednávat, speciálka je funkční a lépe funguje, když se pracuje s celým rodem.

Flaviviry – nejen klíšťovky, virus Dengue, Zika, Yellow fever a další

Patří k nejdůležitějším a často i nejzávažnějším cestovatelským infekcím, proti některým se očkuje. Do některých zemí je dokonce povinné očkování proti žluté zimnici. Většina z nich způsobuje akutní horečnaté onemocnění, typicky i s bolestmi hlavy, kloubů, svalů. Některé napadají ale i nervový systém, vnitřní orgány a cévní systém. Obvykle vznikají ložiska v nervovém a cévním systému, typická je pak dlouhodobá únava, poruchy soustředění, spánku, bolesti hlavy, snížená výkonnost a další neurologické problémy. Tyto viry můžeme zhruba rozdělit do dvou skupin podle hlavních přenašečů jako jsou komáři a klíšťata.

• Komáří flaviviry:

→ **West Nile virus (WNV), Usutu virus** – velmi rozšířený, i v Evropě, horečka, únava, bolesti hlavy, svalů, vyrážka, zánět trávicího traktu, napadá i nervový systém – zánět meningů, mozku, obrny.

→ **Dengue virus (DENV)** – celosvětově v tropech a subtropích, dokonce zachycen i v Evropě, vysoká horečka, silná bolest hlavy, svalů, kloubů, bolest za očima, nevolnost, vyrážka, krvácivé projevy.

→ **Zika virus (ZIKV)** – Afrika, Asie, Amerika – bolesti kloubů, hlavy, nebezpečný v těhotenství, zánět periferního a vegetativního nervového systému.

→ **Yellow fever virus (YFV)** – žlutá zimnice – tropické oblasti Afriky, Ameriky – krvácivost, zánět jater.

→ **Japanese encephalitis virus (JEV)** – Asie, Amerika – zánět nervového systému, mozku.

• Klíšťová flavivirová onemocnění:

→ **Tick-borne encephalitis virus (TBEV)** – Evropa, Asie – klíšťová encefalitida – první chřipkovitá fáze onemocnění někdy přechází i v těžké záněty nervového systému včetně meningů, mikrobiální ložiska jsou velmi častá.

→ **Powassan virus (POWV)** – Amerika a dálný východ – horečka, bolest hlavy, zvracení, slabosti, meningitida, encefalitida (zmatenost, poruchy koordinace, křeče).

→ **Kyasanur Forest Disease virus (KFDV)** – Asie, hlavně Indie – horečky, bolesti hlavy, svalů, kloubů, krvácivost.

Všechny výše uvedené viry jsou součástí přípravku **FSME**. Pro cestování a letní sezonu jsme pro vás připravili do vaší lékárničky novou speciálku **Stipex**, která obsahuje tyto vyjmenované viry (prakticky celé **FSME**) a i další infekce přenosné krevsajícím hmyzem a členovci.

Reoviry a nákazy orbiviry, coltivirus

Reoviry (*Mikrologie NEW* → *Viruses+* → *RNA-viruses+* → *Reoviridae+*) dostaly svůj název z počátečních písmen problémů – r=respirační, e=enterální, o=orphans (sirotci, bez nemoci), to ale platí jen pro malou skupinu z nich. Jsou neobalené a mají podobně jako chřipka segmentovaný genom. Proto nákaza snadno přetrvává v prostředí, snadno se přenáší a rychle vznikají nové varianty. Patří sem například rotaviry. Bohužel, některé lehce přenáší i hmyz a jsou spojené i s vážnými neurologickými problémy.

• **Coltivirus** (→ *Reoviridae+* → *Spinareoviridae* → *Coltivirus*) – přenáší se klíšťaty.

→ **Colorado tick fever virus** – výskyt v Americe, Kanadě – náhlá horečka, zimnice, bolesti hlavy, očí, svalů, břicha, vyrážka – meningoencefalitida. Vytváří ložiska v erytrocytech – leukopenie, anémie, dlouho přetrvávají.

→ **Eyach virus** – rozšířen v Evropě, napadá nervový systém, spojen s meningoencefalitidou a polyneuritidou. ►

- **Orbivirus** (→ *Reoviridae*+ → *Sedoreoviridae* → *Coltivirus*) – přenášen širokou škálou hmyzu a klíšťaty, napadají široké spektrum obratlovců. Přenos na člověka byl potvrzen u těchto druhů:

- **Great Island group**+

- **Kemerovo virus (KEMV)** – horečka, bolest hlavy, ztuhnutí šíje a meningitida, možná koinfekce s *tick-borne encephalitis virus*.

- **Tribe virus (TRBV)** – úzce příbuzný s Kemerovo, v roce 2026 opakovaně zachycen na Slovensku.

- **Lipovnik virus (LIPV)** – meningitida, zachycen v liqueru u pacientů s roztroušenou sklerózou.

- **Orungo virus (ORUV)** – přenos hmyzem, ne klíšťaty, horečka, bolest hlavy, myalgie, zvracení a konjunktivitida.

- **Changuinola virus (CGLV)**.

Vzhledem k rychlým změnám ve vývoji výše uvedených nákaz došlo nejen k doplnění jednotlivých nových virů do EAM setu, ale zásadním způsobem byl vylepšen přípravek Joalis FSME.

Bakterie a parazité od hmyzu a členovců

Krevsající hmyz a roztoči přenášejí celou řadu bakterií, nejvíce riziková je nákaza boreliemi, a to RF boreliemi způsobujícími návratnou horečku a LB boreliemi způsobujícími lymskou boreliózu. Hmyz a klíšťata také často přenášejí bakterii spiroplasmu, která patří do skupiny *Mollicutes*. Ta sice sama o sobě nepůsobí a není tak závažně patogenní, ale má vliv na vytváření prionů, které ve velké míře narušují nervový systém. Hmyz často bývá nakažen i intracelulárními bakteriemi z rodu *Chlamydia*, *Rickettsie*, *Anaplasma*, *Ehrlichie*, *Bartonella*, *Coxiella* a dalšími. Zde odkazují na podrobný článek o borelii a koinfekcích klíšťat v bulletinu číslo 1/2026. Borelie, spiroplasmu a intracelulární bakterie jsou také součástí speciálky **Stipex**.

Přehled bakterií přenášejících hmyzem a členovci – rozdělený podle přípravků:

- **Spirobor®** – spirochetální bakterie:

- **Borrelia (RF)** – *recurent fever* (návratná horečka) – *B. myiamotoi* – přenos tvrdými klíšťaty, další druhy přenosné měkkými.

- **Borrelia (LM)** – lymská borelióza – *B. burgdorferi*, *garinii*, *afzelii*, *variensis*... – přenos klíšťaty i dalším hmyzem.

- **Chlamydi®** – intracelulární bakterie:

- **Anaplasma** – těžké poškození imunity, napadá neutrofile a granulocyty, silný zánět, anémie, poškození cév, jater, sleziny...

- **Ehrlichie a Neoehrlichie** – napadají monocyty, makrofágy, granulocyty – rozvrací imunitu, brzdí fagocytózu, deaktivují geny důležité pro imunitní reakce, nedostatek lymfocytů a krevních destiček.

- **Rickettsie** – poškozuje endotel, imunitní systém, vnitřní orgány.

- **Bartonella** – napadají endotel, červené krvinky, imunitní buňky, krvácivost, poškození vnitřních orgánů, anémie, únava.

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

- **Chlamydia a Chlamydophila** – poškození imunity, cév, živé tkáně...

- **Coxiella burnetii** – nejodolnější in-

tracelulární patogen, napadá makrofágy a přežívá v jejich lysozomech, tlumí Th1 odpověď, silně snižuje imunitu.

- **Mollicut** – drobné bakterie bez buněčné stěny, často odolné vůči antibiotikům:

- **Mycoplasma** – napadají erythrocyty, monocyty, anémie, únava, imunopatologické reakce.

- **Spiroplasma** – běžně izolovány z klíšťat, doloženy i přenosy na zvířata a člověka, produkce prionů, poškození nervového systému, očí, autoimunity, horečky a záněty.

- **Enterobac** – klíšťata a hmyz přenášejí i enterální bakterie:

- **Francisella tularensis** – původce tularemie, napadá hlavně makrofágy, dendritické buňky, epitelové buňky, způsobuje vředy, problémy lymfatického systému.

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

- **Mycobac** – přenos komáry, vznik vředů.

Krevní prvci a filárie

Při cestách do teplých oblastí světa hrozí často nákaza eukaryotickými parazity – zejména prvky (např. *Plasmodium* – malárie, *Leishmania*, *Trypanosoma*, *Babesia*) a někdy i parazitickými červy (filariózy). Tyto nákazy se často přenášejí krevsajícím hmyzem (komáři, písečné mušky, tse-tse mouchy, plošnice) a u některých také klíšťaty. Typicky hrozí horečnaté stavy (někdy s třesavkou), anémie a výrazná únava, zvětšení uzlin či jater a sleziny, kožní vředy a špatně se hojící léze, případně záživací obtíže; u některých onemocnění může dojít i k poškození nervového systému, očí nebo dlouhodobě srdce a dalších orgánů.

- **Aconosida** – (*Protozoa*+ → *Apicomplexa*+ → *Aconosida*+) – parazité krevního řečiště a vnitřních orgánů. Aktivně se dostávají do buněk hostitele a část svého vývoje tráví uvnitř nich, některé vytvářejí parazitoforní vakuoly (intracelulární ložiska). V buňkách se skrývají před imunitou a problematická je i jejich léčba.

- **Babesie** – klíštěnky – napadají červené krvinky, typickými příznaky chronické infekce nebo ložisek je anémie, vleklá vyčerpanost, zimnice s nočním



pocením, bledost, dušnost, bušení srdce, tmavá moč, žloutenka, bolesti hlavy, kloubů..., postižení jater a sleziny.

→ **Plasmodium** – **malárie** – **závažné parazitární onemocnění**, které se na člověka přenáší nejčastěji štípnutím infikované samičky komára rodu *Anopheles*, prakticky ve všech teplých oblastech světa, ale může být i v mírnějším pásmu. Existuje cca 150 druhů, některé přenosné na člověka, nejzávažnější *P. falciparum*. Po nákaze se množí v játrech a napadá červené krvinky. Vytváří ložiska, typické jsou opakované horečky, anémie, poškození jater, sleziny a dalších orgánů.

→ **Hepatocystis** – příbuzný maláriím, infikuje hlavně zvířata, možný přenos na člověka.

• **Kinetoplastida** – (*Protozoa* → *Euglenozoa* / *Protozoa* → *Kinetoplastida*) prvoci s bičíky – mají složitý životní cyklus, střídají obratlovce a hmyz, v různých fázích mohou žít v krvi, tkáních nebo uvnitř buněk hostitele. Schopnost měnit tvar, metabolismus a povrchové molekuly jim pomáhají přežít v odlišných prostředích a unikat imunitní odpovědi.

→ **Leishmania spp.** – v tropickém, subtropickém pásmu, ale i ve Středomoří, možná nákaza z Chorvatska, Řecka. Přenášeny štípnutím písečné mouchy (*sand fly*). Nejprve kožní forma – pomalu se hojící vředek v místě štípnutí (může být i málo bolestivý). Pokud nejsou zlikvidovány imunitou, průnik do organismu, napadají imunitní buňky. Postihuje sliznice v oblasti úst, nosu, může napadat i orgány. Často závažné postižení vnitřních orgánů.

→ **Trypanosoma** – parazité krve a tkání. **Africké trypanosomy** (spává nemoc *T. brucei*) přenáší moucha tse-tse, riziková hlavně ve venkovských oblastech. Nejprve **horečky, bolesti hlavy, bolesti svalů a kloubů, únava a zduření uzlin**. Později může parazit proniknout do **centrální nervové soustavy** – poruchy spánku, zmatenost, změny chování, neurologické příznaky. Bez léčby může být nemoc smrtelná. Americká *T. cruzi* se přenáší plošticemi, onemocnění je zprvu nenápadné – zvětšené uzliny, únava, postupně ložiska a možné poškození srdce, poruchy rytmu, srdeční selhání, postižení trávicího traktu.

• **Onchocercidae (Filariidae)** – (*Nematelminthes* → *Nematoda* → *Spiruri-*

da →) – filárie, vlhvcovití – „parazitární červi“ přenášení členovci, hlavně v tropech a subtropicech.

→ **Brugia (vlasovci)** – **lymfatická filarióza**. Přenos komáry.

→ **Dirofilaria** – dirofilarióza, u člověka obvykle podkožní nebo oční forma.

→ **Loa** – **vlasovec oční**. Přenos ovády.

→ **Mansonella** – přenos komáry – typické bolesti břicha, bolesti hlavy, otoky končetin, alergické projevy, psychické poruchy.

→ **Onchocerca** – způsobuje tzv. říční slepotu. Cizopasí v podkoží a oku. Přenos mouchami.

→ **Wuchereria** – **vlasovec mizní** – přenos komáry, žije v mizních cévách, tvoří se varixy mizních cév – praskají, ucpaní, zvětšují se postižená místa, otoky – elefantiáza, tzv. sloní noha.

Nová speciálka Stipex je pro cestování a letní sezónu ideální, obsahuje prakticky celý přípravek FSME a další infekce přenášené krevsajícím hmyzem a členovci.

I tyto vyjmenované parazity jsou jednak součástí přípravku **Para-Para®**, existují jednotlivé speciálky, ale jsou také součástí speciálky **Stipex**.

Jiné nástrahy cest

Samozřejmě, že na cestách nejsme ohroženi jen poštípáním hmyzem a přenesenými infekcemi. Nakazit se můžeme z jídla, vody, koupání. V některých částech světa na nás mohou čekat infekce, které zde byly běžné v minulosti, ale díky očkování se s nimi už běžně nesetkáváme. To je ale trochu past. Málokterá imunita vytvořená očkováním je doživotně aktivní. Když se s infekcí běžně nepotkáváme, imunita postupně slábne. V případě nákazy někde hluboko jsou uloženy specifické lymfocyty, ty se ale musí znovu aktivovat. V reálu to znamená, že onemocníme, ale většinou jsme chráněni před velmi těžkým průběhem a před smrtí. Jenže na cestách nechceme být nemocní, většinou máme čas rozplánovaný a chceme toho co nejvíce stihnout. Při plánování cest se vyplatí zjistit, jaké nákazy zde reálně hrozí a vzít si s sebou potřebné přípravky. Může se to zdát nešikovné, tahat s sebou více lahviček, ale při předstávě zkažené dovolené je lepší oželet kosmetiku, náhradní oblečení, ale mít s sebou přírodní lékárníčku.

Infekce hrozící z vody, jídla, koupání a nálezou.

• **Virové infekce:**

→ **Astrovirus** – akutní gastroenteritida, průjem, nauzea.

→ **Adenoviry** – průjem, zánět spojivek, bolest v krku...

→ **Hepatitida A, hepatitidy E** – **žloutenky** – únava, nevolnosti...

→ **Norovirus** – častý původce akutní gastroenteritidy, průjem, zvracení.

→ **Polio a jiné enteroviry** – střevní potíže, bolest v krku, neurologické komplikace.

→ **Rabies lyssavirus (virus vztekliny)** – při expozici zvířetem – vzácné, ale velmi nebezpečné – bolest v místě poranění, nervové příznaky, křeče.

→ **Rotavirus** – akutní průjem, zvracení, horečka, dehydratace.

→ **Spalničky (Measles morbillivirus)** – horečka, rýma, zánět spojivek...

• **Bakteriální infekce:**

→ **Brucella** – noční pocení, bolesti kloubů a zad, únava, dlouhotrvající potíže.

→ **Campylobacter, Shigella, Aeromonas, Plesiomonas...** – průjem, často i krvavý, bolesti břicha, horečka.

→ **Escherichia coli** – **ETEC** – typický cestovatelský průjem, **EAEC** – protahovanější průjmy.

→ **Legionella pneumophila** – legioneóza – kašel, dušnost, zápal plic, někdy průjem a zmatenost.

→ **Leptospira spp.** (leptospióza u cestovatelů) – horečka, bolesti svalů, bolesti hlavy, zarudlé spojivky, někdy žloutenka a postižení ledvin.

→ **Listeria monocytogenes** – gastroenteritida, u rizikových osob sepsa a meningitida.

→ **Salmonella enterica** (typicky netyfoidní salmonely).

→ **Salmonella typhi, paratyphi** – **břišní tyfus** – horečka, bolest hlavy, břicha, zácpa nebo průjem, celková schvácenost.

→ **Vibrio cholerae (cholera)** – vodnaté průjmy, rychlá dehydratace, kolaps.

→ **Vibrio parahaemolyticus** – akutní průjem, křeče v břiše, nauzea.

→ **Vibrio vulnificus** – po požití mořských plodů sepsy, po kontaktu rány těžká infekce.

• **Paraziti (prvoci a helminti):**

→ **Cyclospora** – vleklý vodnatý průjem, nadýmání, únava.

→ **Cystoisospora** – protrahovaný průjem, malabsorpce, hubnutí.

→ **Cryptosporidium** – vodnatý průjem, bolesti břicha, nevolnost.

→ **Entamoeba histolytica** – průjem, bolesti břicha, úplavice s krví, někdy jaterní absces.

→ **Giardia duodenalis (G. lamblia)** – vodnatý až mastný průjem, nadýmání, křeče v břiše.

→ **Helmiti** – **Ascaris lumbricoides**, **Trichuris trichiura**... – požití vajíček z kontaminované půdy, vody, zeleniny – bolesti břicha, průjemy, malnutrice.

→ **Schistosoma** – svědivá vyrážka po průniku larev, horečka, bolesti břicha, krev v moči nebo stolici, později chronické orgánové poškození.

→ **Toxoplasma gondii**.

• **Plísňe a kvasinky:**

→ **Dermatofyty (tinea pedis, tinea corporis a další kožní mykózy)** – svědění, zarudnutí, šupinatost a praskání kůže, kruhovitá ložiska, někdy postižení nehtů.



Tento článek nemá být strašení, nemusíte se bát toho, že když vycestujete, tak na vás vše číhá. Na druhou stranu, pokud k nákaze dojde a vrátíte se domů s obtížemi, tak podle mých zkušeností málokterý lékař rozezná infekci a skutečnou příčinu a nikdo vám nepomůže. Díky geniálnímu nástroji Salvia spojenému s EAM setem, případně ale i ampulemi nebo i přípravky a EAM setem, dokážete jednoduše zjistit možné nákazy a použít příslušné přípravky. Vždy je samozřejmě musíte seskládat do kúry podle oblastí těla, které jsou zasaženy. Například nákazy přenášené hmy-

• **Streson[®], Relaxon[®]** – kdyby mi nebylo dobře bez jasné příčiny, byla jsem unavená.

Samozřejmě, že každý je jiný a má jiná slabá místa. Někdo má s sebou vždycky **Herp[®]**, bývalý astmatik **Astex**, jiný **Anaerg[®], Ekzex**. Z tohoto pohledu jsou ideální komplexy, které pokryjí celé spektrum nákaz, samozřejmě něco jiného je prevence, předcházení vzniku problému a něco jiného samotné řešení chronického problému. Při návštěvě klientů s obtížemi vzniklými při cestách je důležité vytestovat jednotlivé nákazy. Výše uvedené seznamy, které sice nejsou odpočinkovou literaturou, jsou však zásadní pomůckou pro vaši orientaci v mikrobiologii. Pokaždé, když je sestavuji, tak mi dají spoustu práce, protože vždy procházím nové studie a objevy, abych zachytila nové toxiny a doplnila je do přípravků. Žijeme v době, kdy si nemůžeme být ničím jisti. Bohužel, laboratorní výzkum virů spolu s **gain-of-function, změnami genomu viru**, které vytváří nové kvality a oficiálně se vydává za výzkum mutací, lze zneužít. Prudce takových laboratoří přibývá po celém světě a může to celé být opravdu nebezpečné. Kontroverze kolem očkování mohou nahradit „živé injekce“, tedy komáři a další krevsající hmyz. Proto tento článek a s ním související aktualizovaný přípravek **FSME** považuji za velmi důležitý. Virové přípravky, pokud jsou správně sestavené, a to si troufnu říci, že po těch letech opravdu vím, jak na to, mají vysokou účinnost. Nezapomeňte, že virus je poškozující informace a tu nejlépe odstraníte informací.



Mgr. Marie Vilánková

Brát si s sebou na dovolené lékárníčku Joalis přípravků se mi velmi osvědčilo, dělám to tak roky.

→ **Candida spp.**

→ **Histoplasma (histoplazmóza)** – horečka, kašel, bolest na hrudi, únava, někdy zápal plic – vdechnutí spor z prostředí, zejména z půdy kontaminované ptačím nebo netopýřím trusem, například v jeskyních, starých budovách nebo při víření prachu.

→ **Coccidioides** – horečka, kašel, únava, bolesti svalů a kloubů, někdy vyrážka; vdechnutí spor z prашné půdy v suchých oblastech.

→ **Blastomyces** – plicní infekce s horečkou, kašlem a únavou, někdy kožní: vdechnutí spor ze zeminy a rozkládajícího se organického materiálu.

→ **Sporothrix** – uzlíky, vřídky a kožní léze, často se šíří podél lymfatických cév.

→ **Cryptococcus** – plicní potíže, u oslabených meningitida a neurologické příznaky.

zem je nutné kombinovat s přípravky na cévní a nervový systém, vhodný je například **Cordren[®], VasoDren[®], Cranium[®], Cortex[®], NeuroDren[®], Vegeton[®]**. Infekce z jídla, koupání samozřejmě kombinujeme s detoxikací trávicího systému.

Když to zjednoduším, tak já osobně si na delší cesty a dovolené vždy vozím:

• **FSME + Spirobor[®]** – poštípání, nově si vezmu speciálku **Stipex**.

• **Calon[®]** případně **Activ-Col[®]** – obsahuje všechny průjemové viry, bakterie... – rychlá pomoc při trávicích obtížích, zvládne i nevhodnou potravu – éčka, pesticidy apod.

• **Imun** – ten mám vždycky, buď se hodí pro mě, když cítím, že se v těle něco děje, nebo s ním pomohu někomu okolo mě.

• **Gripin[®]** nebo **Pranon[®], Anagin** – ten hlavně v zimě, při setkání více lidí, kdy hrozí nákazy.

Komáři nejsou jen nepříjemní, mohou přenášet i závažné infekce

S letní sezónou přibývá nejen komářích štípanců, ale i obav z nemocí, které mohou tyto drobné hmyzí přenašeči šířit. Ve světě jsou komáři spojováni například s malárií, horečkou dengue, virem Zika nebo západonilskou horečkou. V Evropě se zatím většina těchto nákaz vyskytuje jen ojediněle, odborníci však upozorňují, že s oteplováním klimatu se mohou podmínky pro jejich šíření měnit.

Nejúčinnější ochranou proti štípnutí zůstávají repelenty s účinnou látkou DEET nebo picaridinem. Přírodní prostředky s esenciálními oleji mohou pomoci, jejich účinek je však kratší a méně spolehlivý. Riziko kontaktu s komáři snižují také moskytiéry, dlouhé oblečení a odstranění stojaté vody v okolí domů, kde se komáři množí. Zvláštní pozornost by měli ochráně novat cestovatelé mířící do tropických a subtropických oblastí.

Stoplusjedicka.cz



Případů boreliózy přibývá

Jihočeskí hygienici od začátku roku evidují 228 potvrzených případů lymeské boreliózy, což je zhruba dvojnásobek oproti stejnému období loňského roku. Odborníci upozorňují, že teplé počasí a vyšší aktivita klíšťat mohou vést k dalšímu nárůstu. Borelióza je nejčastější infekcí přenášenou klíšťaty a může způsobit potíže s klouby, nervovým systémem i srdcem. Léčí se antibiotiky, očkování proti ní zatím není dostupné. Hygienici letos zaznamenali také devět případů klíšťové encefalitidy, proti níž naopak účinná vakcína existuje. Ochranu představují repelenty, vhodné oblečení při pobytu v přírodě a důsledná kontrola těla po návratu domů.

iRozhlas.cz

Kloš jelení trápí nejen houbaře

S příchodem léta se v českých lesích opět objevuje kloš jelení, přezdívaný také „létající klíště“. Nepříjemný hmyz často nalétává na turisty a houbaře, zachytává se ve vlasech a leze po oblečení i pokožce, což v mnoha lidech vyvolává obavy. Podle odborníků z Biologického centra Akademie věd ČR však pro člověka nepředstavuje významné zdravotní riziko. Kloš se živí především krví jelenů, srnců a další vysoké zvěře, zatímco člověka napadá spíše omylem. Výjimečně může bodnout, závažné následky však nejsou obvyklé.



Hmyz je aktivní od jara do podzimu, nejvíce se vyskytuje na konci léta. Účinnost repelentů proti klošům je podle odborníků omezená, proto je vhodné při pobytu v lese nosit dlouhé rukávy a nohavice a po návratu z přírody zkontrolovat oblečení i vlasy. Přestože je setkání s klošem nepříjemné, na rozdíl od klíšťat není považován za významného přenašeče infekčních onemocnění u člověka.

Zivotvcesku.cz

Klíšťová encefalitida může mít dlouhodobé následky

Klíšťová encefalitida je závažné virové onemocnění napadající centrální nervový systém. Přestože většina pacientů akutní fázi nemoci překoná, podle odborníků se u 16 až 50 procent nemocných mohou objevit dlouhodobé nebo dokonce trvalé následky. Takzvaný postencefalitický syndrom se projevuje například chronickou únavou, bolestmi hlavy, poruchami spánku, zhoršenou pamětí a koncentrací, ale také změnami nálady či úzkostmi. U některých pacientů mohou potíže přetrvávat měsíce až roky a významně zasahovat do pracovního i osobního života.

V České republice se každoročně nakazí několik stovek lidí a patříme mezi evropské země s nejvyšším výskytem tohoto onemocnění. Riziko těžkého průběhu stoupá s věkem, komplikace se však mohou vyskytnout i u mladších osob. Protože proti klíšťové encefalitidě neexistuje specifická léčba, odborníci zdůrazňují význam prevence, používání repelentů a důsledné kontroly těla po pobytu v přírodě.

Novinky.cz



Mnozí lidé slovo meditace nemají rádi. Může jim připadat jako synonymum pro zabývání se zcela zbytečnou činností, kterou si pod ním nesprávně představují. Takový člověk za meditaci obvykle považuje ponechání prostoru nekontrolované mysli „ať si bloumá, jak chce.“ Ať se mysl toulá v některých pro někoho pofiderních či náboženských výjevech nebo ve zcela jiných tématech.

Pojem meditace bychom však měli chápat úplně jinak. Definice tohoto pojmu může vypadat třeba takto: *Meditace je vědomou činností, při které člověk využívá techniku plného soustředění myslí na konkrétní předmět/objekt, myšlenku nebo fyzickou aktivitu. Cvičí a tříbí se tím pozornost a plné uvědomění si nejrůznějších skutečností.*

*Cílem takové meditace je dosažení čistého, emocionálně klidného a stabilního stavu mysli i těla.**

Meditace a vizuální koncentrace – umění soustředit se

10. díl

Podle mé zkušenosti z mnohaleté praxe z poradny Informační medicíny Joalis existuje velká skupina lidí, kteří se nejsou schopni smysluplně soustředit na jednu věc déle než několik vteřin. Jejich mysl je velmi nestálá, tékává, jejich myšlenky si samovolně odbíhají, kam chtějí. Pokud už se tito lidé snaží vědomě soustředit na jednu činnost, kterou právě dělají, tak je z tohoto chvilkového soustředění rychle a snadno vyruší nějaký zvuk či jiný vjem z okolí. Tímto narušitelem pozornosti však může být také vtíravá myšlenka spojená s emocemi, která se právě vynořila z jejich nedostatečně koncentrované mysli.

Změnit tento stav přitom nebývá vůbec jednoduché, a kromě samotné detoxikace mozku nebo jiných tělesných orgánů vyžaduje také detoxikaci psychosomatickou. Ani to však nemusí stačit. Stav vědomé koncentrace obvykle není schopen sám „naskočit“ právě bez systematicky cvičené meditační a koncentrační praxe a tréninku.

Takovým tréninkem se může stát mnoho vlastně zcela běžných činností, které většinou spíše nevědomě zcela automaticky každý den děláme. Meditací a koncentračním cvičením se tak může stát obyčejné umývání nádobí či vkládání nádobí do myčky nebo vydávání z ní. Meditací se může stát háčkování nebo pletení.

Kreslení nebo malování je také velice účinnou formou meditace a v mnohých případech také jistou formou autoterapie. Vysoký stupeň koncentrace stejně tak musí mít horelezec, který zdolává skalní masiv. Nebo jezdec na horském kole v obtížném terénu. Nebo citlivý kameník, který staví kamennou zídku z přírodních kamenů nejrůznějších tvarů jen s jednou rovnou plochou.

Velmi účinnou meditací je nácvik vědomé relaxované chůze bez zbytečného napětí v těle. Naučit se tuto energeticky (Chi) naplňující a nabíjející chůzi, kdy člověk pociťuje spojení se Zemí a spojení mysli i těla, ovšem není vů-

bec snadné. Většinou představuje dlouhotrvající trénink spíše v horizontu měsíců a roků. A chůze je vlastně úplně základním lidským pohybem, na který se můžeme vědomě soustředit, tedy meditovat a užívat si ho až do úplného stáří. Na toto téma existuje výborná kniha **Chi Walking** od amerických autorů Danny Dreyera a Katherine Dreyerové.

Meditační činnosti jsou také samozřejmě všechny dosud popisované paměťové metody. Je to tím, že se vědomě soustředíme na slovo, číslo, věc, jméno či tvář člověka, které si chceme zapamatovat, a hledáme k nim vtipné a nápadité asociace. Takové soustředění by mělo trvat alespoň několik vteřin. Pokud nás hned nic jasného nenapadá, tak se délka trvání soustředění na věc, kterou si chceme zapamatovat, automaticky prodlužuje alespoň na několik desítek soustředěných vteřin.

Toto meditační úsilí je totiž nutnou podmínkou pro to, aby paměťové mnemotech-

* Volný překlad z anglické verze Wikipedia.

nické triky dobře fungovaly a aby člověk pochopil jejich hluboký smysl a kouzlo. Jinými slovy přeneseně – nové neuronové spoje spojené s novou vědomostí se nejsou schopny tvořit bez toho, aniž by se *dostatečně dlouhou dobu* „vypalovaly“ do našeho virtuálního disku v podobě neuronové sítě v mozku.

Tím, že paměťové techniky používáme vědomě ve své každodenní praxi, stále více prohlubujeme svou schopnost koncentrace. Tato schopnost, získaná hravou praxí s paměťovými triky, se pak bude každému člověku hodit také v jakémkoliv jiném oboru jeho snažení.

Mně osobně pomohly paměťové metody v prohlubování vlastní koncentrace zcela zásadní měrou. Používám je samozřejmě úplně každý den už více jak třicet let. Třeba tak, že si vůbec nepíšu nákupní seznamy, když jdu nakupovat, nebo si nepíšu jednodušší číselné údaje pro krátkodobé zapamatování. Prostě si je zcela samozřejmě pamatuji.

Velmi významný odrazový můstek pro moje postupné seznamování se s východními technikami koncentrační a meditační praxe

pro mě představovala opakovaná návštěva Šrí Lance, zejména opakované setkávání se a cvičení s jedním z mých učitelů – jogínem tělem i duší – Chanakou Rukshanem.

Druhá návštěva Šrí Lance

Je horké dopoledne, tak horké, jak jen na Šrí Lance dokáže být. Stojím uprostřed městečka Galle na autobusovém nádraží plném neskutečně barevných autobusů a vyčkávám na příjezd svého přítele Chanaka Rukshana, mladého jógínského učitele.

Za mými zády se z moře tyčí přístavní kolo-

u něho už před dvěma lety, když jsem pobýval na Šrí Lance poprvé. A teď se mám vrátit na to samé místo a setkat se s tím samým člověkem. Chanaka říká, že máme štěstí; mistr je totiž časově velmi vytížený, ale na nás si čas udělá...

Setkání s mistrem

Chanaka konečně přijíždí a vystupuje z tuk-tuku, vozítka, které lze na ostrově potkat do slova na každém kroku. Zdravíme se spolu pozdravem „namasté“ s dlaněmi přitisknutými k sobě a přiblíženými k srdci. Pak Chana-

Koncentrační schopnosti je výborné trénovat i pro učení se práce na přístroji Salvia.

niální pevnost, založená a vystavěná portugalskými a holandskými kolonizátory. Chanaka mi před několika dny při lekci jógy v nedaleké Unawatuně přislíbil meditace u svého buddhistického učitele. Byli jsme

ka určí směr a ukáže k nedalekému stánku s místním ovocem. Je prý žádoucí přinést jej mistrovi jako nezbytný projev úcty. Tropicke ovoce tu stojí v přepočtu jen zlomek ceny, než jsme zvyklí kdekoli v Evropě, a chutná skutečně nenapodobitelně!

Vyrazíme jiným tuk-tukem. Venkovský domek našeho učitele se nachází asi deset kilometrů směrem do vnitrozemí. Po cestě máme možnost okusit adrenalin způsobený zdejší dopravou, jejíž pravidla západní člověk nemůže pochopit. Provoz funguje bez jakékoliv signalizace, vedle nákladních aut, osobních aut, motocyklů a tuk-tuků putují po silnici zvířata, táhnoucí povozy, do toho přecházejí napříč chodci, po krajích se motají cyklisté, mezi tím pobíhají smečky psů a v tom všem se zcela volně procházejí také posvátné krávy... A všichni účastníci tohoto mumraje neustále troubí a usmívají se na sebe bez náznaku jakékoli agrese.

Miluji cesty do cizokrajných zemí. Každá z nich mi pomáhá systematicky rozbíjet představu jediného možného západního myšlenkového prostředí, ve kterém jsem se pohyboval po většinu svého života. Díky těmto exotickým cestám postupně docházím k přesvědčení, že téměř vše je na světě možné, a to nejen v lidských snech a v lidské fantazijní mysli...

Jogín a buddhistický učitel, pan Nilantha Hettige, je povoláním advokát a právník. Nás přijímá ve svém útulném venkovském domku obklopeném udržovanou květinovou zahrádkou a přilehlým palmovým hájem. Malá veranda, kde se právě nacházíme, slouží zjevně jako jeho kancelář a přijímací místnost pro klienty.

Chvilku po přivítání pan Hettige vyřizuje několik telefonátů ze tří různých mobilních



telefonů a přitom k nám v pauzách stíhá občas promlouvat. Na první dojem je to typ člověka, kterému mysl pracuje neskutečně rychle, a přitom pořád soustředěně. Evidentně je typem zrychleného člověka, avšak jeho mysl si nedělá, co chce, naopak; přesvědčujeme se o tom, že jeho mysl je vysoce koncentrovaná a pevně zakotvená v jeho vnitřním prostoru.

Právě přichází nějaký klient na krátkou právní poradou. Sedíme s Chanakou vedle nich a tiše pozorujeme jejich jednání vedené v sinhálštině. Po pravdě řečeno jsem si naši návštěvu představoval poněkud jinak. Domníval jsem se, že se mistr bude chtít věnovat od samého začátku výhradně nám, ale on

hálským přízvukem. „Jakmile uvidíš auru – někteří vidí světlezelenou, jiní modrou – začni zpívat *Óm Mani Padmé Húm* tak, jako bys hrál na trumpetu, a soustřeď se na bod mezi očima. Tak docílíš toho, že budeš moci hovořit s bohy...“ Co pan Hettige vysvětlil, to také prakticky ukázal. Jeho *Óm Mani Padmé Húm* mi v uších zní dodnes.

Musím přiznat, že mě tato jeho poslední promluva dost vyděsila a na chvíli jsem zapochyboval, zda je to všechno vůbec ještě normální. Jsem na všechny podobné praktiky totiž velmi opatrný, protože jsem si dobře vědomý toho, že člověk může snadno „ulítnout“ do prostoru, který nemusí být zcela slu-

připomínaly, že bych si měl obrazec vyrobit a vyzkoušet si ho. Téměř po roce jsem tedy vzal nůžky, pravítko, kružítko a černou tuš, lepidlo, mistrovy desky, bílý papír, přepočítal jsem míry v palcích a sestrojil meditační obrazec podle návrhu. Obrazec jsem postavil před monitor svého stolního počítače a zkusil jsem chvilku opakovat „návod na použití“ podle pana Hettige. Nic zvláštního se nedělo. Ani druhý, třetí a čtvrtý den. Obrazec jsem na pár týdnů odložil na skříň... A pak mě najednou napadlo, k čemu může být tento obrázek každému normálnímu člověku užitečný.

„Tati, na co je ten obrazec?“ zeptala se mě tehdy má patnáctiletá dcera. „Na cvičení koncentrace, Máří. Jestli chceš, vysvětlím ti, jak se používá.“

„Jo, chci...“

„Sedni si uvolněně do křesla, obrazec drž před očima ve vzdálenosti asi čtyřiceti centimetrů, střed obrazce by měl být ve výšce očí, jako by ses na něj dívala bodem mezi očima. Pak se na něj upřeně zadívej. Až uvidíš okolo černého středového kola probleskující záři, zavři oči a soustřeď se na to, co vidíš,“ navádím ji.

„To je jako ty obrázky, co posílají kámošky po Facebooku. Díváš se chvíli na nějaký bod, pak se podíváš na zeď a vidíš tam něco jiného. Ale mně to moc nejde,“ dodá Máří.

Sedí v křesle, drží rukama obrázek, upřeně ho prohlíží, pak zavírá oči.

„Nic nevidím, tati...“

„Máš vidět opačný barvy. Místo černý bílou, místo bílý černou a místo hnědý takovou modrozelenou. Zkus to ještě jednou a až zavřeš oči, zkus tam ten obrazec najít.“

„Jo, už ho vidím,“ zvolá Máří, během vteřiny otevírá oči a obrazec odkládá. Je v tomto věku na můj vkus se vším až moc rychle hotová.

Tréninkem koncentrace i meditací mohou být i běžné činnosti – například pletení či jiné tvoření nebo sport.

přitom stihl od našeho přivítání vyřídit ještě tak asi třicet jiných věcí...

Když klient po deseti minutách jednání odchází, pan Hettige nás vybízí, abychom ho následovali do jejich obývacího pokoje. Zde se setkáváme s jeho ženou, snědou usměvavou Sinhálkou, která nám jde ihned přichystat vodu a uvaří čaj.

Pan Hettige Chanakovi ukazuje některé nové jógové cviky. Cvičíme je všichni tři, ale cviky jsou tak náročné, že ve skutečnosti je po mistrovi dokáže celkem úspěšně opakovat jen Chanaka. Tak například: mistr sedí v pozici lotosového květu na zemi a náhle, v časovém úseku snad jedné vteřiny, přejde do stoje na obou nohách. Pak hned zase sedí, a tak pořád dokola. Vůbec netuším, jak to provádí. Tento cvik se vymyká mému chápání.

Chanaka ke svému mistrovi chová neskrývanou a až posvátnou úctu. Když docvičíme sérii cviků, tak se Chanaka pokloní čelem blízko k nohám mistra, na zemi sepne ruce jakoby nad hlavou dopředu směrem k jeho chodidlům a pak se teprve zvedá k odchodu z obývacího pokoje.

Mistrův dar

Jsme znovu na verandě a pan Hettige odkudsi vytahuje velký barevný obrázek buddhistického meditačního obrazce. Jedná se o bílý kruh na hnědém čtverci s jedním černým kruhem uprostřed, bílá část kruhu je pak rozdělena ještě kružnicí černé barvy.

„Dívej se doprostřed černého kruhu tak dlouho, dokud se ti oči neunaví a neuvidíš okolo něho auru nazelenalé barvy,“ vybízí mě pan Hettige anglicky s charakteristickým sin-

čitelný s psychickým zdravím a duševní stabilitou.

Tento meditační obrazec mě však v tu chvíli něčím silně přitahoval, proto jsem mistra požádal, zda bych si mohl plastiku vyfotografovat. Nejen že svolil k pořízení fotografie, ale také ochotně spontánně vytáhl čistý papír a nakreslil mi na něj koncept obrazce s přesnými mírami v palcích, všechno naprosto z paměti. Na závěr mi ještě věnoval desky na dokumenty světle hnědé barvy ze své kanceláře, na jedné straně potištěné dvěma otisky razítka jeho právnické firmy. „Barva je důležitá“, dodal stručně. Rozloučili jsme se.

Vše má svůj pravý čas

Hnědé desky i nákres visely na nástěnce v mé šumavské pracovně téměř rok a neustále mi





„Tak tenhle obrazec procvičí tvou koncentraci a dokáže určit, jak moc se umíš soustředit. Měla bys ten změněný obraz udržet v mysli minimálně dvanáct vteřin, to je základ. Cvičením se schopnost koncentrace samozřejmě zdokonaluje. Kdo má schopnost soustředit se a udržet myšlenku, jedná a žije daleko víc podle vnitřního já a nepodléhá vlivům, které mu vnucuje okolí, třeba všudypřítomné reklamě,“ dodávám nakonec.

Jsem si ovšem dobře vědom toho, že toto je na patnáct let příliš náročné téma. Všechno v životě má jistě své správné načasování.

Proč trénovat koncentraci pomocí tohoto nebo podobného obrazce

Vysvětlíme si, k čemu tedy vlastně při cvičení této koncentrační, meditační techniky vlastně dochází. Když tedy delší dobu upřeně hledíme na meditační obrazec (některé zdroje uvádí, že se může jednat o dobu až několika minut, avšak pro naše potřeby obvykle bohatě stačí několik desítek vteřin), vnímání obrazu na sítnici v mozku člověka se automaticky odpojí, protože dovnitř mozku už nepřichází žádná nová informace. Tedy „mozek už to viděl a už to zná.“

Jakmile po několika desítkách vteřin upřeného zírání za obrazec zavřeme oči, vjem na sítnici oka rychle vyhasíná a představu obrazu v inverzních barvách si udržují jen vnitřní struktury mozku. Pokud nedovolíme, aby k vnitřnímu projekčnímu plátnu (thalamu) pronikla nová projekce obrazu nebo zvuku zevnitř hlavy ani z vnějšího okolí, pak je během vědomého uvolnění se a relaxace možné vidět obraz skutečně velmi dlouho.

První stupeň schopnosti koncentrovat se se v indické meditační praxi nazývá **dharana**

(stav koncentrace). Tento stav znamená, že sebejistě a opakovaně dokážeme podržet inverzní obraz na svém vnitřním projekčním plátně po dobu asi dvanácti vteřin. Pro mnoho lidí se však dosažení dokonce tohoto prvního stupně zdá příliš náročné. Jediněc by měl totiž svoji koncentraci prostřednictvím tohoto obrazce dlouhodobě cvičit, a to podle

Ze svých cest jsem si přivezl ručně malované thangky (mandaly) na cvičení koncentrace.

mé zkušenosti velká část lidí nebude realizovat.

Další stupeň schopnosti koncentrace se nazývá **dhjana** (stav vhledu), při němž obraz ve své mysli udržíme minimálně dvě minuty. K dosažení tohoto stupně je téměř u všech lidí zapotřebí dlouhodobý trénink. I tak mnozí k tomuto stavu dospějí až za celou řadu let. Na druhé straně ale existují takoví lidé, kteří i bez cvičení mají tuto schopnost jaksi přirozeně. Vycvičili si ji nevědomě nějakou svojí koncentrovaně prováděnou činností, třeba malováním či restaurováním obrazů mezi jinými dalšími aktivitami.

Poslední stupeň koncentrace se nazývá **samadhi** (stav čistého vědomí), při němž meditující jakoby splyne s meditujícím předmětem. Popisovat tento stav lidem, kteří ho nikdy nezažili, je velmi těžké.

Osobně jsem stav splynutí zažil několikrát na krátkou dobu trvající od několika vteřin do jedné minuty, a to nikoliv při cvičení tohoto obrazce, ale při relaxované chůzi nebo při pomalém dlouhém běhu. A jednou, a to poprvé, to bylo s Chanakou Rukshanem na Srí Lance v malém buddhistickém chrámu nad pláží Mirissa. Ve všech případech se tak

stalo zcela neplánovaně a nepředvídatelně.

Příroda a všechno okolo jako kdyby najednou zjasnělo a neuvědomoval jsem si rozdíl mezi sebou a přírodou. Okolní zvuky také zintenzivněly a byl jsem jakoby jejich součástí. Musím se přiznat, že tento zážitek u mě provázely obavy, že to tak zůstane už pořád, takže jsem v tomto stavu vydržel jen krátce a vrátil jsem se rychle do „normálního stavu“. Člověk jako by totiž ztratil kontrolu nad sebou samým a vůbec nebyl schopen řídit své úmyslné pohyby, které jsou prováděny jaksi automaticky a s vědomím, že „tak je to správně.“

Koncentrační obrazec a fotografická paměť

V některých knihách popisujících výše uvedené a jiné podobné zrakové koncentrační techniky se také uvádí, že cvičení s těmito nebo s podobnými meditačními obrazci může postupně vést až k rozvoji fotografické paměti. Sám jsem o tuto paměťovou schopnost nikdy neusiloval a vlastně jsem ani nikdy netušil, jak taková fotografická paměť vůbec může fungovat.

Až jednou navštívila můj Základní seminář Informační medicíny Joalis (Z1) žena mého dobrého kamaráda z vysoké školy. Seznámil jsem se s ní až teprve nedávno. Je lékařka a lékařská pedagožka a naše semináře ji zajímaly.

Všechny účastníky základního kurzu a zejména pak kurzu na měření na Salvii (S1) totiž ze schopnosti koncentrace nejprve vyzkouším. Zdá se totiž, že kdo není schopen udržet meditační obrazec ve své mysli stabil-



Koncentrační obrazec ►

ní po dobu ani ne dvanácti vteřin, těžko se také naučí rychle hodnověrně testovat na přístroji Salvia. Jinými slovy – neměl by výsledkům svého měření příliš důvěřovat a ze svých neúspěchů při používání přístroje Salvia by neměl vinit přístroj samotný...

Když jsem tedy „zkoušel“ moji známou lékařku ze schopnosti udržet vizualizační obrazec ve své mysli, tak se zdálo, že je schopna na svém „vnitřním projekčním plátně“ udržet obrazec nekonečně dlouho. Prostě ho se zavřenými očima stále viděla...

Když jsme po skončení kurzu zašli na kávu a řeč se opět stočila na vizualizační obrazec, tak mi známá najednou řekla: „Počkej,“ a zavřela oči. Několik vteřin poté mi se zavřenými očima sdělila, že obrazec, na který upřeně hleděla před několika hodinami v přednáškové místnosti, zase zcela samozřejmě v inverzních barvách vidí. Prostě neměla problém si tento zrakový vjem ve své mysli znovu zpětně vybavit. Tohle je tedy fotografická paměť!

Tuto paměťovou schopnost používala moje známá při studiu na lékařské fakultě před více jak třiceti lety. Sdělila mi, že dodnes vidí jednotlivé strany anatomického atlasu a vnímá stále plošné rozložení objektů – anatomických struktur na jednotlivých stranách. Původní text doprovázející obrázky sice nevidí a nepamatuje si ho (ani tenkrát si ho zcela detailně nepamatovala), ale již zřetelné vnímání hrubých obrysů obrázků anatomických podrobností jí dodnes vyvolávají živé textové (slovní) asociace spojené s popisem obrázku. Tenhle přístup sám o sobě je vlastně již takovou prostorovou mnemotechnikou podobnou metodě paměťových míst *memori loci*, nebo přesněji podobnou používání „paměťových místností (paláců)“ – viz článek z bulletinu č. 5/2025.

Ukazuje se, že je značně přínosné trénovat nejprve koncentrační schopnosti, než účastník



Koncentrační mandala z Boudhganatu



Kálačakra mandala

přistoupí k praktické části na Joalis kurzech měření. Vždyť přece testování na přístroji Salvia také samozřejmě vyžaduje terapeutovo soustředění a měl by mít schopnost nenechat se při své práci nikým a ničím vyrušit. A opačnou logikou věci: dlouhodobé a systematické měření a cvičení sebe i klientů na přístroji Salvia se stává také jistou formou meditačního cvičení.

Lámová mandala

Další nádherné meditační a vizualizační obrazce jsem v dalších letech objevil v Káthmándú, hlavním městě Nepálu, kam jsem se vydal na několikadenní výšlap do blízkosti himálajských Annapuren.

Již před odletem do Nepálu jsem měl v plánu navštívit Boudhanath v Káthmándú, hlavní centrum tibetské kultury v exilu s překrásnou stúpou uprostřed. Měl jsem v úmyslu vybrat si a koupit thangky (mandaly) ručně malované zde usazenými tibetskými mnichy.

Toto mystické místo mě hned při prvním vstupu do něj zcela uchvátilo a strávil jsem tu hned celý den. Doslova jsem dýchal jeho nepopsatelnou atmosféru provoněnou podivuhodnou směsí cizokrajných vůní a rozvířovanou nejrůzněji se překrývajícími re-

produkovanými melodiemi i přirozenými zvuky. Hlasy lidí promlouvající celou řadou jazyků a zvuky zvířat okolo se míchaly s lozením rozličných předmětů a vehiklů. A do toho z reproduktoru monotónně nahlas neustále dokola znělo a opakovalo se ve zvukové smyčce *Óm Mani Padmé Húm* v moderním hudebním zpracování za doprovodu hudby.

Dlouhou dobu jsem v téhle podmanivé atmosféře jako u vytržení chodil okolo krámků s tradičními nepálskými a tibetskými suvenýry a hledal jsem ta místa, kde se mandaly prodávaly. Vcházel jsem do nich opakovaně a hledal jsem nejdokonalejší **Kálačakru mandalu**, kreslenou a malovanou přímo nějakým tibetským lámou.

Na ručně malovaných tibetských mandalách se totiž pozná stupeň vhledu, stupeň koncentrace jejich autora. Zdaleka ne všechny mandaly jsou kresleny lámy, velká většina z nich, určená na prodej turistům, je dílem místních laiků, kteří je překreslují podle originální předlohy. Podle mého názoru člověk s minimálním citem pro umění rozdíl mezi dílem mistra a dílem laika po krátkém zkoumání stoprocentně pozná.

Na thangkách od laických autorů většinou nejsou jednotlivé detaily tak propracované. Z některých je cítit dokonce určitý vnitřní ne-

Meditace a vizuální koncentrace – umění soustředit se a vhodná detoxikační kúra k tomuto tématu

Oční koule a detoxikace od rtuti

Pro schopnost vizualizace a udržení vizuálního soustředění v přítomném okamžiku (např. při upřeném zírání na jeden objekt) je klíčový bezchybný stav našich očí a jejich schopnost přesně zaostřovat. Dnešní doba plná displejů smartphonů a počítačových obrazovek však očím příliš nepřeje – vystavuje je nebezpečnému pohybovému stereotypu. Čas od času je proto nezbytné toto fixní „uvíznutí“ očního aparátu cíleně narušit. Konkrétní postupy, jak na to, najdete v *Joalis Průvodci lidským tělem i duší č. 6 – Smysly, smyslové orgány a jejich detoxikace*.

Kromě mechanického procvičování je však velmi žádoucí dopřát očím také vnitřní očistu pomocí základních přípravků Joalis. Tuto detoxikaci oka doporučuji provést zhruba jednou za dva až tři roky. Platí to obzvláště pro jedince, kteří v sobě nosí permanentní vnitřní napětí nebo prožívají silný emocionální přetlak (vliv jater nebo stres s nimi spojený).

Mezi nejvýznamnější zátěže, které musíme z očních struktur eliminovat, patří rtuť – a to jak v elementární formě, tak v podobě nebezpečné methylrtuti.

Rtuť představuje všudypřítomný prvek, jehož stopám se v dnešním životním prostředí zkrátka nevyhneme. Běžným dýcháním a konzumací potravy do sebe denně nevědomky dostaneme v průměru kolem 120 µg tohoto toxického kovu. Lidský organismus se samozřejmě snaží s touto zátěží bojovat a pomocí vlastních enzymatických mechanismů rtuť průběžně vylučuje močí a stolicí. Jak efektivně tento proces u konkrétního člověka funguje, je však zcela individuální a závisí na jeho momentálním zdravotním stavu, fyziologických předpokladech i na psychickém rozpoložení.

Podle odborných toxikologických materiálů se v těle průměrného sedmdesátikilového člověka nachází zhruba 6 (+/-) mg rtuti. Takové množství sice nevyvolá akutní otravu s dramatickými příznaky, které známe z učebnic, z dlouhodobého hlediska je však rtuť extrémně toxická. Jakákoliv její přítomnost v tkáních je pro tělo nežádoucí. Jako silný neurotoxin se kumuluje v centrální nervové soustavě a napadá periferní nervy. Zde se zaměřuje na myelinové (tukové) obaly, v nichž se s oblibou usazují právě sloučeniny methylrtuti rozpustné v tucích.

Při zbavování se rtuti spoléhá tělo na dva hlavní detoxikační kanály:

- **Ledviny:** Odvádějí z těla především elementární rtuť (Hg²⁺).
- **Žlučové cesty (přes střevo):** Mají na starosti zejména methylrtuť a její deriváty.

V detoxikačním slangu bychom mohli methylrtuť označit za typicky „jaterní“ záležitost. Hromadí se totiž v orgánech patřících pod jaterní okruh čínského pentagramu, kam spadá právě i lidské oko. Odborná literatura výslovně potvrzuje ukládání tohoto kovu v oční čočce a rohovce. V rámci chronických projevů může tato zátěž způsobovat nepříjemný třes očních víček, poruchy vidění, světloplachost (fotofobii) či dysbalanci periferních nervů, které pohyby oka ovládají. Nezřídka se podílí také na vleklých zánětech spojivek.

Základním pilířem pro očistu od tohoto těžkého kovu je přípravek **Joalis Antimetal® Hg**. Pro komplexní účinek jej můžeme kombinovat s přípravkem **OkulaDren®**, dále také s očistou jater a žlučových cest. **Doporučená kúra Joalis: OkulaDren® + LiverDren® + Antimetal® Hg.**

klid autora, jak jsou jednotlivé tahy štětečkem v nevyváženém poměru a někdy i znatelně rozmazané.

Na druhé straně thangky od mistra lámy vyzařují už při prvním pohledu klid a vyrovnanost. Kontury sice nejsou dokonalé, je v nich cítit mírné chvění lámovy ruky, ale možná

právě o přenesení těchto nepatrných vibrací při jejich tvorbě jde. Jako kdyby láma měl v úmyslu svou mandalou předávat a ukazovat cestu k dosažení stavu mysli, po které se adept má ubírat.

Již samotným kreslením a malováním mandal se uskutečňují cvičení koncentrace. Každý

malíř, laik i mistr se tak s každou další mandalou zdokonaluje. To však jen za předpokladu, že se na svoji práci maximálně soustředí.

Mandala na cvičení koncentrace z Boudhanathu je daleko propracovanější než výše popsaný obrazec ze Srí Lanky. Ústředním motivem mandaly z Nepálu je lotosový květ s mnoha okvětními lístky. Meditační cvičení probíhá stejně, jak bylo popsáno výše. Zrak se upřeně soustřeďuje na bílou tečku uprostřed obrazce. Po zavření očí se vnitřním zrakem nejbližší od středu vyjevuje jasně fialový kruh. To je přirozená barva šesté čakry, což zřejmě ještě umocňuje efektivitu tohoto cvičení.

S touto mandalou si můžete hrát daleko více než s výše uvedeným obrazcem. Můžete se po zavření očí ve svém vnitřním zraku postupně soustředit na různé detaily – nejprve



fialový kruh uprostřed, pak jednotlivé okvětní lístky, čtvercové obrysy mandaly a na další jiné podrobnosti...

Díky tomuto cvičení tedy budete trénovat schopnost prohlížet si věci vnitřním zrakem a potažmo budete rozvíjet svoje skutečně pravé intuitivní schopnosti.

Tato vizualizační cvičení lze provádět vlastně s jakýmkoliv objektem, který je dobře osvětlený a má kontrastní obrysy. Tedy můžete ho cvičit při zavřených očích bezprostředně po chvilkovém pohledu oknem ven do jasného prostoru za ním, po hledění do monitoru počítače a podobně.

Vypěstování a zdokonalení vnitřní vizuální paměti má pro každého obrovský význam nejen celkově pro paměť, ale tyto koncentrační metody zároveň dovolují člověku přibližovat se k sobě samému. Je tedy cestou ke svému pravému nitru, ke svému vnitřnímu Self (Já).

Ing. Vladimír Jelínek





„Ano, drahý švagře, je to jako při pečení dortu.
Vše má svůj čas. Svíčky se do vajec nezapichují.
TO JE PŘÍLIŠ BRZY!“

Lukas Resitarits v Hinterholz 8

Zůstaňte agilní pomocí cukru a biče: O správném načasování biologických podnětů

Musím upřímně přiznat, že jsem až donedávna dělal při pořadí svých zásahů několik zbytečných chyb a sám sebe jsem brzdil. Zvláště jasné mi to bylo jak při péči o vlasy, tak při sportovním výkonu. To se prostě stane, když s velkým srdcem a malým mozkiem zkoušíte všechno, co si vyhledáte. Tedy když chcete najednou realizovat všechna doporučení z předchozích kapitol. Hlavně nevynechat nic, co funguje. Ano, zatím vše v pořádku. Jenže některá opatření působí na principu horméze, tedy podněcují tělo k tomu, aby proti podnětu přijalo protipatření, a jiná opatření mají pečující a hýčkájící efekt...

Přístupovat k nim stejně nebo ve špatný čas je jako šlápnout současně na plyn a brzdu. Dál se už moc nedostanete. Relaxační masáž před závodem je stejně nesmyslná jako vypít kávu před spaním. Tyto příklady jsou sice jasné, u jiných tipů na dlouhodobost to však hned tak zřejmé není. Když věci nazýváme pravými jmény, záleží na formulacích, zda jsou srozumitelné. Tygří tráva a rozmarýn jsou dobré pro růst vlasů. Při takovém čtení by se daly obě rostliny rovnou nalít do jedné lahvičky, abychom při aplikaci ušetřili čas. Když ale řeknu, že rozmarýn je tonikum, které mírným dráždivým účinkem stimuluje vlasové folikuly, a tygří tráva (Centella Asiatica) působí protizánětlivě a zklidňuje pokožku hlavy, bude možná jasnější, že jejich současné použití by se mohlo navzájem rušit. A přesně tak to také je. Přinejmenším to není optimální.

Ve správnou dobu ve správné kombinaci

Je to jedna z nejstarších pravd přírody – a zároveň jedna z nejvíce nepochopených v moderním pojetí zdraví: Tělo neroste díky tomu,

co mu dáváme – ale díky tomu, co od něj vyžadujeme. A co je ještě důležitější: díky tomu, co mu poté dovolíme.

Mezi těmito dvěma póly se pohybuje téměř každá forma zdraví:

Podnět a reakce.

Napětí a uvolnění.

„Bič“ přitom není samoúčelný. Není to hra ega ani nesmyslné „výše, rychleji, dál“. Je to informace. Chlad, silový trénink, vytrvalost, dechové techniky nebo půst vysílají tělu jasnou zprávu:

„Staň se silnějším.“

„Staň se efektivnějším.“

„Přizpůsob se.“

Tato zpráva však musí být jednoznačná. Podnět funguje optimálně pouze tehdy, když jej organismus jasně rozpozná a dostane dostatek času na to, aby na něj reagoval. Právě v tomto bodě mnoho lidí dbajících o své zdraví nevědomky dělá chyby. Neustále kombinují protichůdné signály a pak se diví, proč i přes enormní úsilí nedosáhnou žádných výsledků.

Cvičíme až do úplného vyčerpání a zároveň se snažíme okamžitě potlačit každou zánětlivou reakci. Pijeme kávu proti únavě a později si vezmeme melatonin proti problémům se

spánkem způsobeným kávou. Provádíme detoxikaci, zatímco se zároveň živíme vysoce zpracovanými průmyslovými potravinami. Moderní člověk se mezitím často optimalizuje jako rozbitá tiskárna: silně na ni udeříme a doufáme, že z ní zase vyjde něco použitelného.

Tělo nakonec neví:

- Má se aktivovat, nebo uklidnit?
- Budovat, nebo opravovat?
- Tolerovat stres, nebo se vypnout?

Skutečná adaptace totiž neprobíhá během zátěže, ale až poté. Ve fázi klidu. Ve spánku. V teple. Při zásobování. Tam se regulují hormony, přizpůsobují se mitochondrie, opravují se tkáně a obnovují se energetické zásoby. Bez regenerace zůstává každý podnět pouhým stresem. Teprve odpočinek z něj dělá růst.

Proto o úspěchu či neúspěchu často nerozhoduje samotné opatření, ale jeho načasování. Chlad může aktivovat a působit protizánětlivě, ale bezprostředně po intenzivním silovém tréninku může brzdit růst svalů. Polyfenoly chrání naše buňky, ale mohou oslabit tréninkové adaptace, pokud jsou konzumovány ve vysokých dávkách bezprostředně po tréninku. Stejný nástroj tedy může působit prospěšně nebo blokujícím způsobem – v závislosti na načasování.

Fungující biologický rytmus proto větší sleduje jednoduchý postup:

- Odpočinek.
- Aktivace.
- Přechod.
- Zásobování.

Ne všechno najednou. Ne trvale na maximum. Ne neustále proti vlastnímu tělu. Dobře fungující organismus nepoznáte podle toho, že neustále potřebuje nové podněty, ale podle toho, že tělo na stejné podněty reaguje stále lépe. Regenerace je rychlejší. Stres se

o vlasech a pokožce již bylo zmíněno několik omlazujících opatření.

Jako jednoduché základní pravidlo si zapamatujeme: každý den buď stimulaci, uklidnění, nebo péči, nemíchat; a také ne více než dvě věci z jedné skupiny dohromady.

Stimulace

- Rozmarýn
- Kofein
- Mentol
- Ženšen
- Peptidy
- Aminexil
- Měděné peptidy
- TENS / nízkoproud
- LLLT / červené světlo
- Intenzivní masáž
- Mikrojehličkování
- Stoj na hlavě
- Chladová stimulace

Uklidnění, regenerace

- Centella Asiatica / tygří tráva
- Aloe vera
- Panthenol
- Niacinamid
- Allantoin
- Beta-glukan
- Ovesný extrakt
- Kořen lékořice
- Heřmánek
- Ceramidy
- Termální voda
- Bhringraj

Péče/obnova

- Arganový olej
- Jojobový olej
- Černý ricinový olej
- Squalane
- Hedvábné proteiny
- Keratin
- Hyaluron
- Lehké kondicionéry
- Péče bez oplachování
- Bhringrajový olej

snáší lépe. Energie je stabilnější. Vnitřní odpor je menší. Když tělo začne reagovat, měli byste ho přestat přemlouvat. Bič bez cukru je čistá zátěž. Pouhé odměny bez podnětů vedou v dlouhodobém horizontu ke stagnaci.

Podobně můžeme rozdělit podněty, péči a regeneraci pro mitochondrie. A zde je pro nás mnohem důležitější správné načasování a kombinace, protože právě zde leží největší páky, jak se udržet dlouho svěží. Stimulace

Snažit se aplikovat všechna doporučení najednou je jako šlápnout současně na plyn a brzdu.

Teprve správná střídání vedou k přizpůsobení, odolnosti a rozvoji. Zdraví nevzniká ani neustálým stresem, ani trvalým šetřením, ale díky inteligentnímu střídání výzev a regenerace. Co to konkrétně znamená? V článku

a péče se však mohou více přiblížit a je v pořádku kombinovat mnoho různých druhů péče.

Ve dnech bez tréninku si lze post-workout péči užít již ráno.



Plán pro zdravé mitochondrie

Půl hodiny před stimulací	Stimulace	Dvě až šest hodin po stimulaci
• Citrulin • Elektrolyty • Cordyceps • Maca • Kofein • Kajenský pepř (Mikrodávka methylenové modři) • MTC olej (bez omega 3) • Ženšen • Jiagulan • Shilajit	• Chlad / ledová koupel • HIIT (vysoce intenzivní intervalový trénink) • Trénink na prahu (20 min. na laktátovém prahu (čisté dýchání nosem již není možné) • GA1 (trénink v zóně 2) mírný 45–120 min • Silový trénink • Dýchací trénink (hyper- a hypoxie) • Stimulace hladu (deprivace spánku) • Sauna V závislosti na tréninkové kondici dodržujte intervaly mezi jednotlivými stimuly cca 24 hodin u různých silných podnětů.	• Kyselina alfa-lipoová • Resveratrol • Kvercetin • Fisetin • Baicalin • Kurkumin (kurkuma) • EGCG (silný extrakt ze zeleného čaje) • Astaxantin • Olivový olej • Chlorella • Spirulina • PQQ • Q10 • NAD+ booster • Spermidin • Omega 3
Před spaním: Hořčík, CBD, šafrán, ašwaganda, rozchodnice, vynechání večere, skořice, berberin, melatonin, astragalus, baikalin, reishi, chaga. Působí přes parasimpatikus na regeneraci a spánek.		

Pocit hladu a tréninkový podnět nejsou biologicky identické, i když oba představují stres. Při tréninku chce tělo krátkodobě využít oxidační stres k vyvolání adaptace.

vu: „Zachovej svalstvo. Energii si vezmi jinde.“ Pohyb během půstu často působí jako biologické vyjednávání: „Klidně spaluj tuk. Ale svalstvo zůstane.“ Sauna zde jako podnět

- Autofagie říká: „Odklízej odpad.“
- PGC-1 α říká: „Stav nové elektrárny.“
- HIF-1 α říká: „Nauč se vystačit s méně kyslíkem.“
- ROS říkají: „Tady byl stres – přizpůsob se.“
- Parasimpatikus říká: „Teď je čas na regeneraci.“

Skutečným tajemstvím dlouhověkosti není maximální aktivace jediného systému, ale rytmické střídání: stimulace, regenerace, budování a očisty.

Klíčem k dlouhověkosti je rytmické střídání podnětů

Při půstu se organismus nachází spíše v režimu čištění, recyklace a opravy. Proto lze polyfenoly a určité antioxidanty po podnětu hladu využít mnohem smysluplněji než bezprostředně po intenzivním tréninku.

Ne každý stresový podnět vyžaduje stejnou reakci, resp. může reakce při půstu nastat dříve a dokonce současně. Zajímavé je, že půst u mnoha lidí funguje výrazně lépe, pokud tělo současně dostává i nadále mírné stimuly k budování. Zejména silový trénink nebo cílená svalová aktivace, zdá se, signalizují organismu: „Tato struktura je stále potřebná.“

Tělo pak často reaguje překvapivě inteligentně. Místo toho, aby bez rozmyslu odbouřovalo svalovou hmotu, upřednostňuje čerpání z neefektivních rezerv. Mnoho lidí proto během dobře vedeného půstu s pohybem hlásí nejen stabilnější svalstvo, ale také více energie, duševní jasnost a překvapivě dobrý výkon.

Z biologického hlediska to dává smysl: Tělo nebylo evolučně stvořeno k tomu, aby během nedostatku potravy nehybně hladovělo. Člověk musel zůstat výkonný, lovit, putovat a fungovat. Svalová aktivita během půstu proto pravděpodobně vysílá důležitou zprávu:

poměrně vyniká. Biologicky se chová téměř jako sport BEZ pohybu.

Proto studie pravidelného saunování ukazují:

- nižší úmrtnost
- lepší zdraví cév
- lepší citlivost na inzulín
- lepší odolnost vůči stresu
- lepší mitochondriální funkce

Sauna není wellness program. Je to kontrolovaný tepelný stres s následnou biologickou odměnou. Tělo nemá rádo komfortní zónu. Miluje bezpečné výzvy. Mnozí věří, že se v sauně uvolňují. Ve skutečnosti tam tělo sedí a přemýšlí: „Proč sakra právě umíráme?“ A právě proto se přizpůsobuje.

JEDNODUCHÉ PRAVIDLO

- Vše, co chrání, opravuje nebo uklidňuje → vzdálenost od podnětu.
- Vše, co aktivuje → smí být vpředu.

Zjednodušeně řečeno:

- mTOR říká: „Buduj.“
- AMPK říká: „Šetři energií a opravuj.“

Skutečným tajemstvím dlouhověkosti pravděpodobně není maximální aktivace jediného systému, ale rytmické střídání: stimulace, regenerace, budování a očisty. A v žádném případě ne vše najednou.

Na rozdíl od mnoha klasických doplňků stravy nebo tréninkových podnětů hraje při aplikaci přípravků Joalis přesné načasování většinou výrazně menší roli. Samozřejmě dává smysl používat aktivující přípravky jako **Streson**® spíše ráno a uklidňující kombinace jako **Relaxon**® spíše večer. Částečně se také orientujeme na orgány nebo fáze zátěže těla.

Skutečné rytmy, na které Informační medicína reaguje, se však často zdají být hlubší než pouhý denní rytmus. Mnoho procesů v organismu probíhá nejen cirkadiánně, tedy ve 24hodinovém rytmu, ale také cirkasolárně a cirkalunárně – tedy v reakci na roční období, světelné cykly, dlouhodobé hormonální vlny a dokonce i fáze měsíce.

Kdo déle pracuje s biologickými systémy, dříve či později si všimne, že uzdravování málokdy probíhá lineárně. Některé problémy se náhle projeví po týdnech zdánlivého klidu.

Procesy jednotlivých mechanismů a jejich vliv na dlouhověkost

Mechanismus	Co se při tom děje?	Typické spouštěče / nejsilnější páky	Proč je to důležité pro dlouhověkost
Signály ROS (oxidativní stres)	Při zátěži vznikají volné kyslíkové radikály (ROS). Ve správném množství působí jako biologické poplašné signály a aktivují opravné a adaptační procesy.	HIIT, silový trénink, chlad, půst, hypoxie.	Bez ROS žádná adaptace. Příliš mnoho ROS škodí – příliš málo brání učení těla.
Zánětlivá reakce	Krátkodobý zánět je signálem k opravě. Imunitní buňky odstraňují poškozené struktury a zahajují hojení.	Trénink, chlad, mikroehličkování, UV stimulace.	Akutní zánět regeneruje. Chronický zánět urychluje stárnutí.
Aktivace mTOR	mTOR je hlavní spínač pro budování v těle. Signalizuje: „Je zde dostatek zdrojů – buduj.“	Silový trénink, aminokyseliny, bílkoviny, inzulin, leucin.	Důležité pro budování svalů, regeneraci, růst a výkonnost. Trvalá aktivace však urychluje stárnutí.
Aktivace AMPK	AMPK je protějškem mTOR. Aktivuje programy úspory energie a opravy.	Půst, kalorický deficit, vytrvalostní trénink, berberin, chlad, kajenský pepř.	Podporuje spalování tuků, čištění buněk a metabolické zdraví.
Autofagie	Staré nebo poškozené buněčné složky jsou recyklovány a likvidovány. Jedná se o jakousi vnitřní likvidaci odpadu.	Půst, spermidin, pohyb, snížení příjmu kalorií.	Jeden z nejdůležitějších mechanismů proti stárnutí vůbec.
Mitofagie	Speciální forma autofagie: poškozené mitochondrie jsou odstraněny.	Půst, vytrvalostní trénink, polyfenoly.	Zabraňuje vzniku „starých slabých elektráren“ v buňkách.
Aktivace PGC-1α	Nejdůležitější spínač pro tvorbu nových mitochondrií.	Vytrvalostní trénink, chlad, HIIT, Cordyceps, PQQ.	Více mitochondrií = více energie, lepší regenerace, pomalejší stárnutí.
Aktivace HIF-1α	Senzor nedostatku kyslíku v těle. Aktivuje adaptaci na hypoxii.	Hypoxický trénink, pobyt ve výšce, dechové techniky.	Zlepšuje využití kyslíku, tvorbu cév a adaptaci buněk.
Horméze	Malé kontrolované stresové podněty dlouhodobě posilují.	Chlad, teplo, sport, půst, rostlinné látky.	Základní princip mnoha strategií proti stárnutí.
Aktivace parasymptiku	Aktivace nervového systému klidu a regenerace.	Spánek, meditace, hořčič, teplo, pomalé dýchání.	Zde probíhá skutečná regenerace.
Biogeneze mitochondrií	Tvorba nových mitochondrií.	HIIT, trénink v zóně 2, půst, PQQ, chlad.	Zásadní pro energii, výkonnost a zdravé stárnutí.
Citlivost na inzulin	Buňky lépe reagují na inzulin a efektivněji přijímají energii.	Půst, posilování, pohyb.	Jeden z nejsilnějších ochranných faktorů proti stárnutí a metabolickým onemocněním.
Aktivace NF-kB	Klíčový spouštěč zánětu v těle.	Chronický stres, špatná strava, toxiny.	Trvalá aktivace podporuje stárnutí a mnoho onemocnění.
Aktivace Nrf2	Aktivuje vlastní antioxidační ochranné systémy těla.	Sulforafan, kurkumin, půst, sport.	Zvyšuje schopnost těla vyrovnávat se se stresem.

Jiné výrazně reagují na změny počasí, roční období nebo emoční fáze. Organismus nefunguje jako stroj se stopkami, ale spíše jako živý ekosystém s vlastními vnitřními přílivy a odlivy.

Právě proto mnoho lidí vnímá aplikaci přípravků Joalis jako překvapivě „přirozenou“. Ne proto, že by tělo bylo manipulováno – ale proto, že je mu umožněno reagovat ve vlastním rytmu.

Esence

Mitochondrie rostou díky stresu – ale zlepšují se díky klidu. Pokud jim dáš obojí, zbavíš je nutnosti rozhodovat se. Pokud to oddělíš, naučí se to.

Georg Wöginger



Jarní škola Joalis 2026 – Velichovky



Devatenáctý ročník Jarní školy Joalis je úspěšně za námi a v nás stále doznívá kouzelná esence, kterou se nám na této akci podařilo vytvořit. Letošní formát byl malinko upravený, inspirovali jsme se ohlasy na Mezinárodní kongres Joalis k výročí 25 let. Překrásné prostředí lázní Velichovek nás naprosto nadchlo a určitě zde nejsme naposledy. Panenská příroda, servis hotelu, venkovní bazén, to vše nám naprosto učarovalo.



Ve středu jsme začali společným výletem na nedaleký Kuks, krásně jsme se prošli a užili jsme si muzeum lékárenství a bylinkové zahrady



Kolegyně u prezence se postaraly, aby vše hezky běželo – skvělou posilou byla i Hanka Fouknerová z výroby, pro kterou byla tato Jarní škola premiérou (na fotce první vlevo)

Prostory velkého přednáškového sálu byly zcela vyhovující, všichni měli komfort a pohodlí





Formát této akce byl inspirovaný Mezinárodním kongresem: střídaly se delší vstupy s kratšími přednáškami – kazuistikami



Nechyběly ani večerní diskuze v kruhu a samozřejmě došlo také na testování. Nejmladší účastnice akce, malá Viktorka, dala svou další vzdělávací akci s přehledem

Ranních rozcvíček se ujal Alois Komorous, lektor metody FitPainFree®. Děkujeme!

Venkovní bazén nabídl velmi příjemné ranní probuzení. Velká vzpruha, po které byl člověk ihned svěží



Na závěrečný večírek s tancem jsme se všichni moc těšili

O pauzách byl prostor na příjemné spočinutí v krásném prostředí. Na snímku Vladimír Jelínek se starší dcerou Mařenkou



Děkujeme všem za účast a těšíme se na další společné akce. Linda Maletínská



MIKROPLASTY – TIKAJÍCÍ HROZBA SOUČASNOSTI

Současný svět si nelze představit bez používání nejrůznějších druhů plastických materiálů.

Na jedné straně člověku výrobky z plastů významným způsobem usnadňují život v moderní civilizované společnosti, na druhé straně si lidé vlastně až v poslední době začali s naléhavostí uvědomovat, že enormní výrobou a spotřebou nejrůznějších umělých hmot vzniká nebezpečný odpad.

Nebezpečný je proto, že rozmělněním vyhozených plastových výrobků až na drobné částičky ve velikosti v řádech mikrometrů (10^{-6} m) či ještě menších nanometrů (10^{-9} m) vzniká mikroskopický odpad, který je velikostně srovnatelný s některými konkrétními stavebními strukturami v rostlinách i v živočišné říši. Plastický mikro- a nanoodpad tak dokáže nejrůznějšími transportními mechanismy pronikat – penetrovat do těchto živých, tedy přirozeně se



(Mikro)plasty
jsou všude kolem nás

Kromě detoxikace je nesmírně důležitá adaptace imunitního systému na tento evolučně nový toxin.

obnovujících a regenerujících struktur celé přírody. Tím samozřejmě vzniká nezanedbatelná zátěž celého světového ekosystému s důsledky pro život na zemi i v mořích, které si vlastně málokdo v současné době (kromě vědecké obce) je schopen v celém rozsahu uvědomit.

Co jsou to polymery

Veškerá příroda je sestavená z jednotlivých atomů tvořících nejrůznější pestré molekuly. Molekuly si vytváří příroda sama pomocí nejrůznějších enzymatických zásahů naprogramovaných v genetickém kódu zvířat, mikro-

organismů a rostlin již od pradávna. Problém nastal až v době, kdy člověk poznal a pochopil vlastnosti jednotlivých stavebních prvků hmoty a začal si s nimi doslova hrát a využívat je v podobě umělých (člověkem vytvoře-

ných) molekul ke svému prospěchu a často pro vlastní pohodlnost nebo ke zlepšování životního standardu.

Drtivá většina molekul v přírodě (tedy na Zeměkouli) je malých. Tvoří je jen několik nebo maximálně několik desítek základních stavebních prvků – atomů. Tyto jednotlivé molekuly jsou od sebe určitým způsobem odděleny (například voda nebo kyselina chlorovodíková, kuchyňská sůl NaCl, kyselina močová a mnohé další) v kapalném stavu nebo mohou být v pevném skupenství uspořádány více či méně pravidelně do krystalové mřížky a vytvořit tak útvar mikroskopických i makroskopických rozměrů.

V přírodě se však vyskytují také tzv. **polymery**. Znakem polymerů je řetězení molekul do dlouhých řetězců jedné za druhou podobně asi tak, jako kdybychom navlékali stejné korálky nebo spíše stejné útvary sestávající z několika korálků na velmi dlouhou nit. Přitom většina fyzikálně-chemických vlastností těchto polymerů bude stejná, i když řetězce budou mít různou délku. Obrazně řečeno – na vlastnosti dané látky nemá vliv, jak dlouhá bude pomyslná nit, na kterou jsou jednotlivé korálky v podobě shluku atomů navlečeny. Pro úplnost ještě dodejme, že se přírodní polymery mohou v určitých případech v určitých místech řetězce větvit do stromčovitých struktur (například glykogen – pomyslné korálky na větvici se „nití“ tvoří molekuly glukózy).

Za přírodní polymery se dnes považují také proteiny a molekuly DNA a RNA, přestože v jejich řetězcích přesně záleží na pořadí jednotlivých stavebních prvků, v případě proteinů jsou jimi aminokyseliny. V případě těchto dlouhých řetězců a základu života na zemi nejde tedy o monotónní opakování jednoho stejného strukturního motivu.

Polymery jsou přírodního a nepřírodního původu

Polymery, které tedy vznikly přírodním způsobem za pomoci enzymů v živých organismech (rostliny či živočichové), nazveme tedy biopolymery. Kromě výše zmiňovaného glykogenu sem dále mezi jinými můžeme zařadit celulózu nebo přírodní kaučuk.

Na příkladu celulózy lze demonstrovat, „jak je to v přírodě správně“. Tedy přesněji řečeno, jak je zajištěno, aby to, co enzymatickými mechanismy v průběhu růstu rostlin a stromů vznikne, bylo také po odumření rostliny/stromu do přírody v rozumném, tedy poměrně krátkém časovém horizontu přirozenými mechanismy navraceno, a to v podobě jednodušších, tedy původních stavebních prvků.

Biologický polysacharid a polymer celulóza se skládá ze základních stavebních prvků glukózy (přesněji D-glukózy). Řetězce celulózy se nerozvětvují a typicky sestávají z řetězců glukózy v počtu cca 300 až 1 700 navázaných za sebou. Některá celulózová vlákna určitých rostlin nebo bakterií (například bavlny) však mohou dosahovat délky až od cca 850 do cca 10 000 jednotlivých molekul glukózy.

Celulóza je nejvíce hojný polymer vyskytující se na Zemi. Je základní stavební látkou pro tvorbu buněčných stěn zelených rostlin a mnoha druhů vodních řas.

Odhaduje se, že na Zemi ročně vznikne či vyroste více jak 100 miliard ($>10^{11}$) tun celulózy. Naštěstí je to pořád o mnoho více



než se ročně vyprodukuje plastů. V roce 2025 se například celosvětově vyrobilo cca 470 milionů ($4,7 \cdot 10^8$) tun plastů. To je pořád 200× méně, než vyroste za rok v rostlinách přírodní celulózy, avšak nezastavitelný a stále stoupající trend v produkci a spotřebě umě-

lých hmot je vysoce alarmující. Tedy výroba plastů začíná v určité míře dohánět přirozenou syntézu – růst dřevité hmoty.

Celulóza je nerozpustná ve vodě i v dalších organických rozpouštědlech. Začíná se rozkládat až díky rozkladným hnilobným pro-

V roce 2025 se celosvětově vyrobilo cca 470 milionů ($4,7 \cdot 10^8$) tun plastů a očekává se zvýšení tohoto trendu.



cesům díky enzymatickému působení některých bakterií a plísní (dřevokazných hub), které jsou příslušnými štěpícími enzymy vybaveny.

Pro většinu živočichů je celulóza nestravitelná, většina živočichů tedy postrádá potřebné enzymy, které by byly schopny zajistit rozpojení vazeb ve strukturních řetězcích celulózy.

Celulóza je však také pro lidské zdraví prospěšná právě proto, že není rozložitelná v trávicím traktu. Patří spolu s několika málo jinými polysacharidy do skupiny přírodních látek, které označujeme jako vlákninu. Ta je pro zdraví člověka nezbytná, protože působí podobně jako „kartáč“ ve střevech. Nestravitelná vláknina díky peristaltickému pohybu dráždí nervová zakončení ve sliznici střeva, a to ještě více umocňuje přirozený peristaltický pohyb. Ve své poradně mám celou řadu klientů, kteří si stěžují na zažívací problémy spojené s vyprazdňováním. Někteří z nich dokonce ani nevědí o prospěšnosti a užitečnos-

ti konzumace stravy s velkým podílem vlákniny. Víme z praxe, že mnozí klienti nejsou příliš schopni změnit své stravovací návyky, zvláště ti starší, kteří vlastně o skladbě stravy nikdy nebyli nuceni přemýšlet. Takovým klientům, kteří jsou jinak ochotni užívat pravidelně kapky Joalis, doporučuji zařadit do jídelníčku také pravidelné užívání doplňku stravy – vlákniny – jednou až dvakrát denně. Efekt se obvykle dostavuje velmi rychle, většinou do několika dní až týdnů, a to zvláště u těch klientů, u nichž je normální obvyklý denní příjem vlákniny minimální.

Doporučení užívat vlákninu v podobě doplňků stravy nepotřebují ti klienti, kteří konzumují dostatek rostlinné stravy s velkým podílem vlákniny. Uvádí se, že u domorodých kmenů dosud žijících v pralesích, jejichž strava obsahuje veliké množství nestravitelných rostlinných složek, se prakticky nevyskytují nádory tlustého střeva. Česká republika zaujímá přední místo na světě právě ve výskytu nádorů tlustého střeva. Příčiny jsou však kromě stravy také jiné, například nedostatek pohy-



bu a též všudypřítomný stres, který život v moderní společnosti provází.

Někteří živočišové však vlákninu vstřebávají umějí. Savci býložravci (kráva, srnka, kůň,

los, slon, žirafa, dromedár... a mnozí jiní) však mohou vlákninu zpracovávat za účasti konkrétních spolupracujících bakterií, které v jejich trávicím systému působí symbioticky. Tyto zúčastněné bakterie dokáží celulózu tvořící buněčné stěny rostlin natrávit – rozštěpit – a střevní šťávy a enzymy výše uvedených býložravců již umí takto předpřipravený polotovár dále vstřebat a zužitkovat ke svému prospěchu v metabolických procesech.

Podobným způsobem funguje také zažívací ústrojí termitů – v jejich trávicím traktu spolupracují při metabolismu celulózy také mikroorganismy schopné obrazně „předžvýkat a rozkousat“ celulózu pomocí enzymů.

Výjimkou je hlemýžď zahradní, který má vlastní enzymy na rozštěpení a trávení celulózy. Pokud právě nespí zimním spánkem v zalepené ulitě, spotřebuje za den cca tolik rostlinné potravy, kolik sám váží... Škoda, že (zatím) neexistuje nějaký jemu podobný tvor v živočišné říši, který by uměl smysluplně konzumovat a využívat ke svému metabolismu plastový odpad...

Celulóza a celofán

Celulóza se pro průmyslové potřeby vyrábí z dřevní hmoty. Je nejdůležitější složkou buněčiny, ze které se vyrábí papír a karton. Dále se každodenně setkáváme s celulóзовými rostlinnými vlákny při používání bavlněných, lněných či konopných výrobků – textilií. Bavlna v sobě obsahuje cca 90 % vláken celulózy, zatímco dřevo je složeno přibližně ze 40–50 % celulózy.

Celulóza byla objevena francouzským chemikem Anselmem Payenem (1795–1871) v roce 1838, který ji poprvé izoloval z dřevní hmoty.



Toto je realita 50. let minulého století, kdy se ještě nepoužívaly plastické hmoty. To se však v průběhu příštích desetiletí mělo radikálním způsobem změnit.

Celofán, který pro svůj výrobní základ používá celulózu, byl objeven a poprvé vyroben J. E. Brandebergerem (1872–1954) v roce 1908. Průmyslově se začal používat o několik let později, poprvé pro balení bonbónů, ale později také pro mnohé jiné průmyslové účely. Celofán je na rozdíl od syntetických plastů zcela přírodně odbouratelný, je tedy kompostovatelný.

Kdy byl vyrobený první plast – první umělá hmota

První objevy spojené s pozdějším masovým využíváním plastů se datují do první poloviny 19. století. Vynález technologického procesu vulkanizace přírodního (a později také syntetického) kaučuku je datován do roku 1844. Je připisován americkému chemikovi A. Goodyearovi (1800–1860).

Polystyren byl poprvé náhodně vyroben v roce 1939 berlínským lékárníkem Eduardem Simonem. Povedlo se mu z pryskyřice borovice izolovat kapalný styren. Ten se mu dále souhrou příznivých okolností podařilo zpolymerizovat na polystyren. Širšího využití se polystyren dočkal až po roce 1930, kdy začal být průmyslově využíván...

První objevy plastických hmot tak byly učiněny ještě několik let před objevením periodické tabulky prvků v roce 1869 Dmitrijem Ivanovičem Mendělejevem (1834–1906). V souvislosti s toxickými kovy jsme o její historii psali v bulletinu č. 6/2022.

Skutečný start používání umělých hmot však nastal až o mnoho později, ve století dvacátém. Významným mezníkem je vynález bakelitu belgickým chemikem Leo Hendrikem Baekelandem (1863–1944). Jeho příjmení výmluvně prozrazuje, odkud dnes již málo používaný bakelit (byl nahrazený jinými druhy plastů) dostal svoje jméno. To se psal rok 1907.

Současné využití plastů

Zanechme výkladu historie spojené s objevy, prvním využíváním i masovou výrobou a spotřebou jednotlivých plastických hmot a přesuňme se v myslí hned do současnosti, která nás bude z možného vlivu mikroplastů na člověka, tedy na nás všechny, zajímat nejvíce.

V dnešním světě se s plasty a s plastovými výrobky setkáváme doslova na každém místě v civilizované společnosti. Plastům v podstatě nikam neutečeme. Pokud vyrážíme někam vysoko do hor, pryč od civilizace, pravděpodobně si sebou také neseme výba-



vu a funkční oblečení s vynikajícími užitečnými vlastnostmi, které je vyrobeno částečně nebo zcela z umělých vláken.

Drtivý objem celosvětové produkce plastů tvoří šest základních plastických hmot.

Podle pořadí produkce, a tedy používání v celosvětovém měřítku, se jedná o:

1. Polyethylen (PE)
2. Polypropylen (PP)

3. Polyvinylchlorid (PVC)
4. Polyethyltereftalát (PET)
5. Polyuretan (PU)
6. Polystyren (PS)

O problematice plastů se diskutuje na celosvětové úrovni již desítky let, a to z důvodu enormního dopadu zátěže plastového odpadu na životní prostředí. Nejlepším řešením je jeho recyklace. Každý výrobce plastového

A 4x4 grid of 16 images showing various items for recycling. The items include: a white plastic bottle with a red cap; a pair of dark patterned pants and a red shirt; a green plastic bottle; a clear plastic bottle with a label; a clear plastic bottle with a label; a pair of white socks and a pair of yellow socks; a white plastic jar; a blue and black jacket; a dark red bra; a baby in a blue hat and patterned outfit; a white recycling symbol with the number 1 and the text 'PET'; a white plastic bottle; a blue bottle of 'Solan' detergent; a white plastic bottle; a package of 'Lampiran' paper; a clear plastic bottle with a label; a pair of blue patterned shorts; a clear plastic bottle with a label; a green spray bottle; and a clear plastic bottle with a label.

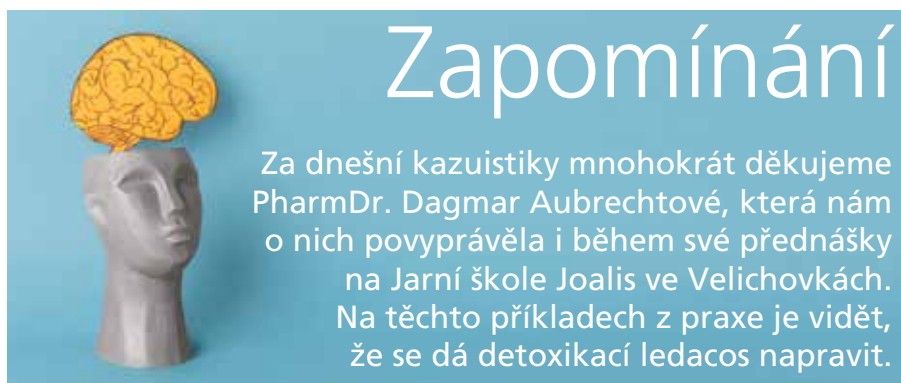
- **retardanty hoření** – aby zpomalovaly jejich hoření, kdyby vznikl požár,
- **barviva** – určují barvu výsledných výrobků, „aby byly hezké“ a lidé je chtěli očima kupovat,
- **změkčovadla** – změkčují výsledný výrobek, který by bez nich byl tvrdý a neohebný,
- **vytuzující vlákna** – zajišťují na druhou stranu mechanickou pevnost jiného výsledného výrobku, třeba nárazníku auta,
- **stabilizátory** – prodlužují plastům životnost tím, že je chrání před teplem a světlem.

vhodné jej doplnit o přípravek na detoxikaci od mikroplastů a nanoplastů – **Joalis Non-Grata**, popřípadě jeho speciální formu **Joalis Non-Grata Microplastics**. Vlastně doporučuji zcela každému člověku touto detoxikační a adaptační kúrou projít. Mikroplastům a nanoplastům se prostě v současné době nevyhneme, máme je již všichni bez výjimky ve svém těle zabudované v docela velkém množství (na to existuje celá řada vý-

zkumů) a situace bude v následujících letech stále horší a horší.

Jedinou možností je tedy naučit svůj imunitní systém reagovat na tento evolučně nový toxin, který se objevil náhle během krátké doby, z evolučního hlediska imunitního systému.





Zapomínání

Za dnešní kazuistiky mnohokrát děkujeme PharmDr. Dagmar Aubrechtové, která nám o nich povyprávěla i během své přednášky na Jarní škole Joalis ve Velichovkách. Na těchto příkladech z praxe je vidět, že se dá detoxikací ledacos napravit.

Wikipedie definuje zapomínání takto: Zapomínání je proces vyhasínání nervového spojení, při kterém dochází ke ztrátě, rozpadu nebo nemožnosti vybavit si dříve uložené informace z paměti.

Běžně sdílený názor – zapomínání je **nedostatkem** našeho paměťového systému. Je prokázáno, že **zapomínání je prospěšné** pro naše kognitivní a tvůrčí schopnosti, pro emoční pohodu; normální paměť a normální zapomínání pracují v jednotě tak, aby naše mysl byla v rovnováze a abychom mohli bezpečně fungovat v chaotickém a někdy i zraňujícím prostředí.

V roce 1962 získal Francis Crick Nobelovu cenu za popis dvoušroubovice DNA. Kromě toho se také věnoval výzkumu vědomí a spánku, v roce 1983 vyšla jeho studie o spánku – „Spíme, abychom zapomněli“. Popsal v něm jev „chytré zapomínání“, díky němuž dochází k obnově mozkové kůry (mažou se nepodstatné informace).

Nemožnost zapomínání – studium u poruch autistického spektra – vidí a pamatují si všechny detaily, nemohou vymazat nepotřebné, nové informace zahlcují mozek, vzniká chaos. Chybí umění zevšeobecnění, tito lidé vidí jen detaily, například jednotlivé stromy, zdraví lidé mají schopnost vidět stromy i les. Zapomínání je potřebné pro normální poznávání, pro pochopení souvislostí, pro flexibilitu naší paměti.

Uložení paměti

Vzpomínky se ukládají vytvářením a posilováním synapsí mezi paměťovými neurony, na koncích dendritických výběžků rostou „trny“. Lidská paměť je uložena v různých částech mozku.

• **Hipokampus** – hlavní centrum paměti, krátkodobá paměť, rychlý vznik vzpomínek, krátce, převod na dlouhodobé – „učitel“.

- **Mozková kůra** – dlouhodobé vzpomínky, stabilizují se velmi pomalu.
- **Mozeček** – dovednosti a návyky – jízda na kole, řízení auta, psaní na klávesnici.
- **Amygdala** – emočně nabitě vzpomínky.
- **Prefrontální kůra** – vyhledává vzpomínky, funguje jako „knihovnik“.

Alzheimer

Zapomínání je něco běžného, je to přirozená součást stárnutí, nebo se také může jednat o příznak vážného onemocnění – demence, Alzheimerova choroba... Neuropatolog **Alois Alzheimer** v roce 1906 popsal patologické změny u pacienta, který zemřel na demenci. Od této doby je demence uznána za chorobu, předtím byla považována za šílenství, za záporné chování.

Alzheimerova choroba – neurony v hipokampu v oblasti entorhinální kůry, do pěti až deseti let demence, amyloidní plaky, neurofibrilární klubka. Nemoc ovlivňuje jak kognitivní oblasti (myšlení, osobnost...), tak i tělesné funkce (spánek, dýchání, příjem potravy...).

Vědci se domnívají, že normální zapomínání je známkou stárnutí – opotřebení spojů. První fáze Alzheimerovy choroby i normálního průběhu stárnutí ovlivňují hippocampus, ale každý problém je lokalizovaný jinde, u Alzheimerova je to entorhinální cortex, u přirozeného stárnutí se jedná o vroubkovaný závit. Pokročilé zobrazovací metody umějí rozlišit poškozené bílkoviny v těchto oblastech.

Kazuistika 1 – klientka, 70 let

S terapeutkou se roky znají, chodí, jen když má problém, který nevyřeší sama. Je to lékařka, na podzim 2025 měla infekci, přišla na testování a vyprávěla terapeutce příběh.

• **Vyměřené zátěže:** Infekční zátěž – virová i bakteriální, mozek, střevo, játra, chybí všechny vitaminy, minerály.

1. kúra: ColiDren®, LiverDren® Enterobac, Antivex®, Vitatone + Vitavite.

Po měření a sestavení kúry končíme, loučíme se, a vtom klientka znovu vypráví totožný příběh, jen trochu jinak...

Kontrola 13. 11. 2025

Infekce již nejsou, vyčerpaná je klientka stále, stále je potřeba doplnit vitaminy, na mozek beta-amyloid, pokračují v čištění.

2. kúra: MindDren®, Glymfatex, LiverDren®, Supraren.

Kontrola po 14 dnech, terapeutka chce vidět reakci na přípravek **Glymfatex**. Hlava po **Glymfatexu** nebolí, hlásí zlepšení, více energie, slovy klientky – „Jsem to zase já!“ A opravdu – vypadá dobře, čile, aktivně, jak ji terapeutka zná.

Návštěva 6. 2. 2026

V mezidobě byla klientka nemocná, trápil ji kašel.

3. kúra: RespiDren®, LiverDren®, Gripin® + doplnit vitaminy, minerály, omega 3.

Pokračovalo se také v čištění mozku, beta amyloidy už měřeny nebyly, ale tau protein ano, vyšly přípravky **Cranium®** a speciálka **Taup**.

Klientka byla ve skvělé náladě, smála se, dobře si pamatovala, co říká, žertovala, byla to zase ona...

Kazuistika 2 – klientka, 57 let

Na podzim 2025 trápily klientku náhlé úporné bolesti hlavy, zhoršené myšlení, popisuje to jako pocit mozkové „mlhy“, zmatenost.

• **Vyměřené zátěže:** játra, toxické látky, CNS, PNS.

• **Kúra: Hepar, Toxigen®, MindDren®, Glymfatex + doporučení na doplnění vitaminů a minerálů.**

Kontrola po měsíci – klientka je bez bolestí hlavy, zmiňuje „průzračné myšlení“, je spokojená, nadšená.

Kazuistika 3 – chlapec, 10 let

Chlapec dochází s maminkou k terapeutce již pět let, má ADHD. Od poslední návštěvy zdravý, bez mikrobiálních zátěží. Dlouhodobě užívá tyto přípravky: **MiHerb, PeesDren®**, přidán **Glymfatex** – sám si ho vyžádal znovu (dělá mu dobře).



Zpracovala
Linda Maletínská



„Nechci to odevzdat, ještě to není dost dobré.“ „Když dostanu dvojku, pokazila jsem to.“ „Radši se nepřihlásím, co kdybych to nevěděl správně.“ Podobné věty dnes rodiče, učitelé i terapeuti slyší stále častěji. Zatímco snaha dělat věci dobře bývá oceňována, za některými projevy se může skrývat perfekcionismus – nenápadný, a přesto významný rizikový faktor pro psychické zdraví dětí a dospívajících.

Perfekcionismus u dětí: nenápadný problém dnešní doby

Perfekcionismus není synonymum svědomitosti nebo zdravé motivace. Dítě, které chce uspět, se raduje z každého vlastního pokroku a dokáže přijmout i neúspěch jako součást učení. Dítě perfekcionista

Za úspěšností navenek se však někdy uvnitř skrývá velké napětí, obavy ze selhání nebo chronický a téměř neustálý stres. Dítě může trávit nad úkoly neúměrně mnoho času, opakovaně gumovat a přepisovat, obtížně se roz-

vztahy i každodenní fungování. Dospívající dívka může trpět při představě, že nebude vypadat „správně“, zatímco chlapec se může zcela vyhýbat situacím, ve kterých by mohl působit nedostatečně.

Děti a dospívající vyrůstají v prostředí, které klade velký důraz na výsledky, srovnávání a neustálé zlepšování.

Odkud se perfekcionismus bere?

Na vzniku perfekcionista tendencí se podílí více faktorů. Určitou roli hraje temperament dítěte – některé děti jsou od přírody citlivější, svědomitější nebo více zaměřené na výkon. Významný vliv má také rodinné prostředí a výchova.

Nejde přitom jen o vysoké nároky rodičů (ty však hrají mnohdy velkou roli). Děti se učí především pozorováním. Pokud vyrůstají vedle dospělých, kteří jsou k sobě a okolí velmi kritičtí, neumějí odpočívat nebo mají pocit,

naopak často vnímá chybu jako osobní selhání. Má pocit, jako by jeho hodnota byla podmíněna výkonem a očekáváním okolí. Vnitřní hlas mu našeptává, že musí být nejlepší, nezklamat a nepůsobovat žádné problémy.

Když „jedničkář“ není bez starostí

Perfekcionismus může být zrádný i tím, že se dlouho skrývá za obrazem „bezproblémového dítěte“. Takové děti bývají pilné, zodpovědné, slušné a samostatné. Ve škole dosahují dobrých výsledků a dospělí je často dávají za příklad. Právě proto mohou jejich obtíže dlouho zůstat bez povšimnutí.

hodovat nebo odkládat činnosti ze strachu, že je nezvládne dokonale. Některé děti se raději do nových aktivit vůbec nepouštějí, protože strach z toho, že by jim to nemuselo jít, je pro ně příliš ohrožující.

Perfekcionismus se navíc nemusí projevovat jen ve škole. Může ovlivňovat sportovní výkony, hudební vzdělávání, vzhled, sociální

Náš tip:

• **Joalis Anxinex®**, emoční přípravek, který umí pracovat s úzkostmi, zvýšenou citlivostí a strachy. Přispívá ke zlepšení nejružnějších strachů, očekávání, že vše špatně dopadne a přináší hluboké porozumění problému, vzhled do jeho podstaty. Uvolňuje také napětí.



že nikdy nejsou dost dobří, mohou tento způsob uvažování nevědomě přebírat.

Rizikem nemusí být pouze tlak na výkon, ale i podmíněné přijímání. Dítě si může vytvořit přesvědčení, že je milované a oceňované pouze tehdy, když podává dobré výkony, nezlobí nebo splňuje očekávání okolí. Postupně pak začne spojovat vlastní hodnotu s úspěchem.

Své sehrává i dnešní společnost. Děti a dospívající vyrůstají v prostředí, které klade velký důraz na výsledky, srovnávání a neustálé zlepšování. Sociální sítě navíc vytvářejí iluzi dokonalých životů, bezchybného vzhledu, postavy i vztahů. Mladý člověk tak může snadno nabýt dojmu, že chyba je nepřijatelná a že ostatní jsou daleko úspěšnější, krásnější a šťastnější.

Souvislost s duševním zdravím

Výzkumy opakovaně ukazují, že perfekcionismus souvisí se zvýšeným rizikem úzkostných a depresivních obtíží, poruchami příjmu potravy i syndromem vyhoření. U dětí a dospívajících bývá spojován také s nižší sebedůvěrou a zvýšenou mírou stresu.

Dlouhodobý tlak na sebe sama může vést k vyčerpání a pocitu, že člověk nikdy není „dost“. Paradoxně tak děti, které se snaží dosahovat co nejlepších výsledků, mohou ztrácet radost z poznávání, tvořivosti i běžných činností.

Kdy už nejde o zdravou snahu?

Rozlišit zdravou ambicióznost od problematického perfekcionismu nemusí být vždy jednoduché. Varovnými signály mohou být:

- nadměrný strach z chyb a kritiky,
- neschopnost mít z výsledků radost, protože „to mohlo být lepší“,
- časté přepisování a předělávání úkolů,
- odkládání povinností kvůli obavám z nedokonalého výsledku,
- výrazná sebekritika,
- obtížné zvládnutí neúspěchu,
- úzkost, podrážděnost nebo poruchy spánku,
- vyhýbání se novým situacím a výzvám.

Některé děti reagují na tlak zvýšenou aktivitou, jiné se naopak stáhnou a rezignují. Za prokrastinací nebo zdánlivou leností se tak někdy skrývá právě strach z toho, že výsledek nebude dostatečně dobrý.

V terapeutické praxi se často setkáváme s tím, že za úzkostmi nebo psychosomatickými obtížemi stojí právě neúprosný vnitřní kritik. Dítě může působit úspěšně a kompetentně, ale uvnitř prožívat neustálou nejisto-

Vhodné je všimnout si také slov, které používáme. Věty typu „Musíš být nejlepší!“, „Hlavně ať máš samé jedničky!“ nebo „Tohle bys měl zvládnout bez chyby...“ mohou nechtěně posilovat přesvědčení, že hodnota člověka závisí na vý-

Perfekcionismus nemusí být na první pohled vidět. Někdy se skrývá za samými jedničkami, pochvalami a úsměvem. O to důležitější je vnímat, co se odehrává za nimi.

tu a obavy, že selže, zklame druhé a tím pádem bude méně milováno.

Co mohou udělat dospělí?

Důležitou prevencí je vytváření prostředí, ve kterém dítě nemusí být dokonalé, aby bylo přijímané. Zásadní je oceňovat nejen výsledky, ale také úsilí, vytrvalost, spolupráci nebo odvahu zkoušet nové věci. A zcela nejdůležitější je bezpodmínečná láska a podpora.

Pomáhá také mluvit o chybách jako o přirozené součásti učení. Pokud rodiče a další dospělí dokážou přiznat vlastní omyly a reagovat na ně s nadhledem, dávají dětem cenný model. Dítě nepotřebuje vidět dokonalého rodiče, ale rodiče, který umí být laskavý i sám k sobě.

konu. Mnohem užitečnější bývá otázka: „Co ses při tom naučil?“ nebo „Jak ses u toho cítil?“

Umění být „dost dobrý“

Britský pediatr a psychoanalytik Donald Winnicott kdysi představil pojem „dost dobrá matka“. Jeho myšlenka, že dítě nepotřebuje dokonalého rodiče, ale rodiče dostatečně dobrého, může být inspirativní i v širším kontextu.

Možná totiž ani děti nepotřebují být nejlepšími žáky, sportovci nebo hudebníky. Potřebují spíše zažít, že jejich hodnota nespočívá v bezchybnosti, ale v tom, kým jsou, v jejich unikátnosti.

V době, která často oslavuje výkony a výjimečnost, může být jedním z největších darů,



které dětem nabídneme, možnost být obyčejné, dělat chyby a objevovat svět bez neustálého strachu ze selhání. Právě tehdy se totiž může rozvíjet nejen jejich potenciál, ale i psychická odolnost, zdravé sebevědomí a radost ze života.



Linda Maletínská

JOALIS AKADÉMIA – VZDELÁVACIE KURZY

Systém vzdelávania informačnej medicíny rozdeľujeme do troch úrovní:

Základný stupeň (Z1 – Z4)

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

Stredný stupeň (S1 – S3)

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

Vyšší stupeň (V)

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

Bližšie informácie nájdete na webe www.joalis.sk v sekcii Vzdelávanie

KURZY V1 PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ

BA	23. 7. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	12. 8. 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. 9. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	26. 9. 2026	Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínom Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-17.00)	poplatok 60 eur, Zľava!!! pri úhrade do 26.augusta 2026 môžete mať zľavu 10 eur a platíte iba 50 eur , v cene občerstvenie, témy vid'. pozvánka
BA	22. 10. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	5. 11. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	26. 11. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	2. 12. 2026	Praktiká so Salviou a EAM- kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13.00-16.00)	poplatok 25 eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť

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

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

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

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

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

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

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE	9. 10. 2026	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	10. 10. 2026	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09.00-15.00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA	23. 10. 2026	Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur, v tom 25 eur registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	24. 10. 2026	Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-15.00)	poplatok 25+25 eur, pokračovanie Z1+Z2
BA+KE	4. 11.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23
	(10.00,18.00)	on-line, poplatok 20 eur, po absolvovaní kurzu Z1-Z4
KE	13. 11. 2026	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur,
KE	14. 11. 2026	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(09.00-15.00)	poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2
BA	27. 11. 2026	Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(12.00-18.00)	poplatok 25+25 eur,
BA	28. 11. 2026	Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09.00-15.00)	poplatok 50 eur, pokračovanie S1+S2
BA+KE	9. 12.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23
	(10.00,18.00)	on-line poplatok 20 eur, po absolvovaní skúšky č. 1 a kurzov S1-S3

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

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

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

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

Cena: Z3-25 eur, Z4-25 eur

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

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

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

Pozývame Vás 26. 09. 2026 na Seminárny deň Joalis s Ing. V. Jelínkom.

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

Kurzovné 60 eur + občerstvenie v cene

Zľava!!! pri úhrade do 26. augusta 2026 môžete mať zľavu 10 eur a platíte iba 50 eur

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

Poplatok 50 eur v prípade záujmu prosíme uhradiť do 26. 8. 2026

na účet: SK83 1100 0000 0026 2675 2414, VS: 26092026

PUMPA NÁŠHO ŽIVOTA – SRDCE

Srdce. Symbol lásky, ale aj nevyhnutný životne dôležitý orgán. Srdce bije bez prestávky po celý náš život. Neustále poháňa krv v tele a zároveň má veľký vplyv na naše emócie. Napriek tomu na tento orgán často zabúdame. Venujme preto nášmu srdcu potrebnú pozornosť, najmä teraz, keď je podľa ideálneho pentagramu vhodný čas na detoxikáciu celého srdcového okruhu.

NÁŠ TIP

Kúra pre srdce zložená z troch prírodných výživových doplnkov prispieva k normálnej činnosti srdca, podporuje obehový systém a transport kyslíka. Prípravky sa navzájom dopĺňajú a zosilňujú svoje účinky.



Prepojenie sily informácií s účinkami bylín

- 🔥 **Joalis Emoce®** s harmančekom pravým pomáha podporovať kognitívne a duševné zdravie, pozitívnu náladu, relaxáciu a spánok.
- 🔥 **Joalis CorDren®** s hlohom obyčajným prispieva k normálnej činnosti srdca a transportu kyslíka, zároveň podporuje normálnu funkciu nervového systému a obehovej sústavy.
- 🔥 **Joalis Nobac®** obsahuje materinu dúšku obyčajnú, podporuje imunitný systém a prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Pôsobí aj antioxidačne.

viac na www.Joalis.sk