



Filozofická cesta do nitra duše

připravila Slávka Chrpová foto Matěj Balga

PO DLOUHÉ DOBĚ SE NA CYKLOTURISTICKÉM POLI OBJEVILA TROŠKU NEVŠEDNÍ OSOBNOST. VĚTŠINA CESTOVATELŮ PÁTRÁ PO TOM, CO KDE NAVŠTÍVIT, JAKÁ ZAJÍMAVOST BUDE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, JAKÁ TRASA BUDE NEJVHODNĚJŠÍ. NE TAK MATĚJ BALGA, JEHOŽ PODNĚTY PRO CESTU I STYL PUTOVÁNÍ SE NAPROSTO ODLIŠUJÍ OD ZATÍM NÁM ZNÁMÝCH. MATĚJOVA CESTA JE OPRAVDU FILOZOFICKÁ A JEHO ZPŮSOB SDĚLOVÁNÍ POCITŮ A MYŠLENEK OJEDINĚLÝ. JE TO VELMI SILNÝ A VNITŘNĚ BOHATÝ ČLOVĚK. NAVÍC MATĚJ SE NIJAK NEVYHÝBÁ NEBEZPEČENSTVÍ, A POKUD JEŠTĚ MÁ SLOVO EXPEDICE NĚKDE SVOJE MÍSTO, TAK I KDYŽ JI PŮVODNĚ MATĚJ NEZAMÝŠLEL, PAK JEHO CESTA JISTĚ TENTO POJEM NAPLŇUJE. S POKOROU SI MYSLÍME, ŽE JE TO JEDEN Z NEJZAJÍMAVĚJŠÍCH ROZHOVORŮ, KTERÝ JSME KDY UVEŘEJNILI.

Matěji, co bylo hlavními motivy a podněty, že jste vyrazil na tuto cestu?

Je zvláštní, že ačkoliv jsem na to odpovídal už snad milionkrát a v šesti jazycích, pořád jsem si ještě nenacvičil jednoduchou odpověď. Zkusím to pro vás: bylo to hlavně zlomené srdce a touha utéct od všeho, co znám. K tomu jsem byl „prý nevléčitelně“ nemocný. Tak dlouho na mě padaly kameny, až jsem se rozhodl je zahodit a začít znovu.

Co jste od té cesty očekával a co očekáváte nyní po skoro ročním putování?

Nejdřív jsem si myslel, že nějakým zrakem vrátím všechno tak, jak to bylo. Pak jsem doufal, že objevím nějaké hluboké pravdy o světě. Teď už se spíš jen tak zklidňuju a smířuju s tím, kdo jsem, co dělám a že všechno je tak, jak má být.

Prozaicky řečeno jsem ale jel (a jedu) pro tři jednoduché věci: pro zdraví, lásku a víru.

Zdraví se rapidně zlepšilo, bolavé srdce tlučě sebevědoměji a mysl je ukotvenější.

Co obnášelo tady všechno zanechat a tzv. se vymazat ze systému?

To hlavní je se jednoho rána probudit a říct si: „Udělám to.“ Čekáním na tohle rozhodnutí jsem nicméně strávil dva bezesné týdny, kdy jsem přemýšlel o tom, jestli tu cestu opravdu potřebuju a jestli nedělám

jenom rozšafné gesto, aby věděla, jak moc mě to vzalo.

Nakonec, jako u všech svých rozhodnutí, to rozetnul vesmír. Těsně předtím, než začal semestr, uviděl jsem na Aukru to úžasné kolo, bez rozmyslu jsem ho koupil – a bylo rozhodnuto: vykašlat se na poslední rok studia, zrušit firmu, prodat, darovat nebo vyhodit všechno, co nebudu potřebovat, odstěhovat z Prahy to málo, co zbylo, k babičce do Hodonína... to všechno už šlo samospádem a událo se to rychleji, než jsem to stačil vstřebat.

Cestujete s opravdu dost nízkým rozpočtem, v roce 2009 jste stopem procestoval za čtyři sta korun Rakousko, Itálii, San Marino, Švýcarsko a Francii. Na celou roční cestu jste měl asi pětadvacet tisíc korun. To spouště lidí nestačí ani na měsíc. Musíte být opravdu hodně skromný... Jak se dá vyžít s takovým málem?

Ve skutečnosti jsem neměl ani těch pětadvacet tisíc. Vybral jsem ty peníze až na dřevě z kreditky a z debetu s tím, že v otázce, jestli pojedu, nebo ne, by peníze rozhodně neměly být rozhodovacím faktorem. Musel jsem jet a byl jsem rozhodnutý riskovat všechno. Peníze činí člověka zbytečně opatrným a já jsem prostě věděl, že jsem schopný přežít na jakémkoliv místě na světě, úplně stejně jako ti lidé, co už tam žijí – tak proč se bát?

Abych byl konkrétní, nekupuju suvenýry, neutrácím za vstupné do památek, jím jen jednou nebo dvakrát denně a všechno jídlo si vařím: kuskus, rýže nebo instantní nudle a koření podle nálady. K tomu si v každé zemi zjistím, co jedí místní, a snažím se přizpůsobit. (Například v Íránu je to chleba, cibule, rajčata a vejce.)

Skoro nikde není problém dostat se pod dva dolary denně, jen to chce silnou vůli. Poustevníčit takhle celou dobu ale samozřejmě není účel, takže teď, když už jsem na tom líp, většinou večerím v čínském bistro – jde jen o to, ukázat, že to jde a že peníze nejsou nepostradatelné, jenom činí život jednodušším. Ale jednoduché výzvy jsou jako laciné šetřky – nestojí vám za to.

Stalo se vám, že jste měl opravdu hlad a došly vám peníze?

Hlad jsem samozřejmě měl, ale většinou jen kvůli tomu, že mi došel benzin do vaříče, neměl jsem vodu nebo došly zásoby. S penězi jsem na tom byl nejhůř v Íránu a Turkmenistánu, kde jsem žil měsíc za zhruba 10 \$ a ty jsem povětšinou stejně utratil za cigarety (univerzální sblížovací nástroj) a kolu, protože jídlo, pokud nejste moc vybíraví, je na celém světě skoro zadarmo. Ale příznávám, že jsem tehdy už začínal mít trochu strach, a tak jsem se přestal stydět o jídlo požádat. Mám vůči íránské pohostinnosti velký dluh a doufám, že snad budu mít příležitost ho někdy splatit.

Před vaším odjezdem vám byla diagnostikována Crohnova nemoc. Při cestě musíte často jíst nekvalitní stravu, pít špatnou vodu, stravovat se s domorodci, kdy nevíte dobře, jak jídlo upravili. Nebojíte se, že by se vám nemoc mohla díky tomu zhoršit?

Jsem naprosto přesvědčený o tom, že to je jenom civilizační choroba, a moje cesta mi dává za pravdu. Říkali mi, že bych neměl cestovat, jíst ovoce a zeleninu, kouřit a pít, ale brát dalších deset let prášky, které mi pravděpodobně zničí ledviny a játra... Léky mi došly už po dvou měsících a můj stav se v dlouhodobém horizontu stejně zlep-

Matěj Balga

rok narození	1990
bydliště	původně Hodonín, pak Praha, teď svět
vzdělání	robotika, ČVUT, Fakulta elektrotechnická
kolo	Specialized Crossroads Sport
navštívené země	Slovensko, Rakousko, Maďarsko, Slovinsko, Itálie, Albánie, Makedonie, Řecko, Turecko, Írán, Turkmenistán, Uzbekistán, Kyrgyzstán, Čína
webové stránky	http://icycleast.cz/
vydané publikace	zatím nemá

šuje. Když jsem vyjížděl, musel jsem na velkou snad šestkrát denně a šla ze mě jenom krev. Pak se to stávalo, jen když jsem nebyl psychicky v pohodě, takže je jasné, v čem je zakopaný pes, a žádná dieta nebo změna životního stylu v tom nedělá rozdíl.

Jak jste uvedl, jedete také na kole z bazaru, mnozí cyklisté aniž by vytáhli ještě paty z domu, obcházejí sponzory a natahují ruku. Vy jste se vydal na opravdu náročnou a hodnotnou cestu, a přesto jste žádného sponzora neoslovil. Proč?

Protože v tomhle případě jde o cestování až v druhé řadě. Protože přece ani při vším dobrém vůli nemůžu po někom žádat, aby mi sponzoroval cestu, na které se hodlám vyrovnat s vývojem svého dosavadního života – jak jinak bych mohl zůstat sám k sobě upřímný (nebo ke čtenářům mého blogu, na kterém se ale vlastně po každé etapě zpovídám hlavně sám sobě), kdybych věděl, že za tím vším je papouškování s logy a značkami a závazek příspěvku na Facebooku (minimálně) každý týden? Moc dobře vím, že sponzoring

není sranda na výletě zadarmo, a jsem přesvědčený, že ty peníze, co bych mohl dostat, jsou pořád moc velká cena za moji skutečnou cestovatelskou svobodu.

Většina cestovatelů naprosto mlčí o svém intimním životě na cestě, vy se na svém webu velmi diskrétně a poeticky odhalujete. Nebojíte se, že po přečtení vašich stránek by mnohá dívčina zatoužila zahřívát vám tu druhou stranu karimatky...? Máte nějaké fanyanky?

Tajně v to doufám...

Vyjížděl jste s tím, že potřebujete pro svou duši samotu a odloučení, ve kterých nacházíte odpovědi na palčivé otázky bytí. Ale později jste se cítil velmi osamělý. Zatoužil jste během putování mít někoho po boku? Cestovat s někým delší dobu? Šlo by to?

Protože jeden člověk je toho schopen udělat velice málo, jsme od přírody tvorové společenští a dávno předtím, než k tomu stačilo jedno tlačítko na sociálních sítích, jsme toužili (a toužíme) své životy nějakou formou sdí-

se musíme rozdělit. Třeba ale najdu někoho, s kým budu sdílet plány na celý život.

Jaká setkání vás během roční jízdy olivnila?

Je zajímavé, že každé z velkých setkání, která mě potkala, tak nějak vyřešilo jeden z cílů, pro něž jsem tuhle cestu podstoupil: v Itálii jsem pracoval pro Tonia Creanzu, který mě svým úžasným olivovým olejem víceméně vyléčil, Pařížan Brice Andlauer, se kterým jsem projel půlku Íránu, ve mně, ačkoliv jeho cesta byla kratší, znovu probudil víru v putování, a nakonec jsem v Kašgaru potkal Duan Wang, která mě konečně vysvobodila z mého mnišského odmítání a která mě měla naučit, abych za lásku netruchlil, protože neexistuje nikde jinde než v přítomnosti.

Po těchto třech setkáních jsem znovu nabyl vnitřní síly a konečně se mohl soustředit sám na sebe a na cestu.

Co pro vás znamená konkrétně překročit diskomfort?

To se mi ještě pořád nepodařilo zjistit, nicméně ze všech nezmarů počasi dám přednost větru, kroupám i sněhu před deštěm. A taky

V albánských horách jsem v noci našel u stanu docela čerstvý otisk medvědí tlapy, v Řecku na mě dorážela smečka divokých psů, v Turecku jsem skoro zmrzl ve sněhové vánici, v Íránu se mi během cesty pustinou udělalo nesmírně špatně a ztratil jsem se, do toho všude varovné cedule, že tam žijí gepardi, v Kyrgyzstánu jsem si při přejezdu téměř čtyřtisícového průsmyku Tonmurun sáhl opravdu na dno, v minus patnácti bojoval se sněžnou slepotou, výškovou nemocí a hledal prakticky neexistující silnici mezi vlky. Nejdrsnější částí cesty pak byly tři tisíce kilometrů skrz severní okraj Taklamakanské pouště. Tím nejtěžším pro mě ale stejně bylo vyrovnat se s tím, že žena, o které jsem byl přesvědčený, že si ji vezmu, byla pryč, a že se opravdu, ale opravdu musím začít dívat dopředu, k novému východu – v tom je taky skrytá ta největší symbolika cesty, proto icycleast: jízda na východ.

Přes všechnu úctu, kterou projevujete jednoduchému žití, ať tím, že ke svému životu na cestě nepotřebujete téměř nic, nebo tím, že se pohybujete ve velmi chudých oblastech a sdílíte



Majestátné rudé hory a mlčenlivé kamení, to byly dva tisíce kilometrů Íránem



Karavansera-ye Shah Abasi v Íránu – skvělé dvoudenní útočiště uprostřed nicoty rozpálené pouště



Cesta údolím řeky Wei mezi Lanzhou a Xi-anem byla tím nejkrásnějším, co jsem zatím na kole zažil



Duan, jedna z mých múz

let, protože nějak vnitřně tušíme, že pokud zůstaneme uzavřeni v sobě, nic tu po nás nezůstane. Proto jsem začal psát blog, abych tak překonával svoje odloučení a umožnil těm, kteří chtějí, cestovat se mnou. Vědět, že tam někde jsou lidé, kteří to se mnou prožívají, je něco, co vám pomůže překonat i ty nejhorší splíny. Na druhou stranu jsou ale moje cíle tak specifické, že potřebuju veškerá rozhodnutí dělat podle sebe a na nikoho se neohlížet, takže je jasné, že tohle musím absolvovat sám. Tu a tam se moje cesty protnuly s cestami někoho jiného, sdíleli jsme na chvíli nějaký společný cíl, a tak jsme cestovali spolu. Jakmile ale bylo potřeba změnit plán jen pro to, abych nezůstal sám, bylo jasné, že

bych se obešel bez nocí, kdy bylo pod minus deset, nicméně se snažím zůstat duševně silný tím, že všechny peripetie vítám s otevřenou náručí – věřím přece tomu, že tady nemřu, takže když nejde o život, nejde o nic.

Celé se to navíc cestou na východ zvolna stupňuje, takže jsem si ve své mysli postupně vybudoval vypolstrovanou komnatu lhostejnosti, a už ani tak moc nenadávám, spíš se uklidňuju tím, jak o tom budu psát, až to bude za mnou.

Při jízdě světem jste zažil mnoho horkých chvil, nebezpečností a nepřízeň počasí... Kdy jste se opravdu bál a co bylo pro vás těžké překonat?

s jejich obyvateli mnoho chvil, věříte ve správnost civilizačních výdobytků. Jak byste to vysvětlil?

Nemyslím si, že to je kontradikce – jde o způsob, jak ty věci používáme: Není špatné něco vlastnit, jen si musíme dávat pozor, jestli ty věci spíš už nevlastní nás. Je smutné, že přes sluchátka už nevnímáme zvuky probouzejícího světa nebo že skutečně krásné okamžiky prožíváme až doma, zprostředkovaně, skrytí za čočkou svého foťáku. Je ale skvělé, že můžu pracovat nebo být ve spojení kdykoliv a odkudkoliv, to přece nemá cenu shazovat. Abych to shrnul, nemyslím si, že civilizace je sama o sobě špatná, jenom kvůli ní občas zapomínáme na to, co je opravdu důležité.

Projel jste Čínou velké penzum kilometrů, Číny se spousta lidí bojí, jednak kvůli politickému režimu, kvůli zákazům do některých oblastí, kvůli nemožnosti se domluvit. Jaké vy s ní máte zkušenosti?

Je to zatím nejšilenější země, jakou jsem kdy navštívil. Čína je světem sama o sobě, takže pokud to půjde, chtěl bych tu zůstat déle, jelikož teprve po třech měsících začínám téhle zemi rozumět – a to jak doslova, tak přeneseně. Všechno je tu jinak – začíná to otřepaným soubojem vy versus čínské hůlky, pokračuje luštěním posledního používaného hieroglyfického písma na světě, šílenými řidiči všeho možného v obrov-

ských ulicích dravě rostoucích velkoměst, absencí všeho jídla, na které jste byli zvyklí, vymazáním snídaní, protože tu prakticky neexistuje pečivo ani mléko, ztrátou soukromí, přepnutím z Googlu na Baidu a z Facebooku na WeChat.

Ale taky jsou to nádherné parky a ještě nádhernější děvčata, pro která jste jako běžloch automaticky finalistou soutěže krásy, o čemž vás beze studu pořád dokola přesvědčují povzdychem „oh, you're so handsome“ a vy jenom rudnete a netušíte, jak na to odpovídat, protože víte, že jste se už týden nekoupali a potřebujete se oholit.

Co se týče státního aparátu, kromě občasné byrokracie, se kterou se často zapo-

Duan mě měla naučit, abych za lásku netruchlil, protože neexistuje nikde jinde než v přítomnosti. Že jsou to ty prchavé okamžiky, kdy se vesmír spojí a ty jsi ve správný čas na správném místě.

tí i sami úředníci, se s ním téměř nesetkáte. Čína i pro laické oko působí mnohem svobodněji než Írán a na rozdíl od něj si tady většina lidí s politikou vůbec hlavu neláme.

Samozřejmě že mě občas některé kulturní rozdíly vytácejí, jako třeba když uklízím v baru, je už zavřeno, přijde zvědavý Číňan, zapálí si cigaretu, a jako by mu to patřilo, napochoduje přes zrovna umytou podlahu do kuchyně, kde si sedne, vytáhne z kapsy smažené kuřecí pařáty a s nechutným mlas-káním si prohlíží deset minut ledničku... Ale i to je nakonec jeden z důvodů, proč jsem tady, tak mi nezbyvá než jenom kroutit hlavou.



Nejhorší noc na cestě se sněhovou vánicí a -11°C jsem zažil v Bozoyüku v Turecku



Po tři dny trávající zuřivé vánicí cesta na průsmyk Tonmurun přestala existovat. Byl jsem první, kdo tamtudy po třinácti dnech projel.



Konec dubna v Pamíru jaro nepřipomíná ani zdaleka. Kyzyl-Alaj, Kyrgyzstán.

Vaše cesta není za památkami, je to filozofická cesta do nitra vaší duše, na jejímž konci byste chtěl být člověkem, jakým jste si vždycky přál být. Jakým jste si přál být před cestou, a jakým si přejete být teď?

Myslím, že ta představa se za celou tu dobu nezměnila. Chtěl bych se stát člověkem, který je hrdý na to, čím je, věří v to, co právě dělá, a nikdy se nemusí za sebe ani

za svoje rozhodnutí (a jejich důsledky) stydět. Zní to jako klišé, ale pokud k sobě máme být upřímní a snažit se tahle tvrzení naplnit do samé hloubky jejich významu, je to na jeden lidský život docela dost práce.

Kdybyste si trošku zabilancoval, co všechno dobrého či zlého se vám přihodilo, co vás změnilo? Získal jste nějaké nové dobré vlastnosti?

Myslím si, že člověk se nijak moc nemění. Na cestě spíš ty osobnostní rysy víc krystalizují, a člověk se tak nějak stává ryzí, se všemi svými vlastnostmi obnaženými na dřevě. Ve svém případě jsem se naučil stát si za tím, čemu věřím a čím jsem, být tím ryzí mnou, přestože někomu se to líbit nebude (ale někdo to snad ocení). Už jsem dost starý na to, abych věděl, že nemá cenu se srovnávat nebo řídit podle někoho jiného, protože většina lidí stejně bezostyšně kecá a vychloubá se, aby dostáli tomu obrazu sebe, který si vytvořili ve své hlavě. Jako můj současný zaměstnavatel Mike, který mě měsíc krmil historikama o svém staromládeckém promiskuitním životě s pěti přítelkyněmi bez závazků, a potom, když nadhodím,

že jestli ho jeho mladičká roztomilá přítelkyně Elsa nechá, že to s ní prubnu, tak se začne vrtět na židli...

Projel jste desítkami zemí, najel jste více než deset tisíc kilometrů, s každým kilometrem jste se přibližoval ke konci Hedvábné stezky, na jejímž konci jste byl asi nejspíše ještě rozervanější, než jste odjížděl. Proč myslíte, že se to takto stalo?

Protože očekávání zabíjejí skutečnost, a přestože jsem si tuhle velkou pravdu zaznamenal do deníku už někdy v prosinci, stejně se jich nemůžu vzdát. Člověk prostě přemýšlí příčinně-následkovým paradigmatem a já si v tomhle duchu myslel, že když udělám velkou věc, něco velkého se ve mně stane – a že se možná stane taky něco velkého kolem mě –, ale svět na tohle všechno kašle. Svět kašle na vaše hodiny jógy a katechismu, na zázraky a pohádkové konce. Cíle nebo, chcete-li konce, jak jsem si uvědomil, ve skutečnosti totiž nejsou místy zadostiučinění, ale místy nových voleb. A já jsem byl tehdy tak vyčerpaný, že jsem už nechtěl znovu vybírat.



Na půl cesty mezi Varzanehem a Yazdem jsem v poušti uviděl osamocené stan. Když jsem vstoupil, seděli tam tihle dva a už týden kouřili opium. Jeden z nejmystičtějších okamžiků na cestě.

Jednoduché výzvy jsou jako laciné štětky – nestojí vám za to.

Nejspíš asi nevíte, co bude na opravdovém konci téhle vaší cesty, ale nebojte se, že i když projedete tisíce kilometrů, stejně ten smysl života ne najdete a být stále na cestě vás nakonec úplně vyčerpá?

Myslím, že už jsem jen kousek od momentu, kdy se smírím s konstatováním toho, že komplexnost téhle otázky prostě nemá uspokojivou odpověď. Zatím tvrdím to, že život má, racionálně nahlížen, pramálo smyslu. Lidé ale racionálně jednají zřídka a jsou to emoce, které dávají životu význam. A jelikož ty nejsilnější emoce působí láska, takřka se zdá, že nezbyvá než konstatovat to, co už básníci dávno vědí.

Na cestě ale stále zůstávám, protože láska má milion podob a já hledám tu svou, úplnou, která bude spojovat lásku k vesmíru a ke světu, k člověku a k životu. Tu bych chtěl v sobě pojmenovat, a proto se zatím nemůžu vrátit.

Je ale taky možné, že někde v amazonském pralesi narazí zatoužím se vším seknout a okamžitě jet domů (ať je to kdekoliv). Vlastně na ten okamžik už od překročení čínských hranic čekám: pak mě tam někdo potáhne opravdový smysl, láska k něčemu...

Každý pseudocestovatel dnes vydává hned knihu, váš příběh je ale opravdu silný, zážitky velmi hluboké a dost drsné – často jste si sáhnul až na dno svých sil. Na webu píšete deník, který by se mohl hned vydat jako kniha, zamýšlíte něco takového?

Už od střední školy jsem toužil být spisovatelem – se vším, co, jak jsem si myslel, k tomu patří: sklenka skotské, přetékající popelník a starý dubový stůl...

Něco jsem psal už předtím, ale nikdy jsem to nedokončil. Snad teď, když jsem si na to dal všechn čas, co mi zbývá, snad teď konečně řeknu něco, s čím budu spokojený a co lidé budou chtít slyšet.

Uvědomujete si, že kdybyste vydal knihu, mohl byste být vzorem pro mnohé, hlavně mladé cestovatele?

Vždyť já sám jsem mladý cestovatel, tak co bych kázal rozumu?! Jestli ale opravdu napíšu knihu, chtěl bych, aby moje cesta sloužila jako příklad toho, že v životě lze (kdykoliv, jakkoliv, kdekoliv) vždycky začít znovu. Že život je pohádka plná magických míst a kouzelných babiček, že se naše putování

jen pramálo liší od odysejí klasických epických hrdinů a že každý má svůj velký příběh. A jestli to inspiruje být jen jednoho člověka k tomu, aby se rozhodl ten svůj velký příběh prožít a vydat se na cestu za lepším životem, pak jsem možná udělal jeden velký krok za hledáním smyslu toho svého.

Máte teď nějaký konkrétní plán, jak bude vaše cesta pokračovat dál? Vybral jste si nějaké země, které byste chtěl navštívit, nebo vám je jedno, kudy budete projíždět, jde jen o to, někudy projíždět?

V Kyrgyzstánu jsem potkal jednu sladkou Chilanku, která ve mně zažehla touhu naučit se španělsky, spatřit vrcholy And, zešílet po tequile, zahořet láskou v Ohňové zemi a najít si latinskoamerickou manželku. Už je po slunovratu a tak, protože (obzvláště po loňském roce) opravdu nenávidím zimu, pošlapu vstříc zemím Jižního kříže. Na Vánoce bych chtěl být v Sydney a v létě stihnout olympiádu v Riu, ale co se stane mezi tím, tomu už nechávám naprosto volný průběh. Teď je to teprve ta pravá svoboda, po které jsem vždycky toužil: jet kamkoliv nebo zůstat kdekoliv mě napadne, bez temporálních omezení a bez myšlenek na cestu zpátky, které definitivně přestalo existovat.

Tobolky HYALFIT: kolagenový výživový doplněk na klouby pro střední a starší generaci

Proč je kolagen (i) pro sportovce tak důležitý?

Kolagen je nejdůležitější bílkovinou v těle. Tvoří základ kostí, kloubů a vazů a zajišťuje jejich pružnost. Lidské tělo si nedokáže kolagen vytvořit, proto ho musí přijímat například v potravě. Od 25. roku života klesá schopnost organismu přijatý kolagen využít. Tato schopnost se ještě více snižuje po 40. roce života. Projevuje se to, mimo jiné, i stárnutím kloubů. Pravidelnou a přiměřenou sportovní zátěží je sice možné proces opotřebování kloubů zpomalit, ne však zastavit. Se stoupajícím věkem přicházejí tedy bolesti kloubů nebo jejich tuhlost, které dokážou výrazně omezit sportovní aktivitu, stejně i běžné úkony.

Česká společnost Dacom Pharma, s.r.o. je specialistou na výrobu doplňků stravy s obsahem kolagenu. Jejím špičkovým produktem je výživový doplněk na klouby, tobolky HYALFIT. HYALFIT obsahuje čtyři hlavní složky: kolagen typu I, který je základní složkou pro kosti, vaziva a klouby, extrakty z rostliny boswellia serrata zajišťující normální stav kloubů, vitamin C, který napomáhá vstřebávání kolagenu a kyseliny hyaluronovou, která je základem kloubní tekutiny. Bez dostatečného množství kyseliny hyaluronové kloubní tekutina neplní svou funkci a nedokáže minimalizovat tření kloubů tak, jak za normálních okolností. Jedinečnost výrobku HYALFIT je v tom, že jako jediný produkt na českém a slovenském trhu obsahuje kombinaci těchto látek.

Tobolky HYALFIT jsou určeny k dlouhodobému užívání s dlouhodobým efektem, zatímco masážní bylinný gel HYALFIT poskytuje okamžitou úlevu při regeneraci kloubů, šlach nebo svalů.



osobně

místo, kam se rád vracíte: na stejné místo už nelze nikdy vstoupit znovu

vaše vysněné místo: lehce mlhavá pláž na břehu oceánu v klidném růžovém ránu po propité noci, ruku v ruce s usměvavou letní dívkou

oblíbená kniha/autor: Andělé pustin/Jack Kerouac

oblíbený zdroj informací: muslimský bazaar

oblíbená hudba: Red Hot Chili Peppers, Keane, The Shins, The Beatles, Eddie Vedder, Jaromír Nohavica, Karel Kryl, Django Reinhardt, Charlie Parker, Antonín Dvořák, Claude Debussy