

KVĚTEN
2019

e-bulletin detoxikace nové generace MUDr. Josefa Jonáše



Návrat ke kořenům detoxikace

Každý měsíc kromě léta na vás z obrazovky počítače vykoukne osm stránek e-bulletinu Marion INFO, ve kterém najdete řadu informací z oblasti celostní medicíny. Snažíme se o návrat ke kořenům detoxikace, které jsem formuloval před 20 lety. Základní teze byly dvě - příčinou naprosté většiny chronických zdravotních potíží jsou toxiny a detoxikaci, tedy odstranění toxinů, může provést jen organismus sám. Ovšem pouze tehdy, pokud mu v tom nebráníme a naopak ho podporujeme.

Detoxikace je proces, který má svou taktiku a strategii. Základem úspěchu je správný postup a systematickosti. Především je třeba znát druh toxinu, který problém

způsobuje. Díky novým preparátům Marion nemusíme zjišťovat ani orgány, kde se tento toxin nachází. Detoxikační medicína je ale především součástí holické neboli celostní filosofie. Jedna věc je příčinou mnoha jevů, které nemají zdánlivě nic společného. Bolesti hlavy tak mohou mít stejnou příčinu, jako ekzém nebo gynekologický výtok.

Většina lidí dosud setrvává v doktríně současné medicíny - nežádoucí mikroorganismy je třeba zabít! Je to ovšem zcela jinak. Je zapotřebí respektovat možnosti konkrétního organismu a posilovat jeho schopnosti. Síla detoxikace je v myšlence, ne v lahvičce. Uzdravující proces se skládá z doplňování biologicky

nezbytných látek, vitamínů, minerálů stopových prvků, aminokyselin a systematického odstraňování toxinů.

Toxiny rozdělujeme na ty vytvořené naším organismem, tedy střevní toxiny, biogenní soli, okyselující mechanismy, zdroje emocionálních toxinů v CNS, chybné myšlení, přecitlivělé vnímání stresu, programování stresových center mozku a metabolické toxiny. Druhou skupinu tvoří toxiny, jejichž zdrojem jsou životní prostředí, vzduch, voda, potraviny nebo léky. Sem patří vše, co vniká do lidského organismu ústy, nosem i dalšími cestami. Tyto řádky prosím čtěte opakovaně a přemýšlejte o nich!

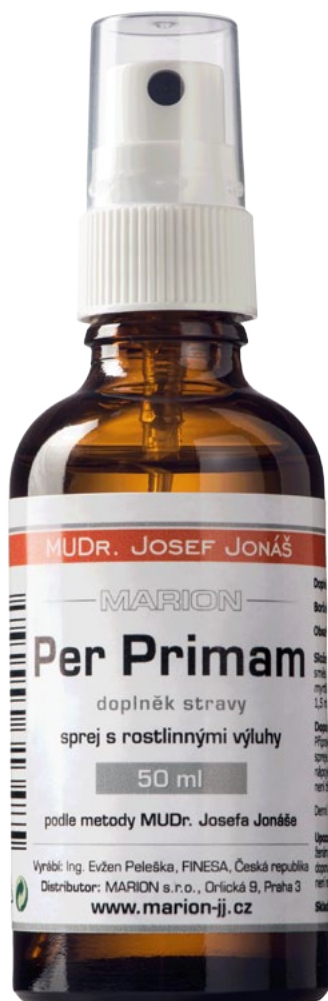
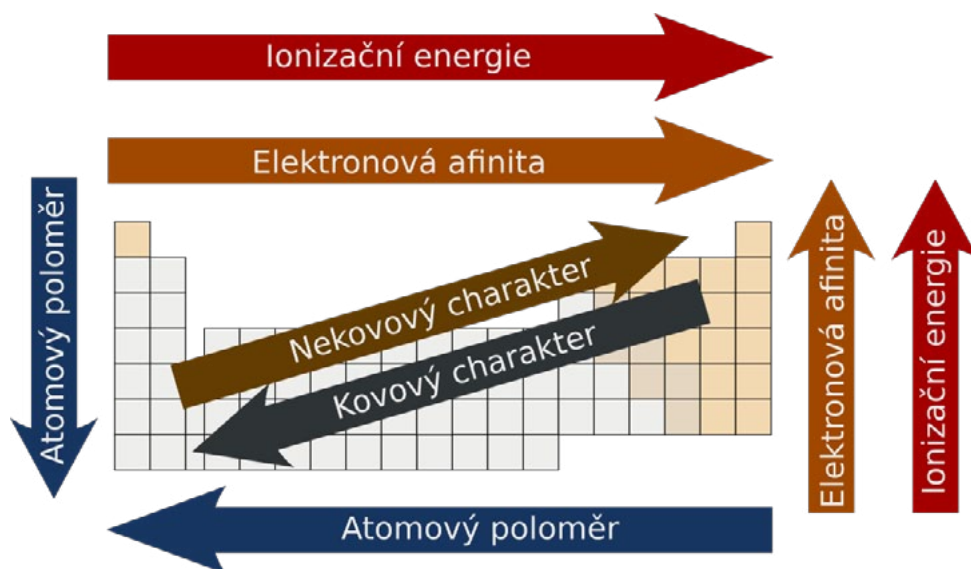
MUDr. Josef Jonáš

Preparát PER PRIMAM

Text: MUDr. Josef Jonáš, Ilustrace: Wikipedia.org

V této rubrice si budeme představovat jednotlivé preparáty detoxikace nové generace MUDr. Josefa Jonáše. Jako první jsme vybrali preparát PER PRIMAM, který přispívá k normální činnosti cévní soustavy.

Žádný z detoxikačních preparátů nelze nadřazovat nad druhé. Ve tkáních se totiž obvykle vyskytuje více různých toxinů. Snad jen u dětí dokáže jeden toxin způsobit poruchu funkce celého orgánu či systému. Můžeme ale srovnávat četnost výskytu toxinů v lidském organismu. Ty nejčastější budeme pak pochopitelně řešit nejdřív, protože je pravděpodobné, že zasáhneme cíl.



Tabulka je základ

Preparát PER PRIMAM obsahuje informace o toxických prvcích a jejich sloučeninách. K podrobnému pochopení se přitom musíte vrátit k Mendělejevově tabulce prvků a k chemii vůbec.

Vlastnosti prvků odpovídají jejich umístění v periodické soustavě. Například atomový poloměr v periodě klesá s rostoucím protonovým číslem. Je to dáno zvyšujícím se nábojem jádra, které pak silněji přitahuje elektrony zaplňující valenční slupku. V rámci periody atomové poloměry klesají. Hlavním důvodem je vyšší efektivní náboj jádra a tím i silnější přitahování elektronů.

Elektronegativita, tedy schopnost atomu přitahovat si vazebné elektrony, v rámci skupiny klesá se stoupajícím protonovým číslem,

v rámci periody pak stoupá. Výjimku tvoří prvky d- a f-bloku. A ionizační energie, potřebná pro odtržení elektronu z neutrálního atomu, v rámci skupiny klesá, v rámci periody ale roste.

Preparát si poradí

Jen znovu připomínám, že se nemusíme zabývat zkoumáním, ve které části organismu se toxin vyskytuje. Preparát sám vyhledá místa toxiny zasažená. K našemu překvapení se tyto toxiny mohou nacházet v Lobus parietalis, tedy řídicím centru imunitního systému, stejně jako v kůži či ledvině. Je potřeba mít na paměti, že pod vrstvami toxinů se velmi často ukrývá Borrelie. Při odkrytí se aktivuje a může dotyčnému způsobovat nepříjemné pocity.

Nadledviny - anatomická struktura a funkce

Text: MUDr. Josef Jonáš, Ilustrace: Shutterstock.com

Chronický stres není pouze pocit diskomfortu, daleko významnějším fenoménem jsou změny ve fungování vnitřního prostředí organismu. Ty nastávají především v pochodech souvisejících s nervovým systémem. Do hry ale vstupují i nadledviny, které jsou významnou součástí látkového řízení.

Nadledviny jsou párové žlázy s vnitřní sekrecí, umístěné na horním pólu ledviny. Jsou obklopené tukovým vazivem a kryté vazivovým pouzdrmem. Pravá nadledvina je většinou trojboká, zploštělá, levá je spíše poloměsíčitá. Na řezu nadledvinou lze rozlišit kůru (cortex) a dřev (medulla). Každá z těchto částí má jiný embryonální původ a vylučuje jiný typ hormonů.

Z kůry na dřev

Kůra nadledviny je životně důležitá. Produkuje steroidní hormony, především kortikoidy, a v menší míře také hormony pohlavní. Steroidní hormony se přitom na rozdíl od hormonů bílkovinné povahy netvoří do zásoby. Jsou produkovány vždy na základě aktuální potřeby organismu. Steroidní hormon aldosteron řídí metabolismus minerálních látek,

kortizol má zase na starost metabolismus glukózy. Korové androgeny pak podporují zbytnění svalů, růst ochlupení a zvýšení libida.

Dřev nadledviny se nachází pod kůrou a tvoří jen asi 10 procent objemu celé nadledviny. Vylučuje tři hormony, souhrnně označované jako katecholaminy – dopamin, adrenalin a noradrenalin. Ty se ale vylučují i v řadě dalších tkání, například v mozku, takže odstraněním nadledviny je jejich koncentrace v krvi zachována. Katecholaminy obecně zvyšují srdeční frekvenci, stahují i uvolňují děložní svalstvo či střevní svalovinu a zvyšují metabolismus.

Dvojitá funkce hormonů

Celkově mají tyto hormony dvojitou funkci - rychle upravují momentální odchylky krevního tlaku a připravují organismus na mimořádné situace,

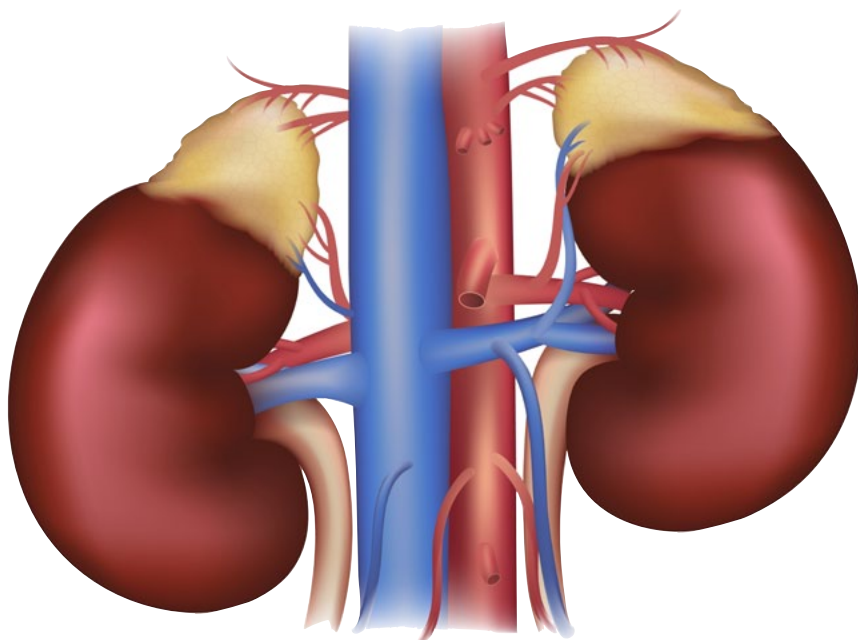
POZOR NA TOXINY

Nadledviny patří mezi žlázy s vnitřním vylučováním. Jejich hormony zasahují do mnoha oblastí fungování lidského organismu. Toxická zátěž nadledvin tedy není žádnou vzácností. Detoxikaci je tedy třeba věnovat velkou pozornost, protože mnohé poruchy jak fyzického, tak psychického rázu souvisí právě s narušenou funkcí nadledvin.

při nichž dochází k narušení rovnovážného stavu. Jde o tzv. první fázi stresové reakce, které se také říká poplachová. Dochází při ní k vyplavení katecholaminů a aktivaci systému „boj nebo útěk“.

Následuje adaptační fáze, při které se štěpí tuky k zajištění další energie a maximální odolnosti proti stresu. Třetí fáze je fází vyčerpání. Při příliš silném a dlouhém stresu nebo vlivem selhání sekrece kortizolu nastává pokles tlaku, šok či srdeční selhání.

Časté nebo dlouhodobé stresové situace mohou vést k trvalému narušení homeostázy. Nebezpečím je například stresová hypertenze (fixace krevního tlaku na zvýšené úrovni), stresová hyperfagie (vyšší příjem potravy ve stresové situaci, který vede k trvalému přejídání a obezitě) a stresová imunosuprese (kortizol snižuje odolnost organismu, takže při trvalejším stresu jedinec snadno onemocní).



Magnézium a zdraví

Text: MUDr. Josef Jonáš, Ilustrace: Shutterstock.com

Lidský organismus ke svému fungování potřebuje živiny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Máme štěstí, že žijeme v době největšího blahobytu, který na Zemi kdy byl. Živiny se nedostávají v našich krajích jen anorektikům a extrémním dietářům.

S nedostatkem vitamínů se setkáváme téměř výhradně při nemocech zažívacího ústrojí. Nedostatek minerálních látek a stopových prvků je ale téměř obecný jev. Nejčastější je deficit hořčíku – magnézia. Jeho denní příjem by měl být nejméně 400 až 420 mg u mužů a těhotných nebo kojících žen a 300 až 320 mg u ostatních žen. Riziko předávkování přitom nehrozí, protože nadbytek hořčíku tělo samo vyloučí.

Chybí až třetině Čechů

Podle studie provedené Centrem pro výživu a vývoj Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice v Hradci Králové trpí nedostatkem hořčíku až třetina Čechů. Může za to především stres a špatná životospráva.

Mezi nejzávažnější problémy způsobené nedostatkem magnézia patří srdeční arytmie, nedostatečné vylučování inzulínu a svalové křeče. Dále se nedostatek hořčíku projevuje bolestmi hlavy, celkovou únavou, neschopností se soustředit, zácpou, náchylností ke stresu



a mnoha jinými poruchami. Ke zvýšené potřebě, a tím i k nutnosti zvýšeného přísunu hořčíku, vedou hlavně stresové situace a zvýšená fyzická aktivita. Zvýšit přísun hořčíku je ale vhodné také v těhotenství, v období kojení, při oslabení organismu chorobou či zvýšenou teplotou a samozřejmě také po požití většího množství alkoholu.

Vyberte ten správný

V procesu detoxikace podle MUDr. Jonáše zjišťujeme stav hořčíku pomocí EAV přístroje.

Magnézium do organismu doplňujeme pomocí výživových doplňků – perorálně nebo prostřednictvím magnéziového oleje, gelu či masti a koupelí v roztoku magnéziové soli.

Na českém trhu je k dostání kolem stovky hořčíkových doplňků. Když vezmeme v úvahu, že 90 procent z nich je v nevhodných kombinacích a že většina populace trpí střevní dysmikrobií, tak perorální doplňování hladiny hořčíku v organismu je nejméně efektivní. Nejčastěji užívanou formou je citrát hořečnatý, ovšem vůbec ne dobrou. Nejlepšími formami jsou taurát hořečnatý, glycinát hořečnatý, orotát hořečnatý, jablečnan hořečnatý a citrát hořčíku. Dávky hořčíku by se měly pohybovat kolem 500 až 1000 mg. Mějte se ale na pozoru! Například 1000 mg citrátu hořečnatého obsahuje jen 125 mg prvkového hořčíku. Efektivní formou podávání magnézia je například hořčíkový olej.

ČÍM POMÁHÁ HOŘČÍK?

- katalyzuje většinu chemických reakcí v těle
- vyrábí a rozvádí energii
- podílí se na syntéze bílkovin
- přenáší nervové vzruchy
- uvolňuje svaly

Dopřejte si magnéziovou koupel

Text: Robert Šimek, Zdroj: Allnature.cz, Foto: Shutterstock.com

Každý nejspíš slyšel, že po těžkém dni je nejlepší dát si horkou koupel a „vypnout“. Jestli chcete ještě více uvolnit napětí a snížit stres, přidejte do koupele jeden nebo dva šálky Epsomské soli. Nejenže dojde k uvolnění svalů, ale přispívá i k uvolnění mysli.

Epsomská sůl, pojmenovaná podle anglického města Epsom, je přírodním exfoliantem (odstraňuje odumřelé buňky kůže) a antioxidantem. Využívá se pro léčbu bolavých svalů, suché kůže, a dokonce i v boji proti řadě vnitřních onemocnění.

Na rozdíl od běžných solí obsahuje hořčík a síru, které jsou zde uchovány ve formě síranu hořečnatého. Je tvořena malými, bezbarvými krystaly, které jsou podobné běžné kuchyňské soli. Při jejím vnějším použití nedochází na rozdíl od jiných solí k vysušení pokožky. Ve skutečnosti nechává pokožku vláčnější a hladší.

Epsomská detoxikace

Přidáním Epsomské soli do koupele dochází k zlepšení procesu, který nazýváme reverzní osmóza. Díky ní jsou odstraňovány soli z těla

a spolu s nimi i nebezpečné toxiny. Pro detoxikační koupel přidejte do vody alespoň dva šálky Epsomské soli a zůstaňte namočení 40 minut. V prvních dvaceti minutách se tělo zbaví toxinů, poté dojde k absorpci minerálních látek. Je potřeba se před koupelí napít vody, aby nedošlo k dehydrataci a detoxikace byla co neúčinnější.

Teplá koupel obsahující Epsomskou sůl ulevuje od bolesti a zmírňuje zánět v začátcích mnoha chorob. Pomáhá léčit průduškové astma, přetížené svaly a bolesti hlavy včetně migrény. Také je přínosná při léčbě drobných poranění a snižuje otok u podvrtnutí a pohmoždění. Optimální hladina hořčíku v krvi je spojena s nižším rizikem rozvoje diabetu II. typu u žen i u mužů. Nejen hořčík, ale i síra obsažená v Epsomské soli zlepšují schopnost těla produkovat a využívat inzulín.

ŽIVÁ MAGNEZIOVÁ SŮL

Tato sůl byla objevena v hloubce více než 2000 metrů pod povrchem země při průzkumných vrtech v Rusku. Je velmi bohatá na hořčík, bór, vápník, síru, sodík, chloridy a bromidy. Doporučuje se především při revmatických, zánětlivých a kožních problémech.

Koupel v živé soli

Pokud nechcete ve vaně trávit 40 minut, můžete vyzkoušet rychlejší koupel s živou magnéziovou solí. Ta má díky vysokému obsahu hořčíku pozitivní vliv na celé tělo. Žádoucí účinky přináší právě solná složka, soli proto nešetřete a rozpusťte jí ve vaně čtvrt nebo i půl kilogramu. Teplota vody by se měla pohybovat kolem 38 až 45 stupňů.

Pro maximální účinek relaxační lázně se snažte dostat pod vodu co největší část těla.

Koupele soli obecně působí příznivě na celé tělo i psychiku, mohou mít i protizánětlivé a dezinfekční účinky.

Po koupeli, která trvá přibližně 20 minut, nepoužívejte mýdlo ani šampon. Jen se opláchněte teplou vodou a zabalte se do velkého ručníku nebo županu, ve kterém zůstaňte dalších 20 minut. Zvýšíte tak účinek lázně, soli a hořčíku.



Minerální vody a lázně u nás - 1. část

Text: Marcela Václavková, Ilustrace: Wikipedia.org

V naší zemi se nachází obrovské množství minerálních pramenů, které se využívají v lázeňství, jako zdroje minerálních vod, někdy ale vytékají jen tak a nikdo se o ně nestará. V našem seriálu se zaměříme na minerální vody využívané v lázeňství, ale podíváme se i na takzvané léčivé peloidy, tedy rašeliny, slatiny a bahna.

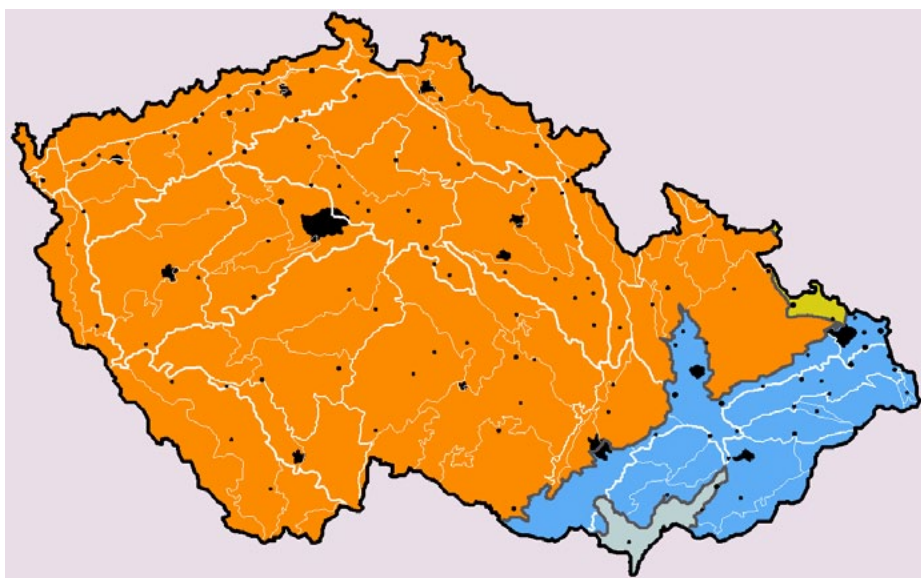
Jak je možné, že v naší celkem malé zemi se nachází velké množství pramenů tak rozmanitého složení? Důvodem je pestrá geologická skladba podloží Českého masivu, formovaného před více než půl miliardou let. Procesy, které se výrazně podepsaly na jeho charakteru, se označují jako variské nebo hercynské vrásnění a probíhaly od středního devonu přes karbon až do spodního permu, tedy v době přibližně před 390 až 290 miliony let.

Rift a porucha

Český masiv se vzniklým tlakem celý nadzvedl a popraskal. Tyto procesy se označují jako saxonská tektonika a vděčíme jim nejen za naše krásné pohraniční hory, ale i za bohatství minerálních pramenů, které stoupají z hlubin právě podél jednotlivých zlomů. Dva největší z nich mají pro naše téma zásadní význam - oherský rift a lužická porucha.

Slovo „oherský“ je odvozeno od řeky Ohře, která protéká pod Krušnými horami. Rift je příkopová propadlina, tedy dlouhá a poměrně úzká geologická struktura, jejíž dno postupně klesá a stěny se zvedají. Podél Oherského riftu se nacházejí naše nejvýznamnější minerální prameny a lázně, namátkou Karlovy Vary nebo Teplice.

Lužická porucha je systém zlomů, který se táhne od Míšně a Drážďan jihovýchodním směrem a lze ho sledovat až k Jičínu. I podél této



Česká republika je rozdělena na dvě základní geologické jednotky: Český masiv (oranžově) a Západní Karpaty (modře).

linie najdeme některé známé lázně a vývěry populárních minerálek.

Pásmo Západních Karpat

Trochu jinak se vyvíjela východní Morava. Vyvrásnily se zde Západní Karpaty a pod nimi vznikl hluboký příkop, označovaný jako karpatská předhlubeň. Celý prostor lze rozdělit na tři oblasti: vlastní karpatskou předhlubeň, karpatské flyšové pásmo a severní část vídeňské pánve.

Na oherský rift je vázaná podkrušnohorská oblast, pro kterou jsou typické teplé vody (teplíce), vody prosycené oxidem uhličitým (kyselky) a také vody radioaktivní. Na lužickou poruchu, labskou linii a česko-slezský vulkanický oblouk se

váže sudetská zřídelní oblast, která zahrnuje severní Čechy a severní Moravu. Jsou pro ni typické prosté i sirné teplíce a studené kyselky. Pod českou křídovou tabulí jsou ukryté další zřídelní struktury kyselky (Poděbrady, Lázně Bělohrad). Ve flyšovém pásmu Západních Karpat se vyskytují jednak kyselky a prameny hořkých minerálních vod. Pro karpatskou předhlubeň jsou typické teplíce a solanky a ve vídeňské pánvi najdeme sirné prameny i minerální vody vázané na ložiska ropy. Na našem území se ale vyskytují i další prameny, které s těmito strukturami nesouvisí. Pouze jižní Čechy a Vysočina jsou vzhledem ke své geologické stavbě bez minerálních vod.

Hořčík v minerálních vodách

Text: Robert Šimek, Zdroj: Magnesium.cz, Foto: Shutterstock.com

Česká republika má jeden velký přírodní dar oproti jiným zemím – minerální vody, které jsou cenným zdrojem hořčíku. Hořčík z minerálních vod můžeme přijímat zcela bez kalorií, v dobře vstřebatelné formě a zároveň dodržovat důležitý pitný režim.

Podle toho, kde minerální vody vznikají a kudy protékají se také formuje jejich chemické složení. Minerální vody bohaté na hořčík pramení v několika oblastech České republiky – v chráněné krajinné oblasti Slavkovského lesa, dále u Šaratic, Zaječic a Břvan.

Kámen jako had

Ve Slavkovském lese nedaleko Karlových Varů se vyskytuje velmi specifický horninový podklad, který je z velké části tvořen hadcem. Hadec je přeměněná hornina, má šedozelenou barvu a je protkaný žilkami a skvrnkami. Vzdáleně připomíná kůži hada, od kterého bylo také odvozeno jeho jméno. Hadec je velmi bohatý na hořčík, který prostupuje do minerálních

pramenů protékajících hadcovým podkladem.

Oblast Slavkovského lesa má ale ještě jednu zvláštnost – prochází jí tektonický zlom. Pukliny, zlomy a zlomová pásma umožňují nejen oběh vody, ale i její prosycení oxidem uhličitým. Ten má nezastupitelnou roli – aktivně pomáhá procesu rozpouštění minerálních látek ve vodě.

Tři druhy vod

Vody s obsahem minerálů bychom mohli rozdělit do tří základní skupin. Na běžné pití jsou nejvhodnější stolní vody, které jsou slabě mineralizované a mají obsah rozpuštěných pevných látek do 500 miligramů na litr. Mají nízký obsah sodíku, který odborníci radí omezovat. Těchto vod se nemusíte bát ani v létě, kdy

HOŘČÍK A VÁPŇÍK

Pokud bychom dlouhodobě pili minerálky s vysokým obsahem hořčíku (Mg), mohlo by dojít ke zhoršení vstřebávání vápníku do organismu. Naopak vysoký obsah vápníku (Ca) a velmi nízký poměr hořčíku může způsobovat žaludeční problémy a zvyšovat riziko rakoviny žaludku. Tyto minerály by tedy měly být pro dlouhodobé pití v rovnováze nebo se jí přibližovat.

je potřeba doplňovat tekutiny častěji, Vhodné jsou také při sportu.

Do druhé skupiny můžeme zařadit takzvané středně mineralizované vody, označené většinou jako „přírodní minerální voda“. Mají obsah rozpustných látek vyšší než 500 miligramů na litr a někdy se vyznačují podchutí minerálu, který obsahují (např. hořčíku nebo železa). Minerálů je v nich často více, než běžný člověk potřebuje, takže bychom je neměli pít „jako vodu“. Doporučené množství, které je pro organismus v pořádku, je v průměru půl litru za den.

Poslední skupinou jsou lázeňské či jiné silně mineralizované vody určené k léčebným úkonům. Tyto „speciální“ vody bychom měli pít v malém množství a pouze tehdy, kdy se potřebujeme zbavit nějakého problému.



INFO MARION



Pozvánka na přednášky a workshopy MUDr. Josefa Jonáše

MUDr. Josef Jonáš a firma MARION, s. r. o.,
pořádají seminář na téma:

Optimalizace detoxikačních postupů

Datum: 25. května 2019, od 10:00 do 16:00 hod.

Místo konání: hotel Olšanka, Táboritská ul., Praha 3

Cena: 500 Kč/osobu, v ceně káva, čaj, voda, občerstvení

Přihlášky zasílejte na e-mail:

jonas.recepce@seznam.cz

Předmět e-mailu: **SEMINÁŘ MARION**

Rezervujte si svá místa včas!

Kapacita sálu je omezena.

MUDr. Josef Jonáš pořádá
domácí praktické semináře – workshopy

Program: Práce s přístrojem Akuport, určování toxinů

Datum: 8. května 2019, 8. června 2019

Místo konání: sídlo firmy Marion, Orlická 9,
Praha 3, II. patro. Čas: 10:00 – 14:00 hod.

Vstupné na workshop je 200 Kč, platba na místě

Přihlášky zasílejte na e-mail:

jonas.recepce@seznam.cz

Předmět e-mailu: **WORKSHOP**

Počet účastníků se bude řídit počtem přihlášených
(cca 10 zájemců na workshop).