



ČERVEN
2019

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Imunitní systém je základ

Jedním z efektů detoxikace MUDr. Josefa Jonáše je zlepšení funkce imunitního systému. Detoxikace je totiž metoda k odstranění příčin poruch zdraví. Kvalita imunitního systému přitom v civilizované populaci rychle klesá. Právem se lidstvo bojí novodobých epidemií. Kdyby lékaři byli schopni ošetřit od narození kvalitu střevního prostředí, hlídat vývoj imunitního systému a varovat rodiče před stresováním dětí, byl by vývoj zdravotního stavu obyvatelstva zcela jiný.

Imunitní systém nejen chrání dítě před infekčními nemocemi, stará se také o čistotu vnitřního prostředí a nezatíženost mozku. Samozřejmě bych něco takového nemohl tvrdit,

kdybych tyto principy neuplatňoval úspěšně v praxi. Je potřeba říci, že v hlavní roli zde vystupují rodiče, nikoliv lékař.

Mezi faktory, které ovlivňují vývoj imunitního systému, patří kvalita těhotenství (fyzická i psychická). Při klasickém porodu se kontaminuje střevní prostředí novorozence a vytváří se základ fyziologické střevní mikroflóry. Druhým důležitým faktorem je kojení, ovšem pouze mateřským mlékem matky, která sama netrpí střevní dysmikrobií. Imunitní systém novorozence totiž dozrává postupně. Po kritickou dobu je tedy dítě chráněno protilátkami z mateřského mléka.

Pro vývoj imunitního systému a psychiky dítěte jsou nenahraditelné

také cit a láska. Naopak křik a stres mu rozhodně neprospívají. V případech, že vývoj imunitního systému není optimální, můžeme použít preparát Mun, který detoxikuje mozková centra odpovědná za řízení imunity. Aplikujeme ho jedenkrát denně kamkoliv na kůži.

Posledním důležitým faktorem správného vývoje dítěte je strava, která neobsahuje příliš mnoho soli, cukru ani pesticidů. Ideální je biostrava. Stále bychom totiž měli mít na paměti, že lidský organismus k úspěšnému vývoji a fungování potřebuje nejen vitamíny, ale i bílkoviny, minerály a stopové prvky. Jak jednoduché, že?

MUDr. Josef Jonáš

Lidstvo začíná chápat úlohu detoxikace

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

Pravou příčinou všech nemocí jsou toxiny a infekce v lidském organismu. Ty pak spolu s nesprávně fungujícím imunitním systémem vedou k trvalému poškození tělesných tkání a chronickým nemocem. Lidem už to naštěstí začíná docházet.

Velké úsilí věnujeme poznání toxinů a úloze informací při jejich odstraňování. V poslední době už v tom přitom nejsme sami. Mladí lidé podmiňují svou politickou přízeň politikům rychlejší snahou o vyčištění životního prostředí. V Německu je to například hlavní volební téma. Bude ovšem trvat, než většina populace pochopí, že hlavní a jediné toxiny nejsou ty enviromentální. Stejně nebezpečné jsou totiž toxiny vnitřního původu.

Nezbytných látek máme málo

Musíme být vděční, že lidstvo začíná úlohu detoxikace konečně chápat. Je to ovšem jen začátek. Druhou stranou mince je nedostatek nezbytných látek, bez kterých žádné funkce

neprobíhají dokonale. Jedna moje pacientka má na starosti vývoj krmení pro slepice. Hořce podotýká, že kdyby se ona sama krmila tak, jako krmí slepice, byla by zdravější. Na mysli má vitamíny, minerály, mastné kyseliny, aminokyseliny a vlákninu.

Ke správné funkci našeho těla potřebujeme kolem 90 látek. V dnešní době jsou lékaři příliš zaměstnáni chemickými léky a operacemi, než by se věnovali takové "zbytečnosti". Úlohu vitamínů už nejspíš každý chápe, o úloze minerálních látek se vás snažíme postupně informovat. Jednou snad dojde i na mastné kyseliny a aminokyseliny.

Stopové prvky jsou nutné

Lidé také často trpí deficitem stopových prvků. Kdo z vás slyšel o Lan-

MINERÁLNÍ LÁTKY A JEJICH VÝZNAM PRO ORGANISMUS

Vápník - podílí se na správných svalových a nervových funkcích

Hořčík - je nepostradatelný pro metabolismus enzymů

Fosfor - podílí se rozhodující měrou na stavbě kostí a zubů

Draslík - je nezbytný pro správnou činnost svalů

Sodík - podílí se na přenosu nervových impulsů

Železo - má zásadní význam pro stavbu a funkci hemoglobinu

Zinek - je součástí mnoha enzymů, podílí se na tvorbě inzulinu



thanu, Neodymu, Praseodymu, Samarinu, Yttriu, Manganu nebo Molybdenu? Přesto se bez nich organismus neobejde. Půda je vyčerpaná, živiny tohoto typu se neobnovují. Naše střeva jsou nemocná a nedokážou využít z potravin ani to málo, co se tam nachází.

Dobré je tedy zaměřit se na diagnostikování deficitu stopových prvků. Jako často používaný suplement doporučuji na internetu snadno dohledatelný preparát „Koloidní minerály“ české firmy nebo „Jurassic minerals“ z dovozu. Jde o velmi levnou záležitost (stojí zhruba 250 korun za 300 mililitrů) a při dlouhodobém užívání výsledek určitě nepřehlédnete.

Orgatox a pesticidy

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

Detoxikační arzenál Marion reaguje na dvě důležité oblasti. V první najdeme významné druhy toxinů, spojené se všemi tkáněmi lidského organismu. Druhou představují komplexy toxinů propojené s jednotlivými orgány.

Preparát Orgatox pracuje s toxinem „Pesticidy“. Myslím, že toxin tohoto jména nemusím nikomu představovat. Na jedné straně chápeme význam biopotravin, na druhé vám odborník na zemědělství řekne, že použití pesticidů zvyšuje rostlinnou produkci, bez které by se sedm miliard lidí neuzivilo. Člověk dnes žije už téměř jedno století a kumulativní efekt je důležitým faktorem lidského zdraví.

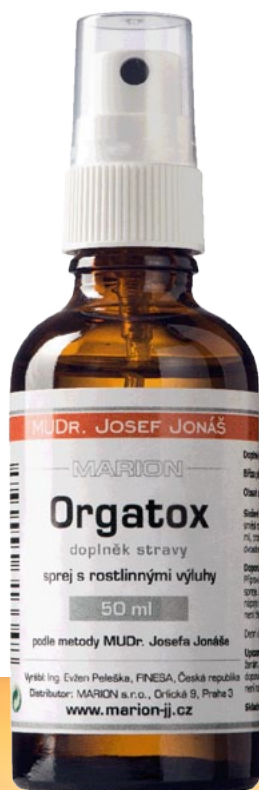
Nebezpečí pro přírodu

Pesticidy jsou látky a přípravky, které ovlivňují základní procesy v živých organismech. Jsou to sloučeniny chemických látek syntetického nebo přírodního původu, určené k potlačování růstu a hubení škůdců, nežádoucích rostlinných kultur a živočichů, kteří obtěžují člověka i zvířata.

Kromě těchto pozitivních vlastností mají ale i ty škodlivé. Při použití se uvolňují do vnějšího prostředí, což může mít velmi negativní účinky.

PESTICIDY V POTRAVINÁCH

Podle Evropského úřadu pro bezpečnost potravin, který každoročně vydává seznam ovoce a zeleniny, v nichž se nachází nejvíce pesticidů, jsou největší hrozbou jablka, jahody a hrozny. Mezi nejčistší potraviny naopak patří avokádo, kukuřice nebo ananas.



Řešení pro chytré lidi

Pesticidy se vyskytují nejen v půdě, tedy v místě přímého použití, ale v celé biosféře – v ovzduší, srážkové vodě, rostlinách, potravinách i živočiších. Patří k vůbec nejčastěji se vyskytujícím toxinům. Přesto nelze říct, že by byly toxičtější než jiné toxiny.

Jako bych slyšel častou otázku: „U jakých nemocí mám preparát použít?“ Ti zkušenější už vědí, že žádný toxin nemohu spojit pouze s jedním konkrétním orgánem a už vůbec ne s konkrétní nemocí. To, co u jednoho člověka budou v jeho hypothalamu

Zjistilo se, že používání pesticidů je větším nebezpečím pro životní prostředí, než jakékoliv jiné znečištění. Vzhledem k rozsahu ztrát na zemědělské produkci působením škůdců, nemocemi a plevelem, ale nelze v nejbližší době počítat s vyloučením nebo podstatným omezením pesticidů při ochraně zemědělské produkce.

způsobovat pesticidy, u druhého způsobí třeba toxické kovy.

V každém případě se Orgatox stane v budoucnu jedním z nejméně používaných preparátů. Využívat ho budou nejen terapeuti, ale každý chytrý člověk. Nemohu-li se toxinu vyhnout, tak se musím naučit ho z organismu odstraňovat. Tomu se říká vnitřní hygiena.

Hypothalamus jako řídicí jednotka organismu

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

Hypothalamus (česky podhrbolí) je svazek vláken a buněk v mozku, uložený přibližně mezi ušima. Nejde o žlázu, ale podílí se na tolika různých funkcích, že každá žláza v našem těle je jím přímo nebo nepřímo ovlivněna.

Leží těsně nad hypofýzou (podvěskem mozgovým) a pomocí sítě nervů a krevních cév ovlivňuje a kontroluje funkci skoro všech endokrinních žláz, tedy žláz s vnitřní sekrecí. Oči, sluchové orgány, látková výměna, krevní tlak (nízký i vysoký), vylučování tekutin, rovnováha vody v těle, řízení teploty, chuť k jídlu, hlad, spánek, prakticky všechny duševní a tělesné funkce a činnosti jsou určitým způsobem přímo či nepřímo ovlivňovány nebo kontrolovány činností hypothalamu.

Svou řídicí funkci vykonává prostřednictvím vegetativního nervového systému a také pomocí hormonů, které produkuje. Syntetizuje a vylučuje některé neurohormony, které stimulují nebo potlačují hormony hypofýzy.

Regulace teploty

Hypothalamus funguje mimo jiné jako náš termostat - udržuje tělesnou teplotu na 37 °C. Jestliže se o tělo dobře staráme a hypothalamus je zdravý, aktivuje potřebné nervové mechanismy, aby nadměrné teplo bylo odstraněno stimulací



dýchání, srdeční činnosti a míchy. Zvýší-li se teplota krve na určitou míru, začneme se potit. Tím se tělesná teplota sama od sebe vyrovná a cítíme se lépe.

Jestliže je zima, ovlivňuje hypothalamus vyzařování tepla ze systému orgánů, což vede k zadržení tepla. Před prochlazením chrání tělo stažením cév a svalovým třesem. Výrobu tepla v těle navíc ovlivňuje i rozpruštěním látkové výměny.

Čistota půl zdraví

Do hypothalamu proudí informace z celého těla, proto je propojen s centrálním nervovým systémem několika nervovými svazky, jimiž procházejí četné nervové dráhy - sestupné i vzestupné.

Škodlivé substance v krvi, které se dostanou do hypothalamu, mohou funkci tohoto vzácného orgánu poškodit. Jestliže je tlusté střevo ucpané jedovatým odpadem, přicházejí škodliviny krví i sem. Abychom svůj hypothalamus udrželi v dobrém, funkčním stavu plném energie, měli bychom tedy dbát na to, co jíme, a také se starat o čistotu svého vylučovacího ústrojí.

Funkce hypothalamu

- Řízení srdeční činnosti
- Regulace tělesné teploty
- Regulace příjmu potravy a hospodaření s tekutinami
- Řízení biologických rytmů
- Regulace žláz s vnitřní sekrecí

Zinek a jeho význam pro zdraví

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

Zinek patří mezi stopové prvky, což znamená, že ho organismus potřebuje ke správnému vývoji jen malé množství. O to větší je jeho přínos. Podporuje imunitní systém, přispívá k udržení správného stavu kostí, vlasů, nehtů i pokožky.

Pro správnou činnost několika desítek enzymů je zinek nezbytný. Jeho kladný vliv se projevuje i v metabolismu cukrů, tuků a bílkovin. Nejdůležitější je pro inzulínový enzymatický systém a udržuje také nízkou hladinu cholesterolu v krvi, čímž napomáhá prevenci kardiovaskulárních obtíží. Mezi jeho další účinky patří eliminace nebezpečných volných radikálů.

Velkým přínosem zinku je i podpora hojení ran, aftů, akné, popálenin a ekzémů. Dále pomáhá chránit organismus před nachlazením, chřipkou, zánětem spojivek a dokonce i před chronickým únavovým syndromem. Ve značném množství je přítomen také ve spermatu, používá se tedy mimo jiné při léčbě mužské i ženské neplodnosti a je důležitý pro udržení dobrého stavu prostaty.

Maso vede

Zinek je soustředěn především ve svazech, kostech, kůži, ledvinách, slinivce, očích a u mužů ve varlatech. Mezi potraviny bohaté na zinek řadíme játra, dýňová jádra, ořechy, veškerou listovou zeleninu, jitrocel, slunečnicová semínka, obilné klíčky, cibuli, droždí, meruňky a houby. Je hojně zastoupený také v mase - drůbežím, hovězím i vepřovém. Doporučená denní dávka zinku je 15 miligramů.

Na pozoru by se měli mít vegetariáni. Obsah zinku v rostlinných potravinách je totiž značně nižší než v živočišných. Proto je nesmírně důležité, aby tito lidé měli dostatečný přísun rostlinné výživy, nebo potřebné množství stopového prvku dodávali svému organismu prostřednictvím potravinových doplňků.

K čemu přispívá zinek?

- **správný metabolismus kyselin a zásad**
- **plodnost a reprodukce**
- **syntéza bílkovin**
- **udržení zdravých kostí, vlasů, nehtů a pokožky**
- **správná hladina testosteronu v krvi**
- **správná funkce imunitního systému**

Předávkování je vzácné

Nedostatek zinku se může projevit pomalým hojením ran, očními chorobami, ztrátou nebo oslabením sluchu, zraku (špatné vidění za šera) a také zhoršením paměti nebo nechťeným úbytkem na váze. Závažný nedostatek zinku způsobuje zpomalení a poruchy buněčného dělení a celkově buněčného růstu. To vše bývá často doprovázeno poruchami psychiky a nápadnými vyrážkami. Protože je zinek důležitý i pro náš reprodukční systém, jeho nedostatek má za následek také neplodnost, poškození spermií a poruchy funkce varlat.

Předávkování zinkem je poměrně vzácné. Nastane především, pokud budeme užívat výrazně vyšší dávky, než je doporučeno. Nadbytek zinku se může projevit poruchami imunity a snížením hladiny prospěšného cholesterolu na úkor toho škodlivého.



Imunita v ohrožení

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

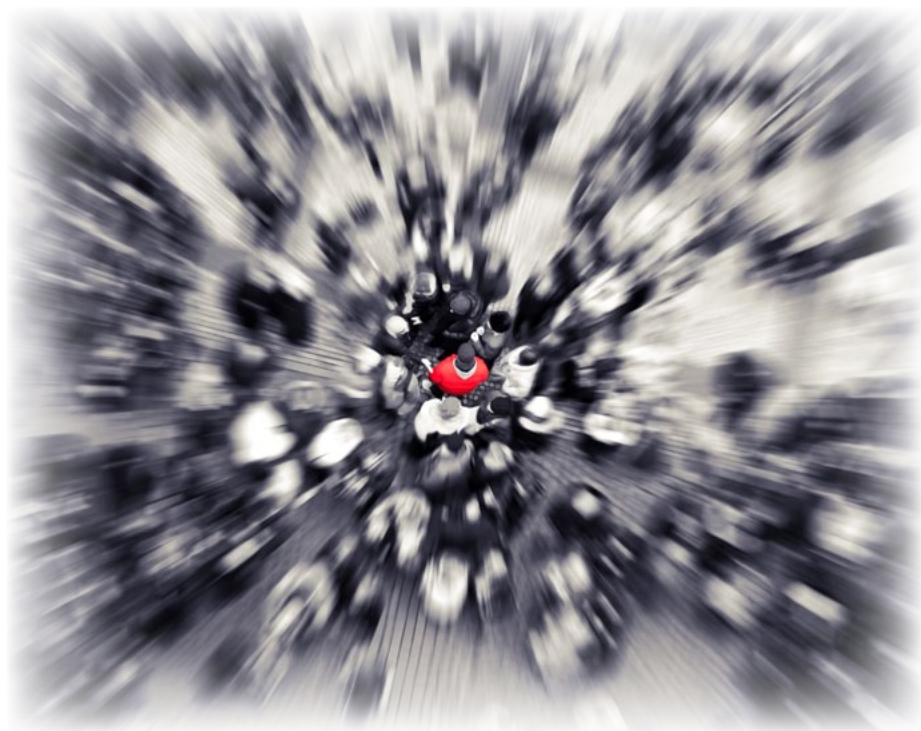
Co je to vlastně imunita? Jedná se o schopnost organismu vyrovnat se s cizorodými látkami, které tělo neumí rozložit a vyloučit jinak. Není to ale tak jednoduché. Přestože je tento proces velmi dobře definován a popsán, visí nad ním stále mnoho otazníků.

Důležité je uvědomit si, že každý z nás je jiný. A tak zatímco někteří lidé fungují jako dokonalá čistička a toxiny se v jejich organismu díky perfektně fungující imunitě prakticky neusazují, imunita jiných lidí kolabuje a oni jsou pak toxiny doslova zahlceni.

Klasická medicína dokáže mnohé imunitní pochody efektivně měřit a hodnotit, při řešení problémů se ale zaměřuje především na potlačení symptomů, které jsou poruchami imunity způsobeny. Díky tomu se sice zbavíme kašle, rýmy nebo alergických projevů, ale problémy se stále vracejí a často dokonce sílí.

Rakovina i alergie

Nejzávažnější je selhání protinádorové imunity. Organismus každého z nás je vybaven schopností imunitního systému likvidovat buňky



s genetickým poškozením. Pokud tento typ imunity začne selhávat, mohou se poškozené buňky nerušeně množit.

Nejčastější poruchou imunity je alergie, tedy nepřiměřená imunitní reakce. V takovém případě i obyčejné zrnko pylu vnímá organismus jako zákeřnou cizorodou bílkovinu a spustí obranné mechanismy, tedy kašel, kýchání nebo rýmu, aby ji vypudil.

Další častou poruchou imunity je tzv. atopická reakce, která je mnohdy považována za druh alergie, protože i v tomto případě reaguje imunitní systém na určitý toxin nepřiměřeným způsobem. A na vzestupu jsou také reakce revmatoidní, při kterých organismus prudce reaguje především na

přítomnost mikroorganismů v kloubech, ale také ve svalech či vazech.

Imunitu drtí stres

Imunitní systém působí na celou řadu podnětů, které jeho reakce oslabují nebo naopak zesilují. Jedním z důvodů oslabení imunity je stres, který sice v rozumné míře prospívá, ale dlouhodobé nebo časté stresové zátěže organismus naopak vysilují. Mnoho lidí reaguje na prožitý stres horečkou nebo náhlou virózou. Ruku v ruce s oslabením imunity jde také selhávání detoxikačních schopností organismu. Jakákoliv detoxikace, včetně té emocionální, hraje tedy v kvalitě imunitního systému důležitou roli.

AUTOIMUNITA NA VZESTUPU

Povážlivě prudký vzestup zažívají autoimunitní reakce, tedy stav, ve kterém imunitní systém nsvádí boj s cizorodou bílkovinou, ale napadá vlastní tkáň. Ty spouštějí obranné mechanismy, většinou ovšem prohrávají. Tento stav může postihnout kteroukoli tkáň, velice často i tu nervovou.

Minerální vody a lázně u nás - 2. část

Text: Marcela Václavková, Foto: Shutterstock.com

V České republice existuje celá řada minerálních vod s rozdílným obsahem minerálů. Jako základ pitného režimu nejsou vhodné středně a silně mineralizované vody, neměli by je pít kardiaci, hypertonici, ani pacienti s ledvinovými a žlučovými kameny.

Jako minerální vodu lze označit jen takovou, která obsahuje víc než jeden gram rozpuštěných pevných látek (solí) na jeden litr vody. Kyselka oproti tomu nemusí být mineralizovaná, ale musí obsahovat minimálně jeden gram rozpuštěného oxidu uhličitého na litr vody. Pak se označuje jako kyselka prostá. Pokud navíc obsahuje i uvedené množství rozpuštěných solí, můžeme ji už zařadit mezi minerální vody. Své místo tu mají i vody sulfanové s minimálním obsahem rozpuštěného sirovodíku v množství jeden miligram na litr. Jestliže sulfanová voda navíc obsahuje i příslušné množství oxidu uhličitého, je to sulfanová kyselka.

Pozor na mineralizaci

Přírodní pramenité vody mají značné rozdíly ve svém chemickém

složení. Jsou hodnoceny především podle stupně mineralizace. K zajištění pitného režimu se doporučují pouze vody slabě mineralizované s obsahem rozpuštěných látek 50 až 500 miligramů na litr. Silněji mineralizované vody lze použít pouze ke krátkodobému léčebnému zásahu nebo dodání minerálních látek při extrémních ztrátách a na rozdíl od komerčních sdělení nejsou vhodné jako náhrada pitné vody.

Hodnocení, zda můžete minerálku pít bez omezení nebo jen občas, se už dnes z etiket nedozvíte. Tento údaj byl totiž roku 2006 z vyhlášky vypuštěn. Výrobce tak už nemusí přiznat celkové množství minerálních látek, ani pro spotřebitele srozumitelnější klasifikaci, jak moc byla voda mineralizovaná.

Minerální vody v terapii

Kromě pití jsou minerální vody využívány i v rámci koupelových léčebných postupů v lázeňské péči. Jsou vyráběny také krystalické solné koncentráty bez přísad i s přísadami, pastilkové formy (Vincentka) nebo jsou zapracovány do mastových základů.

Příliš sodíku škodí

Významnou minerální látkou v minerálkách je sodík. Jeho vysoké množství ale může způsobovat například vysoký krevní tlak. Testy prokázaly, že některé minerálky mohou obsahovat víc sodíku, než je v původní zdrojové minerálce. Důvod? Výrobci dosypávají "sůl".

Původní minerální voda, která je základem ochucené vody, sice může mít nižší hodnoty, ale pokud výrobce přidá citronan sodný, obsah sodíku tím významně navýšuje. Tato sůl kyseliny citronové se v potravinářství používá jako regulátor kyselosti a má označení E331.

Sodík je pro náš organismus potřebný, zejména pokud se hodně potíme. Když ho ale máme příliš, můžeme si pořádně zavařit. Jeho nadměrné množství může zvyšovat krevní tlak, zadržuje vodu v těle a vede k potížím s ledvinami. Denní příjem sodíku u zdravého člověka by neměl překročit 2,4 gramu.



INFO

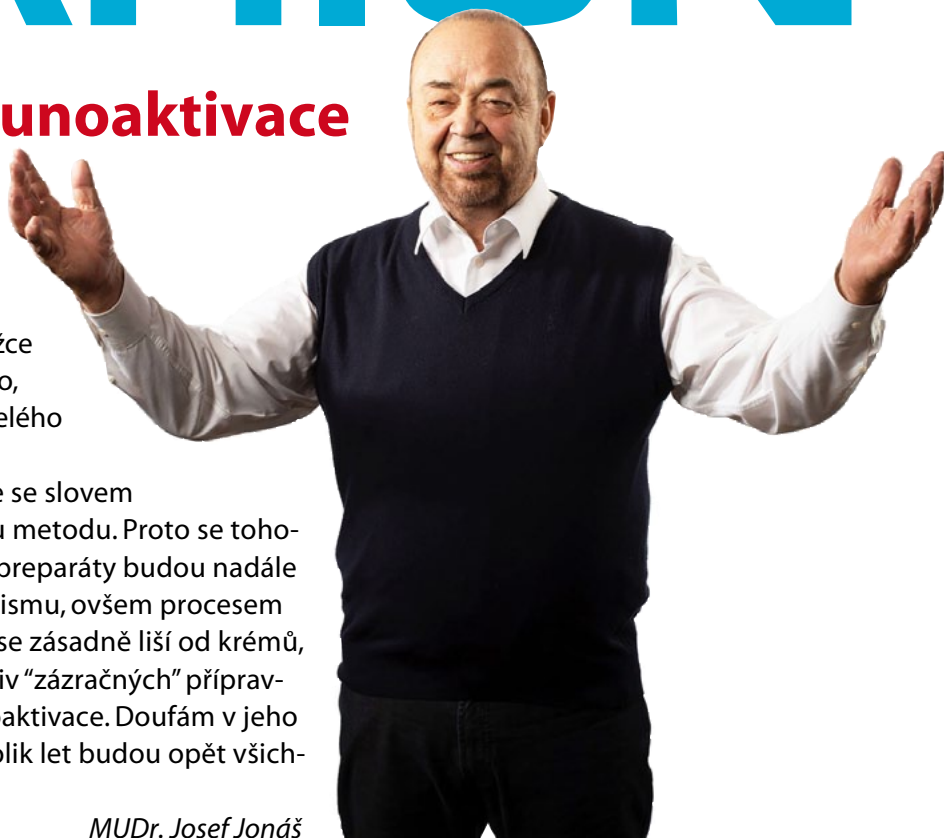
MARION

Detoxikace a imunoaktivace

Slovo detoxikace za 20 let své existence poněkud změnilo svůj význam. Používá se v kosmetice, dietologii, bylinářství a snad i v psychotronice. Kdysi bylo velmi těžce přijímáno, postupně se ale přemnožilo, a jeho původní význam i náročnost celého procesu byly zprofanované.

Zároveň vím, že mnoho lidí spojuje se slovem detoxikace právě mou terapeutickou metodu. Proto se tohoto výrazu rozhodně nevzdávám. Mé preparáty budou nadále působit na vylučování zátěží z organismu, ovšem procesem aktivace imunitního systému. V tom se zásadně liší od krémů, šamponů, tří denních diet i jakýchkoliv "zázračných" přípravků. Zavádím tedy nový pojem imunoaktivace. Doufám v jeho rychlé prosazení a možná, že za několik let budou opět všichni imunoaktivovat.

MUDr. Josef Jonáš



Pozvánka na přednášky a workshopy MUDr. Josefa Jonáše

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

Optimalizace imunoaktivacích a detoxikačních postupů

Datum: 19. října 2019, od 10.00 – 16.00 hod.

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

Cena: 500 Kč/osobu, platba v hotovosti na místě

Přihlášky zasílejte na e-mail:

jonas.recepce@seznam.cz

Předmět e-mailu: **SEMINÁŘ MARION**

Rezervujte si svá místa včas! Kapacita sálu je omezena.

Nepřehlédněte!

Na podzim 2019 se můžete těšit na vydání následujících materiálů:

- **Katalog výrobků s indikacemi**
- **Soubor textů a návodů**
- **Magazín o detoxikaci a dalších postupech podle MUDr. Josefa Jonáše**

MUDr. Josef Jonáš pořádá domácí praktické semináře – workshopy

Program: Práce s přístrojem Akuport, určování toxinů

Místo konání: sídlo firmy Marion,

Orlická 9, Praha 3, II. patro

Datum: 28. září 2019 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).

Marion INFO, e-bulletin detoxikace nové generace MUDr. Josefa Jonáše. Vydavatel: Marion, s.r.o.
Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hřaba. Vyšlo: 5. června 2019. Kontakt: jonas.recepce@seznam.cz.