

ZÁŘÍ
2019

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Proč odstraňovat toxiny?

Když napíšu, že léčba by měla probíhat individuálně, mohu článek zakončit okřídlenou větou: Nihil novi sub sole – Nic nového. Tvrdil to už Hippokrates, kterého si dává kdekdo před sebe jako štít. Někdo bude trpět opakovaně angínami a vina bude v nadměrné konzumaci mléka. U druhého bude příčina v kontaktu s bacilonosičem, jiný nebude mít v pořádku imunitu, protože trpí střevní dysmikrobií, další je dlouho v intenzivním stresu a tak dále. Když se rozhodneme pro nějaký postup, měli bychom ho-

vořit o tom, že to může být příčina. Slovo „může“ je výrazem, které má v detoxikaci i imunoaktivaci zásadní význam, protože vše může být i zcela jinak.

V současné době má řada nemocí příčinu v rodině. Tedy spíše v „nerodině“. Druhý, třetí otec, macecha, nevlastní sourozenci, několik babiček, nelichotivé výrazy vyjadřující vztah k matce či otci. To vše znamená zmatek v duši dítěte, ztráta pocitu jistoty a opory. Dotyčný vůbec netuší, jak se řeší konflikty v kompaktní rodině. Extrémně uzavřená rodina, která

blokuje psychosociální vývoj, je ale pro jedince stejně nebezpečná, jako rodina rozpadlá. Hrozí vysoká nemocnost, horší hojení, nejasné diagnózy, špatná reakce na léky i přírodní léčbu. Můžeme se setkat se zkratkou MUS (Medical unexplained symptoms) – medicínsky nevysvětlitelné příznaky. Právě takové případy vyžadují naší individuální detoxikaci, imunoaktivaci, rozbor a vysvětlení. Jsme v tomto ohledu nenahraditelní a budeme nenahraditelní čím dál víc.

MUDr. Josef Jonáš

Vnitřní (endogenní) toxiny

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Toxiny, které pronikají do organismu ze zevního prostředí řeší celý svět. V mojí praxi se ale jeví důležitější toxiny vnitřní – endogenní. Jako perpetuum mobile je organismus vytváří nepřetržitě 24 hodin denně.

Nejvíce víme o střevních toxinech, které vznikají činností mikroorganismů a trávením potravy. Tlusté střevo je důležitou součástí zdravého a fungujícího těla. Hraje roli při trávení, v imunitních procesech i co se týče rovnováhy vody v organismu. Když nepracuje správně, hromadí se tu toxické látky. Moderními stravovacími návyky spojenými s nezdravými potravinami tak zpomalujeme dobu očistění těla až na 70 hodin. U zdravého tlustého střeva je to zhruba 24 hodin.

Všeho moc škodí

Z dalších endogenních toxinů můžeme uvést cholesterol, vznikající v játrech. V důsledku trvale zvýšené hladiny je člověk ohrožen jeho usazováním v cévách.

Ještě méně je známý histamin, látka, která vzniká v plicích a je důležitou součástí humorální imunity. Všeho ale moc škodí, a tak se histamin účastní tvorby zánětů kůže, sliznic, výstelky kloubů či střev. Histaminová intolerance patří mezi takzvané nepravé alergie. Tělo reaguje na potravinu obdobně jako na alergen, ale k pravé alergické reakci nedochází. Problém spočívá v tom, že organismus nedokáže odbourávat nadměrné množství histaminu, který se hromadí v těle. Jeho prudký nárůst může způsobovat různé nepříjemné tělesné symptomy a také chronické zdravotní problémy. Každý člověk reaguje jinak a přízna-



ky se podobají skutečné alergické reakci. Může docházet i k silné podrážděnosti, závratím nebo dlouhodobým trávicím potížím, vyrážkám, otokům, ekzémům, svědění kůže, silné únavě nebo nespavosti.

Rozpustit a odstranit

Nakonec jsem si nechal imuno-komplex. Jde o spojení antigenu a protilátky, o kterém ještě hodně uslyšíme. Imunokomplexy jsou produktem obranného systému organismu. Je-li naše tělo napadeno nějakým antigenem (škodlivinou, cizorodou látkou), je tento antigen

rozpoznán a obrannými buňkami odzbrojen. Protilátky ho obalí a vytvoří imunokomplex. Tím ale obrana skončit nemůže. Vzniklé imunokomplexy je nutné rozpustit a odstranit. Nadále se totiž chovají jako něco, co do těla nepatří. Vyvolávají masivní sebedestrukční reakci a pokud se navíc usadí v hůře dostupných tkáních, způsobují závažné potíže.

Diagnostika imunokomplexu a jeho odstranění patří k základům detoxikace a imunoaktivace. Zkrátka vnitřní, neviditelný nepřítel je vždy horší, než ten, který chrástí zbraněmi a každý o něm ví.

Anti-Anti B proti dysmikrobii

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Anti-Anti B je vlajkovou lodí firmy Marion. Je už všeobecně známo, že jde o preparát zaměřený na úpravu střevní dysmikrobie. Ta se může projevovat bolestmi žaludku, gynekologickými problémy, ale také záněty plic nebo středního ucha.

Hlavní částí obsahu zažívacího ústrojí jsou, jak už víme, mikroorganismy. Jejich svět v našich útrebách přesahuje naši fantazii a často se musíme spolehnout na jakési hrubé odhady. V našem zažívacím ústrojí žijí miliardy mikroorganismů, což je v absolutním rozporu s představami naprosté většiny lidí.

Každý mikroorganismus má svůj úkol, své místo, pracuje v součinnosti s ostatními a musí dodržovat pravidla. Rozbití tohoto organizovaného světa se nazývá dysmikrobie.

Příčina řady nemocí

Mohu zodpovědně říct, že dysmikrobie stojí za příčinou celé řady nemocí, se kterou si současná, ale ani budoucí medicína nebude vědět rady. Zároveň bych ovšem rád podotknul, že není příčinou všech nemocí a její

úprava nevyřeší všechny zdravotní problémy. To, co vyřeší, ale stačí k naší velké spokojenosti.

Myslím, že nemá smysl zdůrazňovat, že porucha střevní mikroflóry je příčinou tolika zdravotních poruch, že na jejich výčet by tento bulletin nestačil. Většinu lidí by ani nenapadlo, že střevní dysmikrobie poškozuje i mentální funkce a kognitivní funkce, například paměť. Nepřetržitě vytvářející se toxiny kolují v celém organismu. Ostatně podle přítomnosti střevních toxinů na měřícím přístroji Akuport poznáme, že střevní dysmikrobie není dořešena, nebo se vrátila.

Klystýry nejsou řešení

Nemám v úmyslu někoho poučovat, ale lidé často podléhají reklamě, která je ubezpečuje, že tento pro-



blém se dá řešit pilulkami, stravou, výplachy střev, klystýry a nakonec implantováním cizí stolice s cizími mikroorganismy. Přes střevo zkrátka tento problém řešit nelze! Musí se na něj od lesa, ale kudy, to zůstane mým výrobním tajemstvím. Nepřítel nikdy nespí.

Anti-Anti B je komplikovaný preparát, který řeší různé poruchy, například ty spojené s očkováním. Důležité ale je, že velmi bravurně upravuje dysmikrobii zažívacích traktů, tedy i dysmikrobii v ústní dutině či žaludku, o střevu vůbec nemluvě. Dysmikrobie zažívacího ústrojí může být rozhodující příčinou různých zdravotních potíží. Odstraněna být zkrátka musí a preparáty Marion tomu napomáhají.



Hypofýza – továrna na hormony

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Hypofýza neboli podvěsek mozkový je drobná žláza umístěná v centru našeho mozku. Obvykle se označuje jako „hlavní žláza“, protože uvolňuje velké množství hormonů, které pomáhají při udržování naší vnitřní rovnováhy.

Hypofýzu můžeme rozdělit do tří částí – na přední, střední a zadní lalok. Přední lalok má primární roli ve vývoji lidského těla. To zahrnuje vylučování hormonů, které ovlivňují reprodukci a sexuální zrání. Tyto hormony kontrolují růst a aktivují nadledviny, štítnou žlázu a pohlavní orgány.

Střední lalok vylučuje hormony, které stimulují buňky produkující pigment, nazývané melanocyty. Ty jsou důvodem, proč vůbec existují nějaké změny v naší barvě kůže.

A konečně zadní lalok produkuje antidiuretický hormon ADH, který umožňuje ledvinám resorpci vody do krevního oběhu, aby se zabránilo dehydrataci. Také hormon oxytocin je tvořen v zadním laloku – ten například způsobuje kontrakce během porodu.

Důležité hormony

Hlavní funkcí hypofýzy spočívá v její schopnosti vytvářet hormony, které zachovávají a ovlivňují mnoho našich tělesných funkcí. Jedním z nejdůležitějších produktů předního laloku je hormon stimulující štítnou žlázu (TSH). Také se zde uvolňuje adrenokortikotropní hormon (ACTH), stimulující tvorbu stresového hormonu, kortizolu. Přední lalok navíc produkuje i růstový hormon

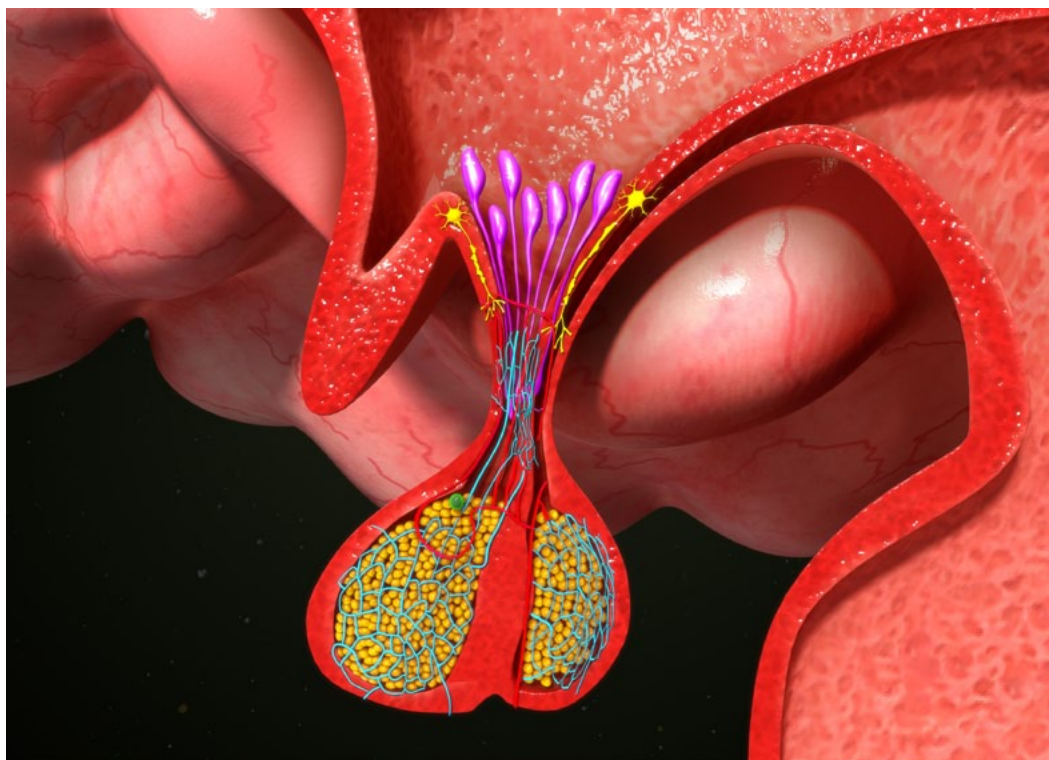
(GH), který je zodpovědný za růst svalové hmoty a kostní hmoty.

Nedostatek těchto hormonů mohou způsobit řadu onemocnění. Nedostatek TSH má příznaky podobné těm, které se vyskytují u problémové štítné žlázy, což zahrnuje únavu, ztrátu paměti a obecnou tělesnou slabost. Nedostatek LH nebo FSH bude mít za následek snížení libida,

Nepodceňujte příznaky

Nadprodukce hormonu má samozřejmě také své důsledky. Nejčastějším typem poruchy hypofýzy jsou ale nádory. Velká většina hypofyzárních nádorů je naštěstí benigních, tedy nezhoubných.

Obecně platí, že lidé s národem hypofýzy mají řadu výstražných



nepravidelnou menstruaci, erektilní dysfunkce a změny nálady. Nedostatek ACTH způsobí nevolnost, bolesti těla, špatnou chuť k jídlu a dokonce nízkou hladinu cukru v krvi. A konečně nedostatek růstového hormonu snižuje množství svalové hmoty a hustotu kostí.

příznaků. Většina z nich bude mít problémy se zrakem, bolesti hlavy, menstruační změny, neplodnost, změny nálady, únavu nebo dokonce Cushingův syndrom. Nejběžnější typ nádoru hypofýzy je ovšem takový, který dělá hypofýzu neschopnou vyrábět hormony.

Omega mastné kyseliny

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Mastné kyseliny představují základní stavební kámen všech tukových látek. Jsou to karboxylové kyseliny s dlouhým nevětveným řetězcem tvořeným čtyřmi až 26 atomy uhlíku. V přírodě jich existuje víc než 50.

Mastné kyseliny obecně dělíme na nasycené (mají všechny vazby mezi atomy uhlíku jednoduché) nebo nenasycené (mají v řetězci alespoň jednu dvojnou vazbu). Nenasycené kyseliny jsou z výživového a zdravotního hlediska pro člověka vhodnější, přičemž největší význam se přikládá skupině takzvaných omega mastných kyselin, kam patří především omega-3, omega-6 a omega-9 mastné kyseliny. První dvě jsou takzvané esenciální, pro náš organismus nepostradatelné. Lidské tělo si je neumí vytvořit, musí je tedy získávat s potravou.

Důležitý je poměr

Z reklam a nejrůznějších článků se dozvídáme, že omega-3 a omega-6 mastné kyseliny je třeba konzumovat v co největším množství. Jak je to ale doopravdy? Ve skutečnosti je nejdůležitější dodržovat určitý vzájemný poměr těchto látek. Omega-3 mají ve stravě převažovat asi v poměru 2:1, i když tento údaj se může různit. Ovšem v našich podmínkách převažují ve stravě spíše omega-6 mastné kyseliny, což se může v organismu projevit zvýšenou tvorbou prozánětlivých a proaterogenních látek. Jak se říká, všeho moc škodí. Navíc zvýšený poměr omega-6 k omega-3 mastným kyselinám

Jak působí omega-3 na lidské tělo?

Dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin působí pozitivně při řadě problémů. Nejčastěji lidem pomáhá snižovat hladinu krevního tuku i tlaku. Zmenšuje riziko vzniku srdečních chorob, protože podporuje správnou činnost srdce. Pozitivní vliv má také na zrak a činnost mozku.

bývá spojován i s vyšším výskytem karcinomu prostaty.

Pokles cukru

Velmi se hovoří o významu omega-3 mastných kyselin na kardiovaskulární systém. V tomto ohledu hrají prim „rybí“ mastné kyseliny, tedy EPA a DHA. Podávání omega-3 mastných kyselin vede i ke zlepšení stavu inzulinové rezistence a k poklesu vysoké hladiny krevních cukrů. Ale i tady je důležitý poměr mezi omega-3 a omega-6, protože vysoký podíl omega-6 vede naopak ke snížení citlivosti na inzulin.

Omega mastné kyseliny jsou také důležité pro mentální rozvoj dětí a duševní zdraví dospělých. Hrají významnou roli v procesu zapamatování a mají příznivý účinek v případě některých depresivních stavů. Důležitým zdrojem těchto kyselin jsou nejrůznější semena a ořechy, ale především ryby. Ty je dobré jíst alespoň dvakrát týdně.



Průvodce aminokyselinami

A) Esenciální aminokyseliny (musejí být do těla dodávány s potravinami):

Histidin

Nepostradatelný pro děti, výchozí látka nervového přenašeče histaminu, dipeptidů carnosinu a homocarnosinu, v kombinaci se slunečním zářením může poškozovat imunitní systém.

Isoleucin

Větvená aminokyselina, kterou mohou svaly využít k pokrytí zvýšené energetické potřeby.

Leucin

Výchozí látka enkefalinu (omezuje bolest), přispívá k syntéze nervových přenašečů, urychluje hojení pokožky a zlomenin kostí.

Lysin

Působí proti virům, potřebný k tvorbě karnitinu, stimuluje tvorbu kolagenu, chrupavek a pojiv, nedostatek brzdí syntézu bílkovin.

Methionin

Výchozí látka cysteinu, kreatinu a karnitinu, zvyšuje hladinu glutathionu, zvyšuje celkový cholesterol a LDL-cholesterol.

Fenylalanin

Základní látka tyrosinu, zlepšuje náladu, zvyšuje bdělost, pomáhá při léčení deprese, používá se při bolesti, hlavní surovina k tvorbě kolagenu, potlačuje chuť k jídlu.

Threonin

Důležitá složka kolagenu, posiluje imunitní systém, nedostatek způsobuje ukládání tuku v játrech.

Tryptofan

Výchozí látka nervového přenašeče serotoninu (uklidňuje), používá se k léčení nespavosti, stresu, úzkosti a deprese.

Valin

Rychle přechází do svalů, ovlivňuje absorpci některých nervových přenašečů v mozku.

B) Neesenciální aminokyseliny (tělo si je tvoří samo z jiných aminokyselin):

Arginin

Zvyšuje hladinu oxidu dusíku podporujícího růst svalů, uvolňování inzulinu, glukagonu a růstových hormonů, řídí uvolňování, transport a ukládání dusíku v těle, prospívá při rehabilitaci zranění, tvorbě kolagenu, zvyšuje obranyschopnost a u mužů tvorbu spermatu.

Cystein

Chrání organismus před jedy, účinky alkoholu, tabáku, významný pro růst vlasů, zvyšuje hladinu glutathionu a imunitu vůči AIDS.

Tyrosin

Výchozí látka nervového přenašeče dopaminu, norepinefrinu a epinefrinu, hormonu štítné žlázy, růstových hormonů a melaninu (vlasového a kožního pigmentu).

Alanin

Hlavní součást pojivových tkání, klíčová látka metabolismu glukózy, umožňuje dodávat svalům energii z aminokyselin.

Kyselina aspartová

Součást svalového metabolismu, zvyšuje vytrvalost a energii.

Kyselina glutamová

Součást mozkových procesů a metabolismu jiných aminokyselin.

Glutamin

Nejhojněji se vyskytující aminokyselina, hraje klíčovou roli v imunitním systému, důležitý zdroj energie pro ledviny, střeva a játra při dietách.

Glycin

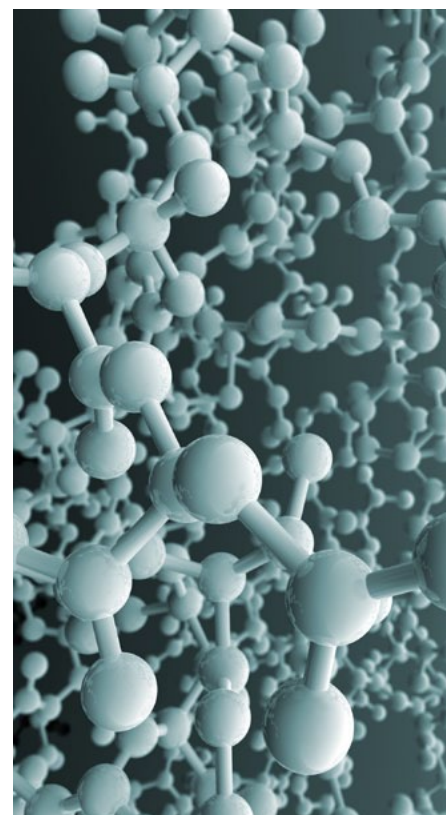
Slouží k syntéze jiných aminokyselin, součástí hemoglobinu a cytochromů (důležitých k tvorbě energie), má uklidňující efekt, vzniká z něj glukagon, který stimuluje tvorbu glykogenu.

Ornitin

Zvyšuje tvorbu oxidu dusíku podporujícího růst svalových vláken, je součástí metabolismu močoviny.

Prolin

Má úlohu při tvorbě pojivové tkáně a stavbě srdečního svalu, hlavní součást kolagenu.



Serin

Je důležitý při tvorbě energie, imunoglobulinu a protilátek, posiluje paměť a nervové funkce.

Taurin

Je důležitý při tvorbě žluči, trávení a vstřebávání tuků, působí jako nervový přenašeč v některých oblastech mozku a oční sítnice.

Síra a lidské zdraví

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Síra je jedním z nejběžnějších stopových prvků v lidském těle. Téměř polovina jejího množství je uložena ve svalech, kůži a kostech. Navíc hraje důležitou roli ve stovce fyziologických pochodů.

Sírné sloučeniny jsou potřebné k syntéze bílkovin, protože tvoří takzvané sírné můstky, díky kterým si bílkovinné molekuly udržují potřebný tvar. Třeba keratin, tuhá bílkovina, která tvoří vlasy a nehty, je bohatá na síru, zatímco pojivo a chrupavka obsahují méně těchto sírných vazeb, protože musí být pružnější. Věkem se pružnost tkání vytrácí, což vede k ochabování kůže a k tvorbě vrásek, klouby tuhnou a bolí. K těmto projevům stárnutí přispívá i nedostatek síry.

Pozor na nedostatek

Síra je potřebná také pro správnou strukturu a biologickou aktivitu enzymů. Jestliže tělo nemá dostatek síry, enzymy nemohou pracovat správně. Z toho může pramenit celá řada zdravotních problémů, protože základem metabolických

procesů je správná funkce enzymů. Síra se účastní přeměny thiaminu a biotinu, vitaminů nezbytných pro přeměnu karbohydrátů v energii. Odpovídá i za správnou funkci inzulínu a v neposlední řadě ovlivňuje metabolismus glukózy, kde funguje jako „vnadidlo“. Glukóza se pak spíše váže na síru, než na bílkoviny, čímž by nepříznivě měnila jejich přirozené vlastnosti. To má mimo jiné příznivý účinek na omezení chronických zánětů, protože cukry působí vysoce zánětlivě.

Nedostatek síry je velmi běžný, zčásti kvůli demineralizaci zemědělské půdy. Může přispívat i ke vzniku řady problémů, jako jsou obezita, onemocnění srdce, Alzheimerova choroba nebo chronická únava. Studie ukázaly, že síra pomáhá i při takových poruchách, jako jsou kožní problémy, artritida a pásový opar.

Ořechy i koupel

Skvělým zdrojem síry jsou domácí vývary z masa a kostí, biovejčka, maso z volně se pasoucího dobytka, mléko, ořechy, cibule, česnek a veškerá brukvovitá zelenina, tedy brokolice, zelí, kedlubny a podobně.



Síru lze také doplňovat užíváním glukosaminu, methylsulfonylmethanu (MSM) nebo přirozeně sírnými koupelemi, které si každý může připravit i doma (epsomská sůl, Sulfatan). Glukosamin, MSM a jejich kombinace mají analgetický a protizánětlivý účinek při artritidě, přičemž kombinace obou prostředků vykazuje lepší účinnost než samostatně užívané prostředky. Na trhu jsou i minerální vody s vyšším obsahem síry (např. Zaječická hořká nebo Šaratice), při jejichž pití je ale třeba dbát na doporučené dávkování uvedené na obalu, protože mají projímavý účinek.

INFO MARION

Sdělení terapeutům

Milí přátelé, obracím se na vás s jednou prosbou. Řada terapeutů má na svých webových stránkách videa s mými přednáškami, odkazy na spolupráci a podobně. Z toho mám samozřejmě radost. Prosím ale o odstranění mého jména a fotografií ve spojení s firmou Joalis. Součástí kupní smlouvy bylo i to, že nebudu uváděn v žádném z materiálů týkajících se detoxikace a Joalis. Je to logické, ani já totiž nechci dělat reklamu konkurenci. Díky za pochopení.

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 detoxikačních postupů

Hovořit se bude mimo jiné o velmi významných preparátech Brain a Komplex.

Datum: 19. října 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 praktický seminář – workshop:

Práce s přístrojem Akuport, určování toxinů

Datum: 9. listopadu 2019, od 10.00 do 14.00 hod.

Místo konání: sídlo firmy Marion,

Orlická 9, Praha 3, II. patro

Cena: 200 Kč/osobu, 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).

Pozor! Domácí praktický seminář – workshop 28. září je už plně obsazen!