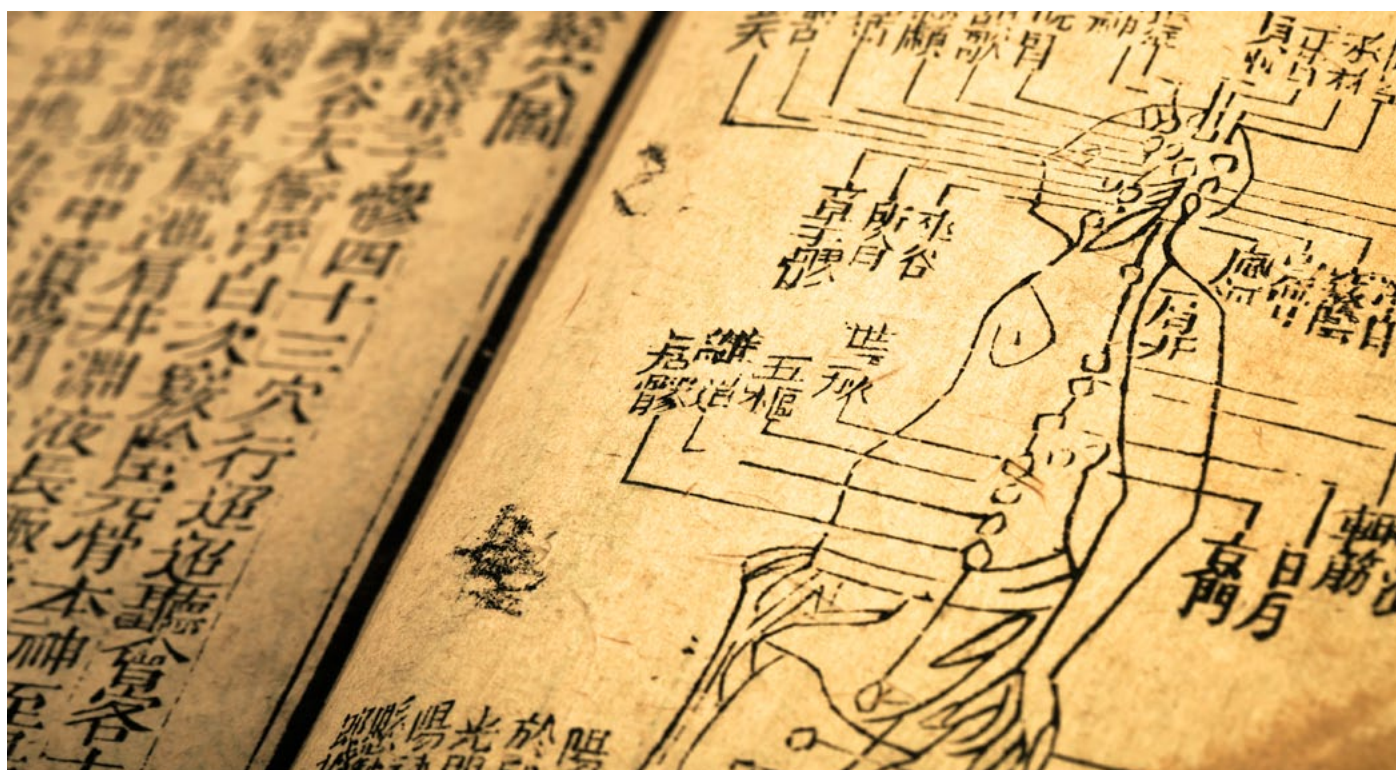




ŘÍJEN
2019

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Holisticky už navždycky

Už v 70. letech minulého století jsem se nadchl pro holistickou celostní medicínu. Slovo holismus je výraz používaný ve filosofii. Holistická filosofie hlásá, že celek jako souhrn jednotlivých částí nabývá nových vyšších vlastností nezávislých na jeho částech. Platí to i pro celky v přírodě, jejichž vlastnosti se nedají rozložit na jednotlivosti. Celek je víc než souhrn částí, jakmile se ke slovu přidá předpona holi-, vždy to značí celistvost a úplnost.

Komunisté pochopitelně řadili tento názor do idealismu, oproti

tehdy propagovanému materialismu, tak jsem v časopisech či v televizi musel stále dokola vysvětlovat, co tím myslím. Stejně jsem byl revizionista. Holistická myšlenka mě ale neopustila. Nejsem filosof, jsem lékař, tudíž jsem si předponu holi- spojil se slovem medicína. Zabývat se celkem, tedy celým člověkem, je vždy něco úplně jiného, než se zabývat jeho částmi.

Detoxikace a imunoaktivace, což je vlastně to samé, patří do holistické medicíny. Celý svůj profesní život, a v září to bylo přesně 50 let, hle-

dám způsob či postup, který bude maximálně holistický. Samozřejmě na tom pracuji i dnes, kdy se mi preparáty Marion stále nezdají dokonalé. I nyní mám svého favorita, který, jak doufám, bude ještě holističtější než všechno ostatní. Zatím neprozradím jeho název, až v listopadovém e-bulletinu. Když se to povede, bude tento preparát krásným dárkem k mým padesátinám a pro vás bude zhmotněním sloganu „jednoduše a účelně“.

MUDr. Josef Jonáš

Imunoaktivace a dýchací ústrojí

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Zařazení tohoto článku do říjnového bulletinu je zcela zřejmé. Podzim je ideální dobou pro záněty dýchacího ústrojí. Počasí a snad i roční energetický koloběh tomu víc než napomáhají.

V dýchacím ústrojí se nachází celá řada toxinů, jen pro příklad: chemikálie, radioaktivní látky, těžké kovy, viry, bakterie a další. Není se čemu divit – vždyť plíce, prostřednictvím kterých přijímáme kyslík, jsou zároveň vstupní branou pro miliony organismů. Žádoucích i těch, které škodí.

Hlenová ložiska

Více než kdekoli jinde se zde tvoří hlenová ložiska. Hlen, který pokrývá celé dýchací cesty, pomáhá zachytávat škodlivé mikroorganismy a zvlhčuje sliznice, se vlivem mnoha faktorů, mezi které patří přechozené infekce, zátěže z antibiotik, očkování či zbytky těžkých kovů, může přemnožit. Vznikají pak specifická ložiska naplněná infekcemi. Ta jsou pak nejen jednou z hlavních příčin akutních infekcí, ale také těch chronických a recidivujících.

Dechové techniky

Plicní okruh, sužovaný stresem, smutkem nebo depresí, a protkaný vegetativním nervstvem, si zaslouží pravidelný relax. Správným dýcháním posílíte plíce, trénujete kapacitu plic, zklidníte mysl a uvolníte celou řadu bloků, které způsobují nepříjemné pocity, jako jsou nedostatečné nadechnutí, motání hlavy či svíravý pocit na hrudi.



K nadbytku hlenu přispívá ve velké míře také přílišná konzumace mléčných výrobků, pšeničné mouky a cukru a samozřejmě všudypřítomný stres. Při odstraňování těchto hlenových ložisek je třeba mít na paměti, že se nemusejí nacházet pouze na sliznicích, ale i v podslizničních strukturách, kde páchají rozsáhlé škody, protože jsou velmi obtížně diagnostikovatelná i odstranitelná.

Střeva i žíly

Další infekční ložiska můžeme najít v tlustém střevě, které je dceřiným orgánem plic. Nemusíme připomínat, že ve střevech sídlí více než 70 procent imunity, a je proto více než vhodné dopřát jim důkladnou

očistu. Ložiska ve střevech mají nejčastěji obal z tuků, cholesterolu a nestrávených zbytků potravy.

Také v žilách se ložiska tvoří velmi často. Žilní stěny pak podléhají usazování toxinů i volných infekcí. Připočítáme-li k tomu ještě genetickou dispozici, jsou ložiska v tomto systému ideální pro vznik varixů nebo trombózy.

Další detoxikace závisí na tom, které toxiny jsou v hlenových ložiscích přítomny, případně jaké orgány jsou toxickou zátěží zasazeny. Z pohledu celostní medicíny je vždy dobré zaměřit se na posílení imunitního a nervového systému. Tyto dva kolosy obrovskou měrou ovládají fungování celého organismu.

Nadechněte se s Rescirkem

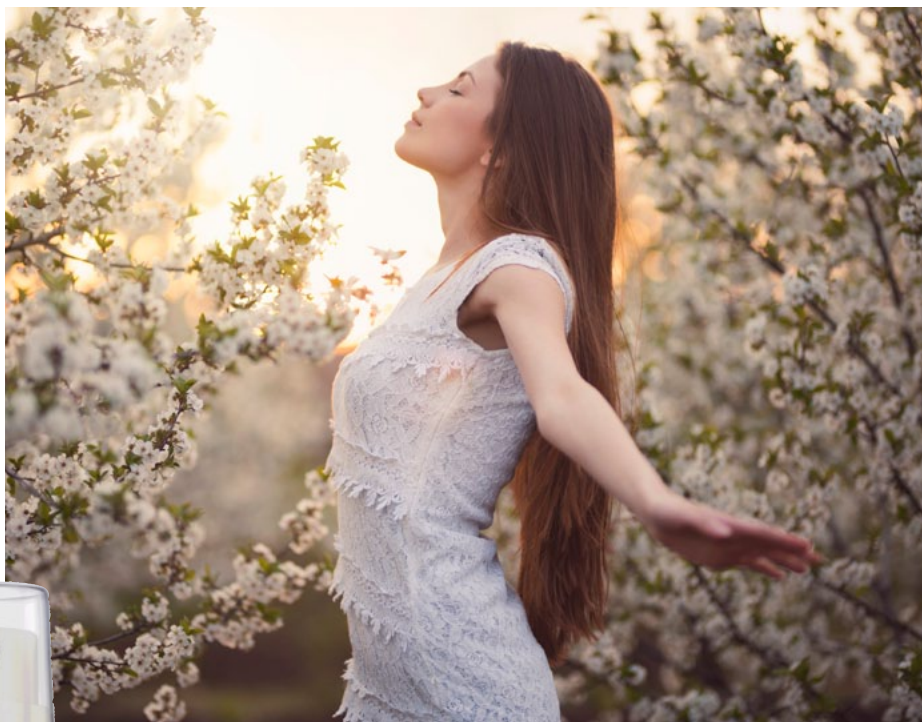
Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Jméno preparátu Rescirk je složené z latinských výrazů respirare (dýchat) a circuit (okruh). V případě pěti základních orgánů, tedy i plic, to má své opodstatnění, protože tento preparát nedetoxikuje pouze dýchací ústrojí, ale má vliv i na jiné orgány.

Z hlediska moderních znalostí anatomie a fyziologie nemohou mít plíce vliv na tlusté střevo, kůži či deprese. Přesto EAV-akuport takové spojení potvrzuje. Moderní medicína neuznává energetickou podstatu existence organismu, ale vitální energie byly součástí výkladu existence života. Vzpomínám si, jak známý astrofyzik Jiří Grygar při udělování bludných balvanů, kterých mám pozhnaně, hřímal, že všechny energie jsou už známe. Z úst stejného člověka jsem za pár let slyšel, že ve vesmíru existuje většina energie ve formě černé hmoty, o které nevíme zhola nic.

Vše v jednom

Dýchací ústrojí je rozdělené do několika funkčních částí, mezi které patří nosní dutina, vedlejší nosní dutiny, dýchací část pharyngu, laryng, trachea, bronchy, bronchioly, plicní sklípky. Všechny tyto části jsou v detoxikačním preparátu Rescirk spojeny. Prakticky to pro nás znamená, že Rescirk dáváme vždy, když chceme detoxikovat dýchací ústrojí, ale také vždy, když chceme vytvořit energetickou základnu pro problémy z okruhu plic. Sám o sobě deprese a melancholii neovlivní, ale



struktury s touto emocionální poruchou se po něm budou detoxikovat lépe.

Preparát Rescirk má velmi unikátní strukturu a je škoda, že se o ni nemohu veřejně podělit, abych Marion nevystavil konkurenci plagiátů. Záněty dýchacího ústrojí jsou nejčastějším druhem zánětů v našem těle. Zvláště v dětství jejich výskyt není jen otázkou imunity, jak se všichni domnívají, ale také chronických infekcí a mnoha dalších toxinů.

Celostní pojetí

Chceme-li pojmout dýchací ústrojí celostně, měli bychom použít i další detoxikační preparáty, především Anti-Anti B na úpravu střevního mikrobiomu. Dalším možným preparátem je Imunokomplex, tentokrát v souvislosti s chronickými infekcemi. Není nic mimořádného, že do zánětu dýchacího ústrojí zasahuje alergie (preparát Elerg), nadprodukce histaminu (preparát Himin), autoimunita (preparát Autim) a vegetativní složka – Plexus pulmonalis (preparát Veg) či Nervus vagus (preparát Penev). V úvahu přichází i očištění sliznice dýchacích cest preparáty Dechem a Met.

Štítná žláza a její problémy

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Štítná žláza je jedním z nejdůležitějších orgánů v těle a má zásadní vliv na správné fungování organismu i jeho zdravý vývoj v dětství. Je proto velmi důležité vědět, zda funguje dobře, a snažit se její činnost správně podpořit prevencí.

Patří mezi žlázy s vnitřní sekrecí. Je umístěna dole na krku nad hrtanem a skládá se ze dvou laloků, takže svým tvarem připomíná motýla. Shromažďuje jód z krve a následně produkuje thyroïdní hormony – thyroxin a trijodthyronin. Ty se podílejí na regulaci metabolismu, spotřebě kyslíku, energie a ovlivňují činnost dalších

a mají nepřímý dopad na činnost mitochondrií – buněčných elektrárén. Tím stimulují, nebo naopak brzdí tvorbu proteinů v těle. Štítná žláza funguje jako „zesilovač“ signálů z mozku, které informují o potřebných metabolických změnách v organismu. Už malá rozkolísání v její činnosti přitom mohou mít dalekosáhlé následky.

srdeční činnosti, a to jak ke zrychlenému tepu, tak k srdeční arytmií. Objevují se poruchy spánku, návaly či poruchy menstruačního cyklu. Časté je také hromadění tekutin v organismu.

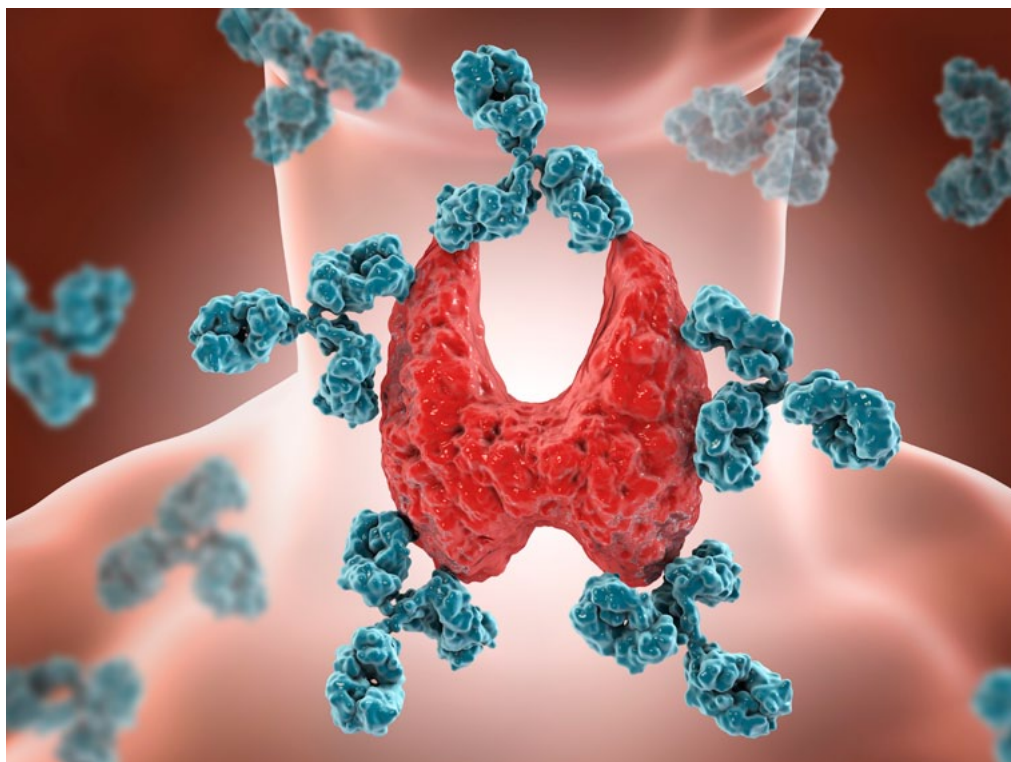
Nic není jen tak

K poškození funkce štítné žlázy nikdy nedojde jen tak. Vždy je to důsledek dlouhodobé dysfunkce limbických částí mozku, které jsou řídicí centrou našeho zdraví a mimo jiné přímo rozhodují o činnosti všech žláz s vnitřním vylučováním. Na poškození štítné žlázy se často spolupodílí autoimunitní zánět, také vyvolaný chybnou reakcí tohoto řídicího ústředí.

Svou negativní roli hrají i volné radikály, ve velkém množství vznikající především v důsledku chronického překyselení organismu. Ty také vyvolávají zánět, který často podráždí štítnou žlázu k počáteční hyperfunkci. Ta ale s narůstajícím poškozením postupně přejde přes dočasnou normální funkci

do hypofunkce, která už je z hlediska chemické medicíny trvalá.

Na štítné žláze se mohou tvořit i uzly, malé nádory většinou nezhoubného charakteru. Není ovšem vyloučeno ani zhoubné bujení. I proto je maximálně důležité chodit na pravidelné lékařské prohlídky.



orgánů v těle. Už z toho je vidět, jak podstatná je role štítné žlázy v organismu.

Různé příznaky

Hormony štítné žlázy ovlivňují celý organismus. Určují, jak rychle bude tělo využívat uskladněnou energii,

Příznaky poruchy štítné žlázy bývají různé. Velmi časté jsou váhové výkyvy – lidé chvíli přibírají na váze, jindy naopak výrazně hubnou. Člověk se může cítit unavený, ospalý, bez energie. S poruchou štítné žlázy mohou souviset také změny nálad. Dochází k pocitům nerovnováhy

Vápník neprospívá jen kostem

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Vápník neboli kalcium je základní součást zubů a kostí, ale i prostředek nezbytný pro mnoho tělesných funkcí. Malé množství kalcia obíhá v krevní plazmě a pomáhá při prostupu živin buněčnými membránami. Kromě toho hraje vápník důležitou roli při tvorbě enzymů a hormonů, které regulují trávení a metabolismus.



Jde o nejhojnější minerální prvek v lidském těle. Organismus ho využívá při nervovém přenosu, při stahování a roztažování cév nebo při svalových funkcích. K tomu je ovšem potřeba méně než jedno procento celkového množství vápníku v těle. Zbývajících 99 procent je uloženo v kostech a zubech, které organismus využívá jako rezervoár i zdroj k zajištění stálé hladiny vápníku v krvi, svaích a mezibuněčné tekutině. Tato hladina je velmi přesně regulována a nemění se ani při kolísavém obsahu vápníku v potravě.

Kosti samotné podstupují neustálou proměnu s konstantním odbouráváním a ukládáním kalcia.

Rovnováha mezi odbouráváním a ukládáním se s věkem mění. U dětí a adolescentů vykazuje kost převahu ukládání vápníku, zatímco v mladším a středním věku jsou oba procesy v podstatě v rovnováze. U stárnoucích osob, především u žen po menopauze, odbourávání kalcia z kostí převahuje, což má za následek úbytek kostní hmoty a zvýšené riziko vzniku osteoporózy.

Zdroje vápníku

Denní příjem vápníku by měl být mezi 800 až 2500 miligramy. Jako hlavní zdroje se tradičně uvádějí mléčné výrobky, tedy mléko, tvaroh, jogurty a sýry, ale k vydatným zdrojům patří i zelenina a ovoce,

například špenát nebo pomeranče. Obiloviny sice obsahují kalcia méně, ale vzhledem k tomu, že jich konzumujeme velké množství, jsou také dobrým zdrojem. Do řady potravin se dnes vápník přidává uměle, třeba do ovocných šťáv nebo do některých snídanových obilovin a sušenek.

Kalcium lze také organismu dodávat pomocí doplňků stravy, které ale ne každý dobře snáší. Nejlépe se osvědčují doplňky s obsahem citronanu vápenatého, který je dobře rozpustný a má vyšší obsah vápníku.

Příjem vápníku

Člověk vstřebává jen asi 30 procent vápníku přijatého ve stravě. Ovlivňují to různé faktory, jako věk, stav střevního mikrobiomu, dostatek vitamínu D a složení stravy. Existují totiž látky, které výrazně snižují vstřebatelnost vápníku. Patří k nim třeba kyselina šťavelová a kyselina fytová, které jsou obsažené v některých druzích zeleniny a ovoce, dále i kofein a alkohol.

Nedostatečný příjem vápníku ve stravě se v krátkodobém horizontu neprojevuje žádnými zjevnými příznaky, později se ale může objevit snížená citlivost nebo mravenčení v prstech, svalové křeče, letargie, ztráta chuti k jídlu a poruchy srdečního rytmu. Dlouhodobý nedostatečný příjem vápníku způsobuje osteoporózu.

Střevní prostředí a imunita

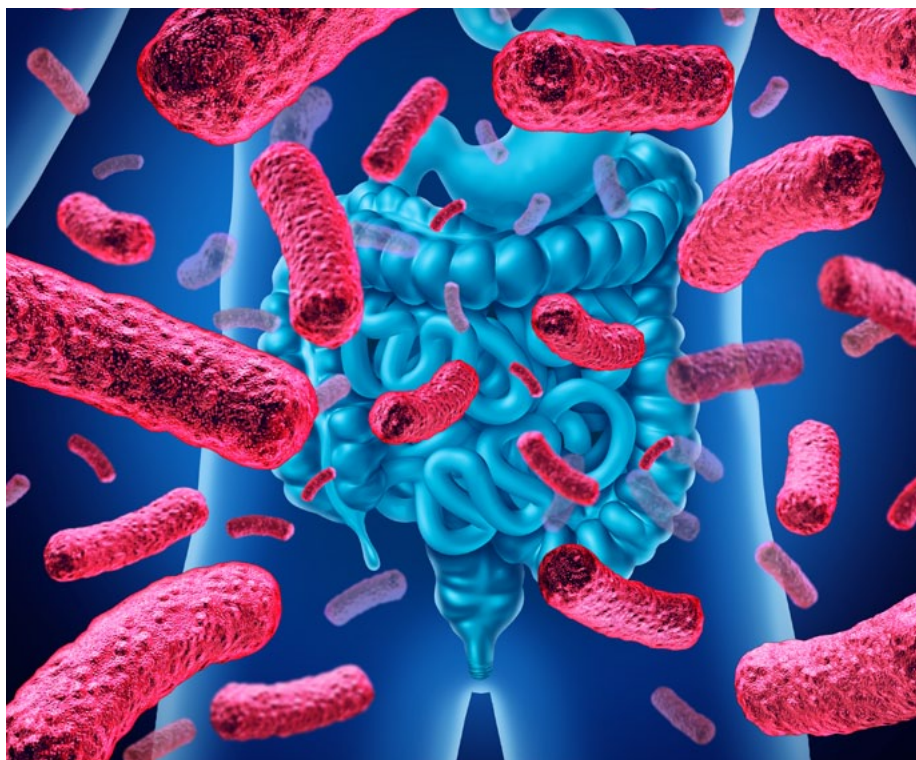
Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Přírodní medicína má svou tisíciletou tradici a věřím, že má i tisíciletou budoucnost. Velkou pozornost upírám k problémům toxinů, tedy látek, které poškozují jemný a složitý chod lidského organismu.

Lidstvo už ví velmi mnoho o toxinech našeho životního prostředí. Vynakládá mnoho energie a peněz k omezení škodlivého účinku toho, čemu říkáme negativní vliv civilizace. Sám člověk se vlivu toxinů brání prostřednictvím svého imunitního systému. Mnoho odborníků ovšem upozorňuje na zákeřný vliv toxinů vnitřních, tedy jedů, které vyrábí náš organismus. Takových látek je celá řada, například kyselina močová, cholesterol, histamin a další. Ovšem největším zdrojem toxinů je naše střevo. Základním problémem je fakt, že v něm žijí miliardy mikroorganismů.

Střevní mikrobiom

Organizace tohoto mikrobiálního společenství se nazývá střevní mikrobiom. Chaos v něm způsobuje přemnožení celé řady mikrobů. Ty vylučují nebezpečné toxiny, které se dostávají do krve a do lymfy. Střevní toxiny se vytvářejí a kolují v organi-



smu 24 hodin denně, 365 dní v roce. Mají za následek poruchy imunity, změny psychiky, únavu, zažívací potíže, kožní nemoci, bolesti hlavy a desítky dalších problémů s fungováním organismu.

Druhým faktem, který z obsahu střeva udělá zdroj nebezpečných toxinů, je to, že střevní mikroorganismy zpracovávají potravu, tedy bílkoviny, cukry a tuky. Narušený střevní mikrobiom pak při trávicích procesech vytváří z potravin nebezpečné látky. V takovém případě je nutné, aby člověk dodržoval přísnou dietu.

Řešení existuje

Trvalo mi 30 let pokusů a studia slepých cest, než jsem mohl ohlásit,

že jsem s výsledkem spokojený. Základní řešení tohoto problému představují bylinné kapsle Anti-Anti B. Jde o 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.

Imunitu stimuluje i preparát Imunokomplex, který v podobě bylinného spreje na lihové bázi pomáhá organismu zbavit se negativních dopadů z důvodu přemnožení nežádoucích mikroorganismů, jednoho z mnoha důsledků střevní dysmikrobie.

Symbióza je základ

Nastolení střevní symbiózy je základním stavebním kamenem imunoaktivace a detoxikace. Jen eliminace toxinů doprovázená procesem symbiózy poskytne organismu více energie a lepší imunitu. Proces symbiózy je nezbytný také u ekzémů, astmatu či problémů s imunitou.

Výhody rezistentního škrobu

Zdroj: Chemické listy, Foto: iStock

Rezistentní škrob je takový typ škrobu, který se v tenkém střevě nestráví, a je tedy odolný neboli rezistentní vůči trávicím procesům. Odchází do tlustého střeva neporušený a teprve tam je bakteriemi spotřebován.

Z pohledu stravitelnosti rozlišujeme tři druhy škrobu: rychle stravitelný, pomalu stravitelný a rezistentní. Ten se vyskytuje buď přirozeně v některých plodinách, například v syrových bramborách či celozrnných obilnách, nebo ho lze získat tepelnou úpravou škrobových plodin a jejich následným zchlazením. Jednoduše řečeno, jestliže si uvaříme rýži a pak ji necháme vychladnout, získáme rýži s vysokým obsahem rezistentního škrobu.

Nezvyšuje cukr

Tento škrob se chová jako nerozpustná vláknina a nepřispívá k nárazovému zvyšování hladiny krevního cukru. Teprve v tlustém střevě je metabolizován bakteriemi, které ho využijí pro svou výživu.

Kromě příznivých účinků na zdraví tak přispívá i k rozvoji střevních mikroorganismů.

Dále je zajímavé, že se při rozkladu rezistentního škrobu v tlustém střevě tvoří organické kyseliny s krátkým řetězcem, potřebné pro výživu epitelových buněk tlustého střeva. Jejich nedostatek může přispět ke vzniku nádoru. Navíc mají tyto kyseliny příznivý vliv na vstřebávání hořčíku, vápníku i na bakteriální rovnováhu v tlustém střevě.

Z uvedených faktů tedy plyne, že bychom měli při stravování dávat přednost rezistentním škrobům, které nejen snižují energetickou hodnotu přijaté stravy, ale mohou být prospěšné i v prevenci obezity, diabetu, kardiovaskulárních onemocnění nebo rakoviny.

Využití rezistentních škrobů

Rezistentní škroby se často využívají v potravinářství a farmacii. Například v celozrnných produktech se může vláknina nahradit rezistentním škrobem, takže pečivo má příjemnější chuť a lepší vlastnosti. Nejvýhodnější využití je při výrobě těst s nízkou vlhkostí, tedy sušenek, lupínků či přesnídávkových cereálií.

Uvařit a zchladit

Ani s rezistentním škrobem to ale není tak jednoduché. I zde totiž rozlišujeme několik druhů. V první řadě je to škrob zcela nepřístupný pro naše trávicí enzymy. Sem patří hlavně škrobová zrna v luštěninách. Dále je to škrob nestravitelný v syrovém stavu, jako například škrob v syrových bramborách nebo nezralých banánech. Tyto dva typy jsou po uvaření sice pomalu, ale jinak zcela stravitelné.

Jestliže ovšem takové plodiny uvaříme a následně zchladíme, získáme takzvaný retrogradovaný škrob, tedy třetí typ rezistentního škrobu. Vařením zmazováte, po zchlazení změní strukturu a začne se chovat jako nerozpustná a zcela nestravitelná vláknina, která má ale jemnější chuť.



INFO MARION

Výzva následovníkům

Zájem o používání sprejů a kapslí Marion rychle roste. Díky účinnosti těchto preparátů mám i svou poradnu beznadějně vyprodanou. Až lidé pochopí plně naše heslo „jednoduše a účinně“, tak budu maximálně spokojený. Zpřístupnit lidem možnosti informační a bylinné detoxikace se ovšem musí člověk naučit. Rád předám své znalosti a zkušenosti těm z vás, kteří budou mít o mou metodu zájem. Proto se nestyďte a přijďte na některý z mých seminářů!

MUDr. Josef Jonáš



Pozvánka na přednášky a workshopy MUDr. Josefa Jonáše

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

Detoxikační a imunoaktivační systém Marion

Datum: 16. listopadu 2019, od 10.00 do 16.00 hod.

Místo konání: Bratislava (bude ještě upřesněno)

Cena: 25 eur/osobu

Přihlášky zasílejte na e-mail: jonas.recepce@seznam.cz

Předmět e-mailu: **SLOVENSKO**

Rezervujte si svá místa včas! Kapacita sálu je omezena.

MUDr. Josef Jonáš pořádá domácí praktický seminář – workshop:

Práce s přístrojem Akuport, určování toxinů

Datum: 7. prosince 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! Seminář v hotelu Olšanka 19. října i domácí seminář 9. listopadu jsou už vyprodané!

Nový pohled na detoxikaci

Nejvyšší správní soud v Brně vydal 19. září 2019 rozsudek, ve kterém shledal, že nelékařská homeopatie je legální. Kasační stížnost Ministerstva zdravotnictví byla zamítnuta.

Rozsudek je veřejný a obsahuje 96 bodů odůvodnění, které se dotýkají i otázek přírodního léčitelství a komplementární medicíny. Potvrzena byla i svoboda volby péče o zdraví ve smyslu „každý svého štěstí strážcem“. Dalšímu rozvoji nekonvenční medicíny, kam patří i detoxikace a imunoaktivace, by tedy nemělo nic bránit.

