

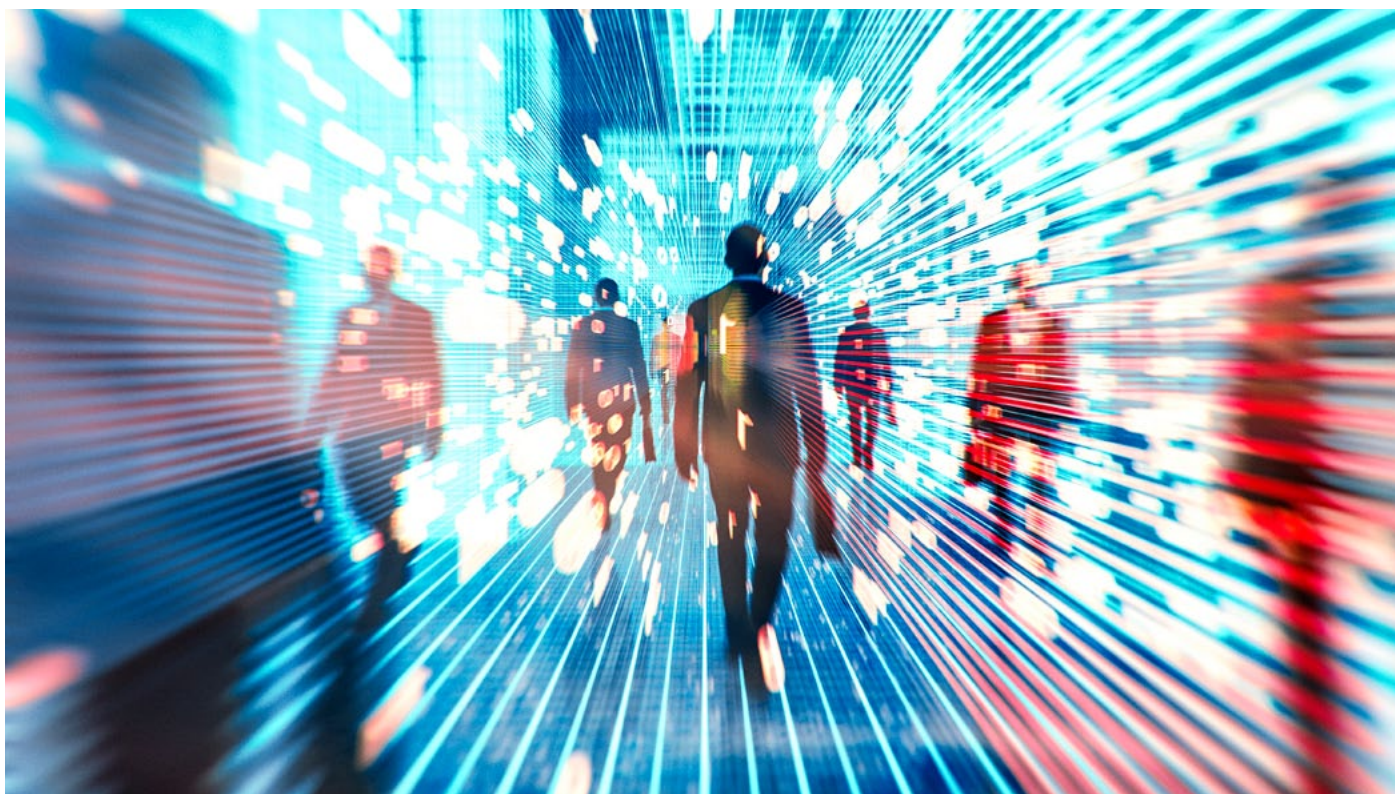
INFO

MARION



LISTOPAD
2019

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Marion v pohybu

Vše plyne, říkávali moudří latiníci. Život je pohyb a nevztahuje se to zdaleka jen na život lidský. I preparáty Marion se totiž vyvíjejí. Sotva vyrostly z kojeneckých dupaček, už se mají čile k světu. Do dospělosti ale ještě musí urazit kus cesty. Každý má své mouchy, které se snažíme odstraňovat. Preparáty tedy procházejí neustálým vývojem. Základ zůstává stejný, každý inovovaný preparát ale umí něco navíc. Jde o jakýsi proces osamostatnění, dospívání. Aktuálně se to týká pre-

parátů Imunokomplex, Rescirk, Resys, Bcl, Penev, Bak, Autim, Agil-Mig, Myk, Mun, Kok, Emotion, Elerg, Cut, Bor a Anti-Anti B, které prošly zdokonalením letos na podzim.

Vyvíjí se ale i společnost Marion. Už před létem přišla s e-bulletinem, který má velmi pozitivní ohlasy. Nyní se proto pouští i do vydávání tištěného magazínu, který dostal název Detoxikace. Najdete v něm široký přehled toxinů, informace o detoxikačních preparátech, historii i současnost diagnostických pří-

strojů nebo nejdůležitější témata z hlediska detoxikace, jakými jsou střevní dysmikrobie či acidobazická rovnováha. Časopis je určený všem zájemcům o detoxikační medicínu a neměl by uniknout nikomu, kdo to s péčí o lidské zdraví myslí vážně. Vycházet bude jako půlročník vždy na podzim a na jaře. První číslo vychází právě v těchto dnech a je k dostání po celé republice na vybraných stáncích s tiskem. Tak ať se vám líbí!

MUDr. Josef Jonáš

Následky střevní dysmikrobie

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Letošní podzim jsme se věnovali řešení střevní dysmikrobie. Doufáme, že lavina informací, kterou jsme uvedli do pohybu, se bude šířit dále, protože dysmikrobiu opravdu považujeme za veliký problém. Jeho řešení je pak klíčovým úkolem detoxikačního a imunoaktivačního procesu.

Preparáty Anti-Anti B pro dospělé a větší děti a preparát Mun sprej pro malé děti dokonale naplňují naše představy. Mun můžeme samozřejmě aplikovat na kůži i u dospělého člověka. Preparát Anti-Anti B bude inovován, respektive obal samotné kapsle. Dosavadní želatinové kapsle budou vyměněny za škrobový materiál, aby ani vegani neměli problém s jejich užíváním.

Po úpravě střevního prostředí občas dochází k řetězovému zlepšování různých problémů spojených s dysmikrobií. Můžeme se ale setkat i s pokračováním různých problémů. Je proto dobré upozornit na některé souvislosti.

Potíže s toxiny

Obvykle se toxiny vznikající ve střevě ztratí z tkání současně s nastolením symbiózy. V řadě případů

ovšem přetrvávají i po odstranění dysmikrobie. Způsobují různé potíže, hlavně v nervovém systému. Je proto dobré aplikovat preparát Tox.

Střevní toxiny mohou někdy blokovat gliové buňky. Po aplikování vakcinace se nepřiměřeně zvýší toxická zátěž hlavně v CNS se všemi důsledky. Při debatách kolem očkování se na tento fakt zapomíná. Aplikujeme Tox a Glinex. Tyto preparáty spolu s preparátem Mun můžeme pokládat za preventivní opatření před očkováním.

Porucha vstřebávání minerálů a vitaminů způsobuje jejich nedostatek v organismu. Problémy s přenosem těchto látek přes stěnu tenkého střeva jsou při dysmikrobiu obvyklé. Řešením je odstranění dysmikrobie a rychlá saturace organismu minerálními koupelemi, eventuálně maximálními dávkami

vitaminů či injekcemi vitaminu B12 nebo Milgammy.

Netřeba se bát

Přemnožené mikroorganismy unikají ze střeva a metastázuji do různých částí organismu. Častým příkladem je opakovaný zánět močového měchýře, ale ložiska mikroorganismů se mohou nacházet kdekoli. Boj s těmito ložisky je velmi náročný. Po odstranění dysmikrobie podáváme preparát Imunokomplex a antimikrobiální preparáty.

Všechny tyto problémy jsou při dodržování správných postupů zvládnutelné. Není kvůli nim potřeba se řešení střevní dysmikrobie obávat - právě naopak. Pokud dotyčný pocítí některou z těchto obtíží, je to známka toho, že je jeho dysmikrobie na ústupu.



Bloudivý vagus

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Nervus vagus neboli bloudivý nerv má skutečně příznačné jméno. Vychází z mozkového kmene a bloudí přes krk, hrudní dutinu až do dutiny břišní. Ve skupině hlavových nervů je desátý v pořadí, bývá proto označován jako X. Zasahuje do řady orgánů, není tedy divu, že dokáže člověku občas pěkně „zavařit“.

Bloudivý nerv je takzvaně smíšený. To znamená, že vede nervová vlákna různých typů, mimo jiné i autonomní nervová vlákna, která nelze ovlivnit vůlí. Ta vedou signály řídící základní životní funkce, jako jsou dýchání nebo činnost srdce a útrobních orgánů. Zde si musíme objasnit dva pojmy: senzitivní (cítivé) nervové vlákno vede nervový signál z orgánu nebo receptoru do míchy a mozku. Když tedy například sáhneme na horkou žehličku, senzitivní vlákna vedou signál do centra, že se děje něco špatného. Nervové centrum vydá pokyn k činnosti a v tu chvíli nastoupí motorická vlákna, která vedou signál z centra do svalů na ruce, a prst ucukne, aby se nepopálil. Jednoduše řečeno, senzitivní vlákno informuje, motorické vlákno koná.

Ovlivňuje plíce i srdce

Bloudivý nerv obsahuje oba tyto typy. Jeho motorická vlákna vedou mimo jiné signály do svalstva hrtanu a hltanu. Při jejich poruše dochází k obrně měkkého patra a právě svalstva hltanu i hrtanu. Nastávají potíže s polykáním a hlasem. Malé množství senzitivních vláken zásobuje kůži ušního boltce. Útrobní motorická vlákna vedou vzruchy do trávicího ústrojí, dýchacích cest, srdce, velkých cév a dalších orgánů. Naopak útrobní senzitivní vlákna vedou informace z orgánů do mozku. Bloudivý nerv tak ovlivňuje



činnost průdušek a plic i frekvenci srdečních stahů. Má svůj podíl na astmatických záchvatech. Při obrně části nervu, která zásobuje srdeční sval, se může objevit tachykardie (zvýšená srdeční frekvence) nebo naopak při jeho dráždění bradykardie (zpomalená srdeční frekvence) až srdeční zástava.

Druhý mozek

Větve bloudivého nervu tvoří na přední straně žaludku mohutnou pletěň, jejíž větve vedou do žaludeční stěny k játrům a do dalších orgánů

dutiny břišní, slinivky, sleziny, ledvin, nadledvin a do střev. Jeho senzitivní vlákna jsou součástí útrobních reflexních oblouků, k nimž patří třeba dávivý reflex, a zajišťují vnímání komplexních pocitů, jako je hlad, nevolnost a podobně.

Vlákna bloudivého nervu vytvářejí spolu s větvemi sympatických nervů střevní nervovou pletěň, někdy označovanou jako druhý mozek. Jeho vlákna končí v pleteni střevní stěny. Zásobují tedy sliznici, submukózu (podslizniční vrstvu orgánů) a svalovinu trávicí trubice.

Penev vládne periferii

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Preparát Penev přispívá k detoxikaci periferních nervů, mezi které patří například bloudivý nerv. Slovo periferní v tomto kontextu značí, že nejde o nervy centrální ani autonomní, ale o nervy zásobující periferii.

Každá buňka v našem organismu má své cévní a nervové zásobení. To znamená, že ke každé vede nervové vlákno, které si můžeme představit jako izolovaný vodič (izolaci tvoří perineurium a gliové buňky). Po tomto vodiči proudí dostředivé a odstředivé informace, které jsou přenášeny elektrickými potenciály z neuronu na neuron. Protože nelze zcela vysvětlit určité přenosy, předpokládá se ještě přenos světelným paprskem, jako je tomu u optických kabelů.

Nervový internet

Nervy mají obvykle smíšený charakter, což znamená, že v jednom

nervu jsou obsažena vlákna motorická, senzitivní i autonomní. Centrální části nervové soustavy jsou napojené na autonomní nervový systém, cévy, klouby a další struktury. Nervový systém člověka tedy v podstatě funguje podobně jako internet.

Prostřednictvím periferních nervů jsou ovládány dolní i horní končetiny, oči, uši, jazyk, žvýkací miska a podobně. Může je tedy poškozovat široké spektrum různých vlivů. Patří k nim například systémová

onemocnění (cukrovka či postižení štítné žlázy), různé toxiny, infekce, nedostatky ve výživě, genetické problémy nebo léky.

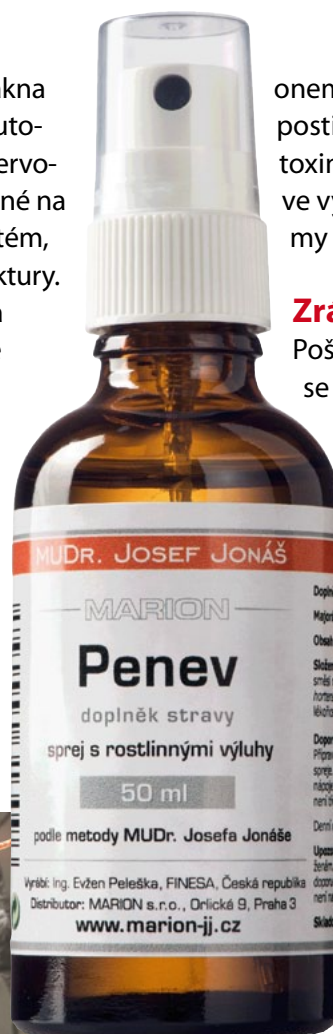
Zrádná neuropatie

Poškození periferních nervů se nazývá periferní neuropatie, která se ještě dále dělí. Mononeuropatie vzniká poškozením jednoho nervu na jednom místě. Její nejčastější příčinou je mechanické poranění nebo útlak (např. syndrom karpálního tunelu), méně často vaskulitidy nebo útlak tumorem.

V případě mnohačetné mononeuropatie se jedná o pár místních poškození několika různých nervů, která mohou

vzniknout zároveň nebo jedno po druhém. Tento typ je často vyvolán například revmatoidní artritidou, cukrovkou nebo virovými onemocněními.

Posledním typem je polyneuropatie, kdy dochází k poškození mnoha nervových vláken. Nejčastěji se začíná projevovat na dolních končetinách brněním a změnami citlivosti. Postupně se přidává svalová slabost, která může vést až k poruchám chůze a stání.



Jak na otoky nohou

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Otoky dolních končetin, hlavně v oblasti kolem kotníků, jsou častým problémem starších lidí. Jde ale o nespecifický příznak, protože příčiny otoků mohou být různorodé a každá vyžaduje jiný přístup.

Srdeční otoky jsou způsobené selháváním funkce srdce, hlavně komor. Může k nim dojít oslabením jak srdečního svalu, tak chlopní. Následkem toho krev stagnuje v žilním systému a vázne návrat žilní krve do srdce. Otoky mohou být doprovázeny námahovou či klidovou dušností. Bývají symetrické na obou dolních končetinách a zmenšují se po delším ležení, protože vleže je cirkulace krve snadnější – nemusí překonávat gravitaci. Kromě specializované kardiologické péče je na místě i detoxikační kúra, tvořená preparáty Anti-Anti B, Corcirk a Imunkomplex.

Ledviny a lymfa

Ledviny mají několik funkcí. Jednou z nich je vodní hospodářství organismu, prováděné klíčkou, ledvinovým tubulem. Tady dochází k zahušťování moči a zpětnému vstřebávání minerálních látek. Při selhávání ledvin se v organismu hromadí tekutina a její přebytky se ukládají v nejnižším místě stojícího člověka. Otoky bývají symetrické. Kromě nefrologické péče můžeme použít preparáty Urcirk, Anti-Anti B a Imunokomplex.

Možné jsou také lymfatické otoky. Zánětlivé procesy ztěžují odtok lymfy z níže položených míst organismu, protože lymfa je poháněna výhradně svalovou činností. Neobíhá v uzavřeném okruhu, ale z tkání se vrací do duté žíly. Při stagnaci



je vytlačována mimo lymfatický systém. Otoky nebývají symetrické na obou končetinách. Mimo ruční a strojovou lymfatickou masáž můžeme použít Agil-All, Anti-Anti B a Imunokomplex.

Nepřátelská gravitace

Gravitace je jedním z nepřátel žil na dolních končetinách. Tekutina prostupuje porušenou žilní stěnou a gravitací se stahuje ke kotníkům. Při velké nedostatečnosti jsou oteklé celé končetiny. Otoky mohou být symetrické i nesymetrické. K detoxikaci využijeme preparáty Anti-Anti B, Imunokomplex a Corcirk.

Při otocích kotníků musíme zvážit i příčinu spočívající v zánětech hlezenního kloubu. Zvlášť při zánětech kloubní výstelky můžeme vidět mohutné otoky. K detoxikaci využijeme preparáty Anti-Anti B, Artis a Imunokomplex.

Dolní končetiny mimo přítoku a odtoku krve a lymfy potřebují i nervové zásobení, které pro ně zajišťuje sedací nerv. Při jeho poškození se obvykle ztrácejí svaly a končetina hubne. V počátečním stádiu můžeme pozorovat mírné otoky, většinou doprovázené bolestmi. Detoxikaci je dobré začít preparáty Penev, Anti-Anti B a Imunokomplex.

Jedlá soda odstraní až 96 procent pesticidů z ovoce a zeleniny

Zdroj: Vitalitis.cz, Foto: iStock

Jedlá soda je skvělým pomocníkem v mnoha ohledech. Využívá se nejen v kuchyni při klasickém pečení, ale také v kosmetice nebo při úklidu. Umí skvěle odstranit skvrny z bílých oděvů, má spoustu možností využití. Navíc dokáže odstranit toxické pesticidy z ovoce a zeleniny.



Tým vědců z University of Massachusetts provedl pokus s jablky, aby zjistil, jak jedlá soda účinkuje na tento druh ovoce. Během výzkumu využil dva nejběžnější pesticidy thiabendazol a phosmet. První je fungicid, který byl dříve známý tím, že uměl proniknout skrz jablečnou slupku, druhý je velmi populární insekticid. Oba byly aplikovány na jablka.

Poté se vědci snažili jablka ošetřit vodou z vodovodu, roztokem jedlé sody s vodou a komerčním bělícím roztokem, který je nejčastěji používanou kapalinou pro čištění

ovoce a zeleniny. Výsledky ukázaly, že když jablko ponoříte do roztoku jedlé sody na dvě minuty, odstraní se víc pesticidů, než když je na stejnou dobu namočíte do bělícího roztoku nebo je budete dvě minuty oplachovat po tekoucí vodou. Abyste se zbavili pesticidů úplně, je nutné nechat jablko v roztoku 15 až 20 minut.

Jednoduché čištění

Jedlou sodu je možné využívat k čištění spousty pesticidů na ovoci a zelenině. Je alkalická a pomáhá při odstranění efektivně a ekologicky.

Připravit si z ní roztok přitom není vůbec složité. Stačí jedna až dvě polévkové lžíce jedlé sody a mísa s vodou. Postup je následující: Smíchejte jedlou sodu s vodou a do roztoku namočte ovoce a zeleninu. Můžete také vyzkoušet potřít plodiny jedlou sodou a poté jí pečlivě odstranit. Tato metoda je skvělá zejména pro meloun, dokáže jeho slupku zbavit všech nečistot, zvláště v různých zákoutích, kde se drží mikroby.

Roztok s octem

Většina pesticidů obsahuje organofosfáty, organochloriny, sulfonfylmočoviny či pyrethroidy. Jde o pesticidy, které jsou pro naše tělo potenciálně škodlivé. Bohužel přítomnost těchto látek není jen povrchní, ale často proniká přímo do slupky ovoce nebo zeleniny a působí na lidské tělo.

Nemusíte kupovat nejrůznější komerční rostlinné čističe, které vám podle všech reklam pomohou odstranit pesticidy. Raději vyzkoušejte finančně nenáročnou metodu, kterou si můžete snadno připravit doma. Vezměte čajovou lžičku octa a dejte do velké mísy. Zředte vodou a ponořte do tohoto roztoku ovoce a zeleninu. Nechejte asi 20 minut působit a poté důkladně omyjte pod tekoucí vodou.

6 nejzdravějších nápojů

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Všichni víme, že sladké a šumivé nápoje mohou způsobit spoušť v našem organismu. Naštěstí existuje spousta dalších zdravých nápojů, z nichž si můžeme vybrat. Pomohou nejen našemu zdraví, ale mohou okořenit i každodenní rutinu.

1. Citronová voda

Citron nabízí více než příjemnou vůni a kyselou chuť. Když si ho přidáte do vody, pomůžete tím kožním buňkám, zlepšíte kvalitu svých vlasů a pravděpodobně budete i déle vitální. Citrony jsou známé tím, že mají vysoké množství vitamínu C. Jediný citron obsahuje přibližně 51 procent jeho potřebné denní dávky.

2. Brusinková šťáva

Většina lidí si myslí, že brusinky jsou jen lahodný doplněk k oslavám ve

formě brusinkových džusů či omáček. Jsou ale bohaté na minerály, které jsou zásadní pro všestranné zdraví. Je známo, že obsahují složky, které chrání před rakovinou a kardiovaskulárními chorobami. Navíc mohou zlepšit oxidační stres, zánět a močovou antibakteriální adhezi, která zabraňuje infekci močových cest.

3. Zelený čaj

Zelený čaj je druhý nejčastější nápoj na světě za vodou. Je vyrobený z nekvašených listů a obsahuje vysoký

obsah silných antioxidantů zvaných polyfenoly. Antioxidanty bojují proti volným radikálům, které přispívají k procesu stárnutí a k rozvoji řady zdravotních stavů, včetně rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění.

4. Pampeliškový čaj

Pampelišky jsou všude, viditelně přítomné po většinu roku. Používají se na artritidu, dnu, žaludeční bolesti hlavy, ekzém a kožní onemocnění – a jsou výborné pro detoxikaci v důsledku působení na játra. Vysoký obsah inulinu, zejména během podzimní sezóny, činí z kořenů pampelišky dobrý zdroj potravy prospěšné pro bakterie střev.

5. Kopřivový čaj

Kopřiva je prospěšná jako jatrový omlazovač. Má podpůrné účinky na oběh, imunitní, močový a nervový systém, respirační a trávicí trakt i endokrinní systém. Její vysoký obsah hořčičku může být důvodem pro schopnost kopřivového čaje snížit otoky nohou a menstruační křeče.

6. Šťáva z vodního melounu

Je přirozeným zdrojem nejsilnějších antioxidantů, například silného karotenového antioxidantu známého jako lykopen, který může pomoci snížit riziko rakoviny prostaty. Jeho koncentrace je zde vyšší než v jakémkoliv jiném ovoci. Meloun navíc obsahuje i vysoké množství vitamínů C a A.



INFO

MARION

Nový magazín DETOXIKACE

Od 20. listopadu 2019 je na vybraných stáncích s tiskem k dostání první číslo nového magazínu MUDr. Josefa Jonáše a společnosti Marion s názvem Detoxikace. Magazín bude vycházet jako půlročník, vždy na podzim a na jaře. Je určený všem zájemcům o detoxikační medicínu i laikům, kteří se s metodou MUDr. Josefa Jonáše teprve seznamují. V prvním čísle najdete obsáhlý materiál o toxinech, přehled nejdůležitějších preparátů Marion i články věnované střevní dysmikrobii, emocím či acidobazické rovnováze. Cena jednoho výtisku je 49 Kč.



Pozvánka na přednášky a workshopy MUDr. Josefa Jonáše

O detoxikaci na Youtube

Od prosince se na serveru Youtube objeví první díl nového seriálu o detoxikaci. Každý týden pak bude následovat další pokračování. Jednotlivé díly budou mít zhruba 15 minut a jejich konečný počet zatím není stanoven. Bude je možné sledovat i na stránkách www.marion-jj.cz a www.mudr-josef-jonas.cz.

Firma Marion, s. r. o., pořádá
domácí praktický seminář – workshop:

Základní orientace v technice měření

Datum: 25. ledna 2020, od 10.00 do 16.00 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**

Workshop je určen pro 12 prvních zájemců, proto neváhejte a hlase se!
Kapacitu není z technických důvodů možné navýšit.

Marion INFO, e-bulletin detoxikace nové generace MUDr. Josefa Jonáše. Vydavatel: Marion, s.r.o.
Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hřaba. Vyšlo: 20. listopadu 2019. Kontakt: jonas.recepce@seznam.cz.