

INFO

MARION



PROSINEC
2019

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Top 20 terapeutů

Přišel čas ohlédnout se za uplynulým rokem, který byl pro naši firmu v mnohém zlomový. Od letošního léta jsme představili hned několik novinek. Začali jsme tvořit elektronický bulletin, organizujeme domácí semináře, přednášky, kurzy a nově vydáváme i tištěný magazín Detoxikace. V tomto duchu vznikla i myšlenka „Top 20“ detoxikačních terapeutů Marion.

Kdo by nechtěl patřit do první dvacítky, že? Do sídla firmy na pražské Vinohrady jsme tedy pozvali 20 nejúspěšnějších tera-

apeutů letošního roku, pohostili je tatarákem z lilku, domácím koláčem, kávou i vlídným slovem. Musíme si je hýčkat, protože jsou skvělí. Na jejich místa už se ale tlačí další, je tedy možné, že při dalším setkání za rok bude sestava úplně jiná. Někteří propadnou, jiní po žebříčku úspěšnosti vystoupají výše. Udržet se na špičce není jen tak.

Je ale potřeba říct, že si vážíme každého, kdo pracuje s preparáty Marion, bere naši práci za svou a má rád lidi. Naše preparáty jsou kvalitní a živé. Vyvíjejí se a rostou. Víme, že

ten, kdo pracuje s námi, nemyslí jen na peníze, ale na prospěch klientů. A není to vždy snadné. Stojíme totiž před řadou milníků. Musíme mnoho věcí změnit, jinak svět zaplaví chemické léky, antibiotika a hormony. Marionky, jak někteří lidé naše preparáty něžně přezdívali, jsou tou nejlepší volbou, pro kterou můžete zvednout ruku. Proto potřebujeme terapeuty, kteří budou naší práci i našim produktům věřit. A s radostí sledujeme, že je jich čím dál víc.

MUDr. Josef Jonáš
a Ing. Evžen Peleška

Hrozí nám masová střevní porucha?

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Civilizovaná společnost se bez záchranné brzdy řítí do masové poruchy střevního prostředí. Nad tím nejde jen pokývat hlavou nebo vztyčit varovný prst. Důsledky už jsou tady a to v množství odpovídající epidemii.

Deprese, úzkosti, agrese, nervozita, podrážděnost, poruchy chování, čtení, psaní, imunity, selhávání očkování, alergie, autoimunitní poruchy, ekzémy, astma, ale také demence nebo neplodnost. To všechno jsou problém-

Malý příjem vlákniny

Proti tomuto trendu jsme se postavili našimi přípravky Marion, především preparáty Anti-Anti B a Mun. Ale co dál? Střevní mikroflora se liší podle stravovacích

nu, pektinu a dalších látek. Rozpustná vláknina je živnou půdou laktobacilů, bifidobakterií a jiných prospěšných mikroorganismů. Obsahují ji luštěniny, ovoce, syrová i vařená zelenina a celá zrna, jako rýže, pohanka nebo proso. Měli bychom je přijímat každý den, protože procesy ve střevě pracují 24 hodin denně. Jenže to neděláme. Statistiky ukazují, že jíme jen asi třetinu doporučeného množství vlákniny, což je velmi málo.

Pomohou kvašené potraviny

Druhým doporučeným krokem je konzumace kvašených (fermentovaných) potravin, jako jsou kvašená zelenina, kvašené mléko, ovčí a kozí sýry či nefiltrované pivo. Obsahují totiž kvasné bakterie, které naše tělo potřebuje. Navíc jsou zdrojem důležitého vitamínu K2, který je nezbytný pro udržení zdravého srdce, cév a kloubů. Jeho nedostatek může vést k velice závažným chorobám, jako jsou rakovina či cukrovka.

Vynechat bychom naopak měli jakékoliv inzerované pilulky. Jejich konzumaci většinou nic nezískáme, právě naopak. Přírodní probiotika získaná z fermentovaných potravin obsahují až stokrát více zdraví prospěšných bakterií než většina potravinových doplňků. Jejich cena je výrazně nižší a ještě mnohem lépe chutnají.



my spojené se střevním prostředím. Pokud se vědci nemýlí, tak za epidemií dysmikrobie mohou porodit císařským řezem, deficit mateřského mléka, matky s poruchou mikrobiomu, antibiotika v potravinách, různé chemické přípravky, ozařování, stres a především nepřírozená strava.

zvyklostí regionů. Budete-li jíst pravidelně červené maso, vytvoří se vám ve střevě více mikroorganismů pro trávení masa. Syrová strava vytvoří jiný mikrobiom a složení střevní mikroflóry ovlivňují i rodinné zvyklosti. Důležité je množství rozpustné vlákniny, inuli-

Col na problémy s trávením

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Tento preparát zasahuje jak procesy odehrávající se uvnitř trávicí trubice, tak situaci na střevní sliznici či v dalších vrstvách samotného střeva. Kvalita střevní stěny a střevní obsah se vzájemně ovlivňují.

Velmi významnou funkcí tenkého střeva je vstřebávání látek do krevního systému, často narušované přítomnými toxiny. Výsledkem je deficit různých živin a vitaminů.

Preparát Col je zaměřený na trávicí trubici, konkrétně na úsek začínající dvanáctníkem a končící konečníkem. Mezi těmito orgány je několik důležitých úseků, které mají hezké české názvy dvanáctník, lačník a kyčelník. Známejší jsou ale pod latinskými výrazy duodenum, jejunum a ileum.

Přes stěnu tenkého střeva se do organismu dostávají některé nezbytné látky, jako vitaminy a minerály. Jiné součásti potravy se vstřebávají v dalších částech střeva. Jde o složitý proces, proto musí být střevní stěna zdravá.

Nedostatek látek

Kdybychom frekvenci použití detoxikačních preparátů seřadili do žebříčku, patřil by preparát Col mezi trojici nejvíce používaných. Daleko nejčastěji je porušeno vstřebávání různých, obvykle nezbytných látek, vitaminů, minerálů a bílkovin. Tato porucha má pro lidský organismus zásadní význam. Kolem dokola se probírá strava a hledají se v ní pří-

činy různých problémů. Lidé užívají spousty potravinových doplňků, zvláště vitaminů, ale nikoho nenapadne, že problémy mohou vznikat nikoliv z přebytku, ale z nedostatku. Hladinu vitaminů a minerálních látek lze stanovit z vyšetření krve. Ten, kdo zvládá vyšetření EAV, může zjistit, že nedostatky mohou být selektivní. To znamená, že se projevují individuálně v různých tkáních a orgánech. Z pohledu medicíny obvykle nejde o tak značný nedostatek, aby přímo ohrožoval život nebo závažnou funkci.

Odstranění poruchy

Preparátem Col odstraníme poruchu vstřebávání nezbytných látek, ovšem s výjimkou vitaminu B12. O jeho vstřebání rozhoduje tzv. vnitřní faktor, který se může vylučovat v ústní dutině, žaludku či tenkém střevě. Právě selektivní nedostatek vitaminu B12 působí problémy v lymfatickém systému, v žilním i arteriálním systému, v CNS a v řadě dalších orgánů. Po použití preparátu Col či jiných preparátů ovlivňujících vstřebávání B12, dochází k uvolňování toxinů z příslušných tkání. Ty totiž nebývají poškozovány přímo nedostatkem vitaminů nebo minerálních látek, ale blokádami toxinů ve tkáních, které lze snadno otestovat.



Rezistentní škrob versus střevní bakterie

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

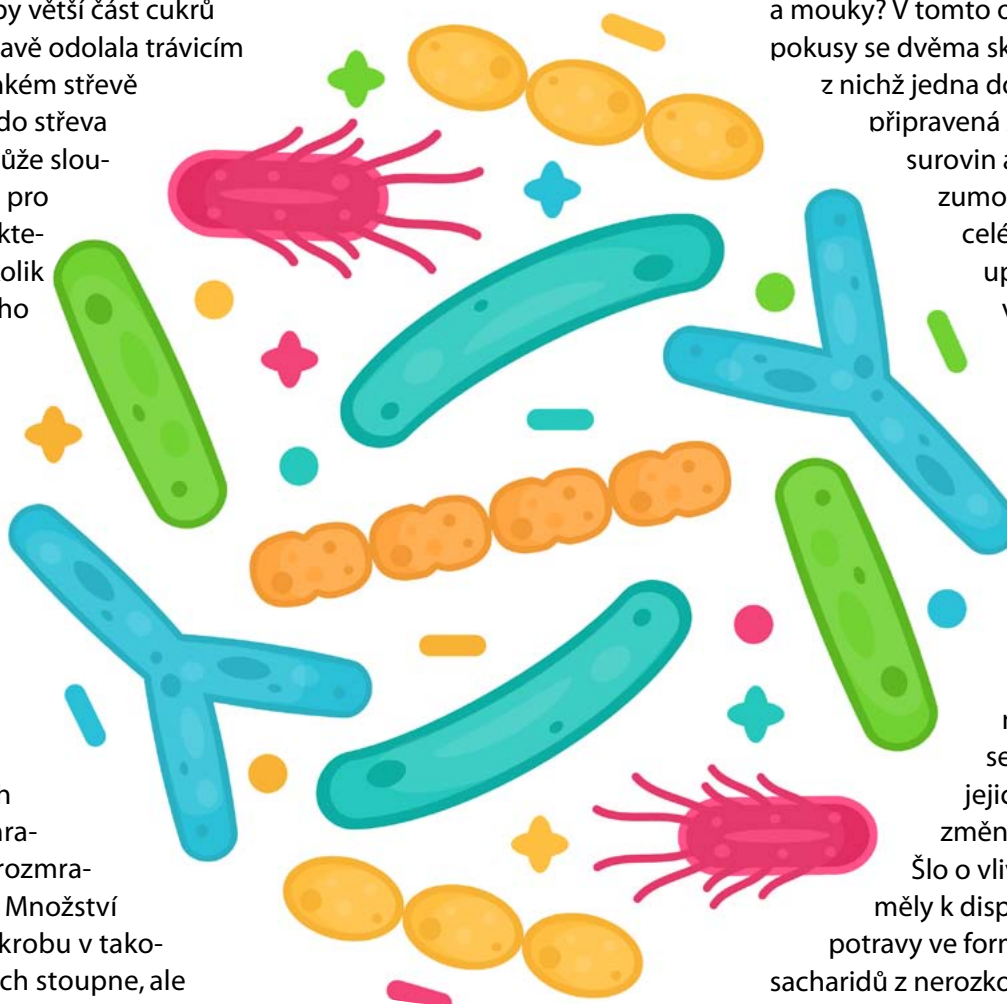
Rezistentní škrob byl objeven v roce 1982. Předtím jsme si mysleli, že veškerý škrob může být stráven trávicími enzymy v tenkém střevě. Studie ovšem potvrdily, že ve skutečnosti existují škroby, které odolávají trávení a končí v tlustém střevě, kde mohou krmit prospěšné bakterie.

O rezistentním škrobu jsme už v našem e-bulletinu psali. Tentokrát se podíváme na to, jak zařídit, aby větší část cukrů přijatých v potravě odolala trávicím enzymům v tenkém střevě a dostala se až do střeva tlustého, kde může sloužit jako potrava pro naše střevní bakterie. Existuje několik způsobů, jak toho dosáhnout.

Krmení hodných bakterií

Jedním z nich je zchlazení potravin bohatých na škrob. To je případ různých bramborových a těstovinových salátů nebo zmrazeného a zase rozmrazeného pečiva. Množství rezistentního škrobu v takových potravinách stoupne, ale nárůst není příliš výrazný. Můžeme také zařadit do naší stravy více luštěnin. V nich je obsah rezistentního škrobu opravdu vysoký, čímž ochráníme tlusté střevo před rakovinou. Vyplatí se také jíst bobulové ovoce, které brzdí činnost enzymu potřebného k trávení škrobu. Nestrávené škroby tak mohou

pokračovat dál do tlustého střeva. Příkladem mohou být maliny, ostružiny, borůvky, brusinky rybíz



a další drobné ovoce. Svě „hodné“ bakterie v tlustém střevě nakrmíme i celozrnnými produkty, ořechy a semeny všeho druhu.

Celé nebo rozemleté?

Důležitou roli hraje i forma, v jaké tyto potraviny konzumujeme. Je

lepší pojídat obiloviny a ořechy celé, jen rozkousané, nebo připravit jídlo z rozemletých luštěnin a mouky? V tomto ohledu proběhly pokusy se dvěma skupinami osob, z nichž jedna dostávala jídla ořípřipravená z rozemletých surovin a druhá konzumovala plodiny celé, jen tepelně upravené. Podávaná množství byla u obou skupin stejná. Po rozboru nestrávených zbytků potravy se ukázalo, že jasně zvítězila skupina, která pojídala plodiny celé. Nejen, že se zvětšil objem jejich stolice, ale změnilo se i její pH. Šlo o vliv bakterií, které měly k dispozici dostatek potravy ve formě nestrávených sacharidů z nerozkousané potravy.

Otázkou rezistentního škrobu se zabývají i potravinářské firmy, ovšem zatím bez úspěchu, protože umělé obohacení potravin rezistentním škrobem nefunguje. Jak jsme si ale řekli, není těžké zařídit se tak, aby naše strava měla dostatek rezistentního škrobu a naše bakterie neustrádaly.

Pozor na skrytou anorexii

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Moderní svět přináší stále nová překvapení. Když jsme se koncem minulého století začali setkávat s epidemií obezity a stálým omíláním diet ve sdělovacích prostředcích, netušili jsme, jaké varianty nám do budoucna připraví. Přineslo to velkou škálu způsobů stravování.

Nejzdravější stravou je ta středomořská, kterou následuje tradiční japonská kuchyně. Aspoň výzkumy zdravotního stavu obyvatel a průměrné délky života to jasně ukazují. Knihkupectví i stánky s časopisy nabízejí celou řadu dalších možností stravování a diet. Raw strava, veganská či vegetariánská dieta, vynechání obilovin, různé půsty a mnohé další.

Za hříchy se platí

V záplavě diet ovšem často zaniká jeden fakt. Po omezenou dobu snáší člověk jakoukoliv dietu. Obvykle mu přináší prospěch, protože jíme víc, než skutečně potřebujeme.

VÝHODY STŘEDOMOŘSKÉ STRAVY

Středomořská strava je lehká, chutná a dobře stravitelná. Jejím prostřednictvím přijímáme spoustu cenných látek, které mají blahodárný vliv na naše zdraví. Zároveň dochází k pozvolnému snížení hmotnosti. Polovinu talíře by měla tvořit zelenina, čtvrtinu příloha (sacharidy) a čtvrtinu ryba nebo libové maso (bílkoviny). Ideální je konzumovat zeleninu ke každému jídlu. Hlavním zdrojem tuků je olivový olej. Povoleno je víno, ovšem vždy pouze k jídlu.



Naší smůlou je, že nás stále víc svírá úzkost. Historie nás učí, že za hříchy musíme platit sebeodříkáním, katarzí. Pak jsme očistěni a máme otevřenou cestu ke zdraví a štěstí. Odříkání v jídle patří mezi nejpobláznější tresty za rozmařilý život.

Při dlouhodobých dietách a snaze o maximální štíhlost zapomínáme na fyziologii lidského organismu. Ten nepopíratelně potřebuje k dobré funkci všech svých buněk plnou škálu aminokyselin, cukry k výrobě energie, tuky jako zdroje energie na horší časy, minerální látky a vitaminy.

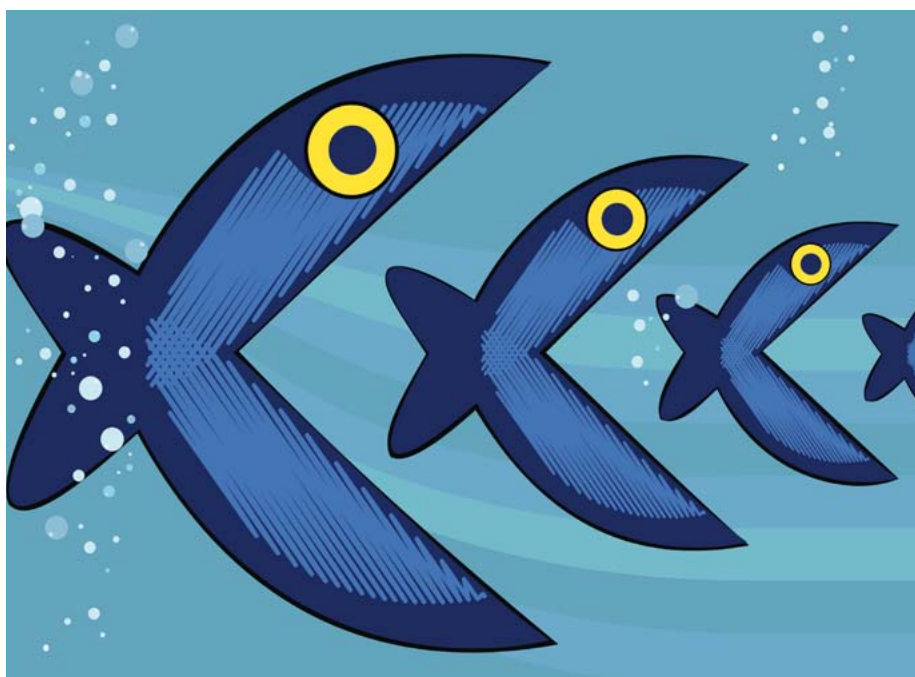
Somatizace problémů

V poradnách se můžeme setkat se skrytou anorexií, která je reakcí na dlouhotrvající úzkost. Dlouhodobý nedostatek plné škály aminokyselin a vitamínu B12 ovšem vede ke zhoršení mentálních funkcí a ke ztrátě energie. Občas tedy můžeme hledat toxiny tam, kde nejsou, stres zaměnit za vitální úzkost. Při rozboru způsobu stravování ovšem nesmíme zapomenout na fakt, že mentální anorexie, i když skrytá za zdravotní motivy, je logickým myšlením a vzděláním neovlivnitelná. Nejde o neznalost, ale o nevědomé somatizované psychologické problémy.

Autofagie neboli sebezpořádání

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Stálost vnitřního prostředí je udržována řadou mechanismů. Jsou-li narušeny, mění se růst a vývoj buněk, což může vést k patologickým stavům. Jedním z těchto mechanismů je vyrovnaná bilance bílkovin, jejich syntéza a rozklad. Tento proces probíhá v širokém rozmezí 10 minut až 20 hodin.



Rozklad a odstranění odbouraných proteinů jsou velmi důležité úkony. Jedním ze zásadních procesů v tomto ohledu je autofagie (sebezpořádání), která vede k recyklaci nitrobuněčných proteinů. Jde vývojově o velmi starý mechanismus, který umožňuje přežívání za nepříznivých podmínek (nedostatek živin, kyslíku, vysoká teplota). V podmínkách hladovění se proteiny rozpadají na aminokyseliny a volné mastné kyseliny, čímž se obnovuje syntéza makromolekulárních látek a energetický metabolismus.

Význam při nádorech

Autofagie má význam při regulaci embryonálního a novorozeneckého

vývoje i pro přežití při nedostatku živin, kontrole růstu buněk a v mechanismech zpomalujících stárnutí. Má vliv také na imunitu. Podílí se na odstraňování poškozených a přebytečných proteinů, což je důležité při vzniku neurodegenerativních nemocí. Velký význam má i při vzniku nádorů a infekčních nemocí.

Odumírání nervových buněk je běžný proces, který se vyskytuje ve vývoji organismu nebo je důsledkem patologických neurodegenerativních procesů. Není to samozřejmě jediný způsob vedoucí k odbourávání bílkovin. Jiný a častější se nazývá apoptóza (buněčná smrt).

Obrana před radikály

K neurodegenerativním onemocněním patří Parkinsonova choroba, neuromuskulární degenerace, spinocerebelární ataxie a Alzheimerova nemoc, při které se hromadí poškozené a toxické proteiny. Autofagické procesy se podílejí i na rozpadu nitrobuněčných a mimobuněčných patogenů – bakterií.

Podstatou nádorového onemocnění je nekontrolované množení

LÉK NA STÁRNUTÍ?

Výzkum autofagie, za který japonský vědec Jošinori Ōsumi získal Nobelovu cenu, může v praktickém využití pomoci ke zmírnění průběhu některých nemocí, či dokonce zpomalit stárnutí. Je pravděpodobně hlavní příčinou stárnutí, protože tímto mechanismem buňky odstraňují nepotřebné a potenciálně škodlivé součásti.

buněk. Není zcela jasné, zda vzestup autofagie je obranou či naopak spouštěcím mechanismem. Snad bude možné ji využít při léčení nádorů. V neposlední řadě působí jako obrana před poškozením buňky volnými radikály tím, že odstraňuje organely, které jsou zdrojem reaktivních iontů. Jediným zatím známým mechanismem, jak podporovat autofagii, jsou půsty.

Přehled kapslí, které prošly revizí



AGIL-H

Řeší škálu hormonálních potíží, je dobré kombinovat ho s magnezíem.

AGIL-GAS

V kombinaci se setem pro střevní symbiózu odstraňuje toxiny žaludku.



AGIL-AC

V kombinaci se setem pro střevní symbiózu řeší akné i okruh mandlí.



AGIL-MIG

Přípravek ke zmírnění migrény, je třeba vždy kombinovat s Anti-Anti B.



AGIL-GYN

Pomáhá odstraňovat toxiny z gynekologického ústrojí včetně hypothalamu.

AGIL-P

Čistí slinivku břišní, buňky s enzymatickou sekrecí i endokrinní buňky.



AGIL-CLIM

Pomáhá s odstraněním toxinů, které zhoršují průběh klimakteria.



AGIL-PROST

Odstraňuje toxiny podílející se na benigní formě zvětšení prostaty.

INFO

MARION

Domácí semináře jsou oblíbenou formou vzdělávání v technice měření EAV. Začátkem příštího roku proběhnou výhradně semináře pro začátečníky pod vedením Ing. Evžena Pelešky. Zájem je opravdu velký. První dva semináře se zaplnily ještě dřív, než jsme je stačili oficiálně vyhlásit. Poslední volná místa zbývají na třetím semináři, proto neváhejte a přihlašte se včas!



Pozvánka na přednášky a workshopy

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

Základní orientace v technice měření

Datum: 28. března 2020, od 10.00 do 14.00 hod.
Místo konání: sídlo firmy Marion, Orlická 9, Praha 3, II. patro
Přednášející: Ing. Evžen Peleška
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.

**Přejeme všem terapeutům
i klientům Marion veselé Vánoce
a šťastný nový rok 2020!**



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