

ÚNOR
2020

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Když dva dělají totéž, není to totéž

Parazit je v Evropě pojmenování pro houbu, rostlinu, mikroorganismus či složitější organismus, který se živí na úkor jiného organismu. Slovo parazit používáme i pro označení lidského jedince. Vypovídá o špatných osobnostních vlastnostech dotyčného. Když to o někom zjistíte, zarazí vás to a zabolí. Pokud ovšem od začátku víte, že máte co dělat s člověkem bezcharakterním, který vás udává, osočuje a posílá na vás vyhaná trestní oznámení, řekne-

te si, že ani nic jiného nemůžete očekávat. Co ale dělat s tím, když dotyčný vyrábí nekvalitní plagiáty, které dělají špatné jméno vašim myšlenkám? Například vytvoříte nový detoxikační preparát, vložíte do něj svou myšlenku, svůj nápad a za dva měsíce zjistíte, že jiný o totéž mluví, jako by ho to právě taky napadlo. Einmal ist keinmal, jednou je nic, jak říkají Němci. Ono se to ale opakuje v pravidelných intervalech. Tedy přesně řečeno vždy, když

přijdu s něčím novým. Také se píše knihy a různé brožury, kde se opisují celé odstavce. Nevíte, co čtete. Sebe nebo někoho druhého? Parazitovat znamená trpět chudobou vlastní mysli. Nezbyvá vám, než být přesvědčen o tom, že i ostatní lidé poznají, kdy chybí vlastní invence a nápady. Jak říkají mnozí na tomto světě, kteří jsou napodobováni: „Odborník a fajnšmekr napodobenímu pozná.“ A právě o tuhle poslední větu mi jde. *MUDr. Josef Jonáš*

Hrozba jménem E. coli

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Escherichia coli (zkráceně E. coli) je tyčinkovitá bakterie pohybující se pomocí bičíků. Patří do čeledi Enterobacteriaceae, která zahrnuje mnoho dalších patogenních mikroorganismů.

Bakterie E. coli je součástí střevní mikroflóry teplokrevných živočichů v tlustém střevě a dolní části tenkého střeva. Proto je její přítomnost v pitné vodě indikátorem fekálního znečištění. Člověk je touto bakterií kolonizován od narození (přenáší se nejčastěji od matky) a je mu jako součást přirozené mikroflóry prospěšná. Produkuje řadu látek, které brání rozšíření patogenních bakterií (kolicinů) a podílí se i na tvorbě některých vitaminů, například vitaminu K. Už roku 1885 ji objevil německo-rakouský pediatr a bakteriolog Theodor Escherich.

Dva typy onemocnění

Jde o jednu z nejčastěji se vyskytujících bakterií v klinických vzorcích. Její přítomnost je u člověka fyziologická pouze ve střevech. Patologicky se ale může vyskytovat v močových cestách, gynekologickém ústrojí nebo v krevních vzorcích. Často způsobuje nozokomiální infekce, tedy infekce získané v nemocnicích.

Patogenní kmeny způsobují dva typy onemocnění. Prvními jsou extraintestinální (mimostřevní) onemocnění, kdy jsou napadeny především močové cesty, dochází k infekci ran a jejich hnisání. Pokud se bakterie dostanou do střevního traktu, vyvolávají průjemové infekce. Fimbriemi, vlasovými výběžky, ulpívají na povrchu sliznic.

V zažívacím traktu pak mohou E. coli způsobovat vodnaté průjmy především u novorozenců, u kterých se zachytávají na sliznici tenkého střeva. Může docházet k vysokému stupni dehydratace a následné smrti. Toto onemocnění je stále problémem v rozvojových zemích.

Krvavé průjmy

Způsobují také průjemové stavy dětí i dospělých. Tento kmen se vyskytuje v teplých oblastech (v Egyptě a Bangladéši), do střední Evropy se může dostat s cestovateli. E. coli pronikají do buněk tlustého střeva,

kde se množí. Onemocnění pak připomíná průběh bacilární dysenterie neboli úplavice.

Další typ je schopen uchytit se na stěnách tlustého střeva a produkovat zde takzvaný shigella toxin či verotoxin. Poškozuje střevní sliznici, což vede ke krvavým průjmům. Onemocnění se nazývá hemoragická kolitida. Zdrojem problému je infikované hovězí maso.

Bakteriální infekce se léčí většinou antibiotiky. Dnes ale máme stále více kmenů bakterií, které jsou k antibiotikům rezistentní. A protože E. coli má krátkou reprodukční dobu, může se velmi rychle rozšířit.



Máme se bát histaminu?

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Histamin je látka hormonální povahy, která je přirozenou součástí živých organismů. Je přítomna v některých typech bílých krvinek a v nervových buňkách, odkud se v případě potřeby uvolňuje. Kromě toho je obsažena v různých potravinách, které u citlivých jedinců mohou vyvolat reakci podobnou alergii.

Na krátkou vzdálenost funguje jako mediátor (zprostředkovatel) a zajišťuje komunikaci mezi sousedními buňkami. V klidovém stavu je ukryt a teprve při „poplachu“ se vyplaví a velmi účinně informuje své okolí, že je něco v nepořádku. Problémy ale nastanou, jestliže se histaminu vyplaví moc nebo člověk zkonzumuje příliš mnoho potravin, které ho přirozeně obsahují. Dotyčnému také může chybět enzym potřebný k odbourání histaminu. Pak nastávají zdravotní obtíže, které mohou být přechodné nebo chronické. Nejčastěji to jsou stavy silné podrážděnosti, závratě, dlouhodobé trávicí potíže, vyrážky, otoky, únava a nespavost. Příznaky bývají nejednoznačné, proto je takový člověk často považován za citlivku, ne-li rovnou za hypochondra.

Pomoc není stoprocentní

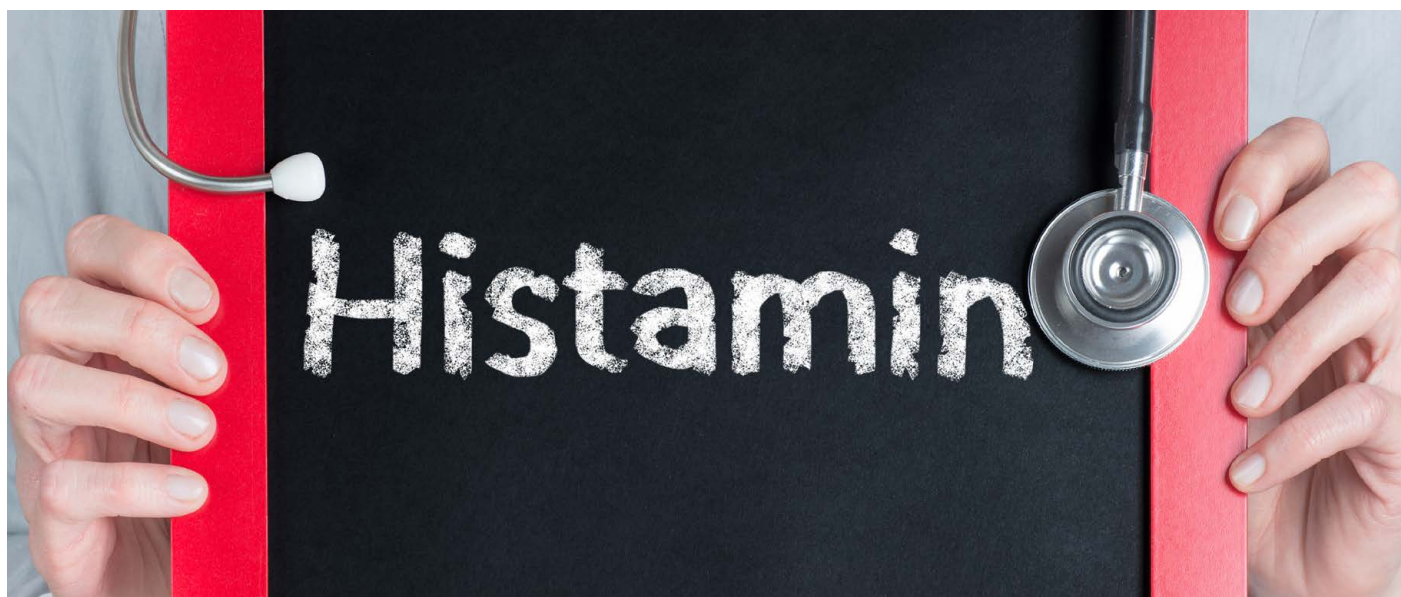
Histamin vyvolává například stahy hladkého svalstva plicních průdušinek, takže se člověk začne dusit. Zvyšuje prostupnost cévních stěn a v postiženém místě se tvoří otok. V žaludku stimuluje produkci kyseliny chlorovodíkové a nás začne pálit žáha. Vyplaví se do určitého místa na kůži, kde se objeví kopřivka. V reakci na pylové zrnko na nosní sliznici způsobí otok a uvolňování tekutiny do nosní dutiny. A máme tu sennou rýmu.

Pomoc není úplně stoprocentní. V akutních případech se podávají antihistaminika, ale to je jen dočasné řešení. Jediná spolehlivá možnost spočívá v úpravě jídelníčku, tedy vynechání potravin s vyšším obsahem histaminu. Není to vždycky jednoduché, ale funguje to.

Čerstvá strava neuškodí

Každý může být ovšem citlivý na něco jiného, proto je potřeba individuálně vyzkoušet, co lze jíst a čemu se vyhnout. V zásadě se dá doporučit následující: jíst čerstvou stravu v co nejpřirozenějším stavu, neohřívanou, striktně se vyhnout uzeninám, polotovarům a potravinám s různými aditivy, cukrům a alkoholu. V poslední době se také na trhu objevil doplněk stravy DAOsin jako náhrada nedostatku či malé účinnosti enzymu odbourávajícího histamin, který může být řešením pro osoby s touto poruchou.

Naopak nevhodné jsou kvašené potraviny všeho druhu, zrající sýry, alkohol (především červené víno a šumivá vína), cukr, uzeniny, kvasnice a kynuté pečivo, rajčata, citrusy a jiné druhy ovoce.



Chrom podporuje metabolismus

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Z hlediska lidské výživy jde o stopový prvek. To znamená, že ho sice potřebujeme jen malé množství, ale neobejdeme se bez něj. Rozhodující je také jeho chemická forma. Trojmocný chrom je bioaktivní, tedy využitelný pro náš organismus, šestimocný je naopak pro člověka jedovatý.

Trojmocný chrom podporuje správný metabolismus cukrů a tuků, u zdravých lidí zvyšuje hladinu „hodného“ HDL, stabilizuje hladinu krevního cukru, tlumí chuť na sladké a celkově napomáhá snižování tělesné hmotnosti.

V případě nedostatku chromu se zhoršuje schopnost organismu využívat cukr, jeho hladina v krvi stoupá a pokud tento stav trvá déle, může vzniknout až cukrovka druhého typu. Kromě toho stoupá i hladina krevních tuků včetně cholesterolu a urychluje se tvorba aterosklerotických plaků. A naše cévy trpí. Nedostatek chromu navíc zhoršuje už existující cukrovku a u dětí zpomaluje růst.

K varovným projevům patří bolesti hlavy, nevolnosti, deprese a únava.

Med, ořechy i pivo

K bohatým zdrojům chromu patří med, ořechy, kvasnice, citrusové plody, rajčata, červená řepa, fazole a brokolice, lesní plody, maso, ořechy, obilné klíčky a dokonce

i pivo. Naopak chudé na chrom jsou ryby a výrobky z bílé mouky. Obsah v ovoci a zelenině se liší podle oblastí, kde byly plodiny vypěstovány, protože množství chromu v půdě souvisí s geografickými rozdíly. Na jeho podíl ve finální potravine má vliv i způsob zpracování. Proto se

tek chromu ze stravy. Vstřebávání je ovšem nízké, jen kolem dvou procent z celkového přijatého množství.

Pro diabetiky a sportovce

Vstřebávání chromu podporují vitamin C a niacin, což je vitamin ze skupiny B-komplexu.

Hladinu chromu v těle přitom snižují různé faktory. Strava bohatá na jednoduché cukry může zvýšit vylučování chromu močí. Infekce, velká tělesná námaha, těhotenství, kojení a stresové stavy také zvyšují ztráty chromu a mohou vést k deficitu.

Zvýšený příjem chromu, například ve

formě vhodných potravinových doplňků, se doporučuje zejména diabetikům, starším osobám a aktivním sportovcům. Účinek těchto doplňků ovšem není ještě plně prozkoumán. Jestliže jsme zdraví a dbáme na pestrou a vyváženou stravu, neměli bychom mít s nedostatkem chromu potíže.



doporučuje konzumovat co nejvíc zeleniny a ovoce v syrovém stavu.

Pokud se stravujeme běžným způsobem, činí obsah chromu v naší stravě kolem 50 až 200 mikrogramů denně, přičemž denní dávka doporučovaná lékaři je asi 40 mikrogramů. Zdá se tedy, že by neměl být problém získat dosta-

Na vlasy je biotin

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Biotin je ve vodě rozpustný vitamin, který patří do skupiny B-komplexu. Někdy se také označuje jako vitamin H, což je odvozeno z německého „Haar und Haut“, tedy vlasy a kůže. Je poměrně stabilní, neničí se ani varem, rozkládá se pouze působením UV záření.

Tento vitamin se účastní celé řady metabolických procesů, protože funguje jako pomocná látka u enzymů potřebných k metabolizaci cukrů, k syntéze mastných kyselin a k procesu tvorby cukrů z látek, jako jsou například bílkoviny. Dále je důležitý pro přenos oxidu uhličitého a pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru.

Nejvydatnější zdroj biotinu představují játra, především kuřecí, ale i vepřová nebo hovězí, dále ledviny, vaječný žloutek, mléko, droždí a losos. Z rostlinných zdrojů jsou to hlavně brukvovitá zelenina, brambory, jablka, houby, avokádo, sója, arašidy, slunečnicová semínka a ořechy nebo semena vůbec. Dobrý zdroj představují také obiloviny, u nichž ale záleží na stupni vymletí. Nejlepší jsou ty celozrnné.

Malá dávka je potřebná

Biotin je vázán v celé řadě potravin, i když jen ve velmi malém množství. To ovšem stačí, protože i jeho potřeba je malá. U nás je oficiální doporučená denní dávka stanovena na 50 mikrogramů. Biotin syntetizují i střevní bakterie, ovšem není dosud jasné, kolik jsou ho schopné vytvořit.

Zásadní roli přitom hraje fakt, že náš organismus nemusí mít k dispozici enzymy potřebné k uvolnění biotinu z konkrétní potraviny, čímž nastává problém. Organismus nemůže nebo neumí biotin správně využít, i když ho má k dispozici



dostatek. Takto postižené osoby pak trpí i poruchami imunity včetně nízké odolnosti vůči bakteriálním a houbovým infekcím. K dalším faktorů způsobujícím nedostatek biotinu patří nadměrná konzumace alkoholu, poruchy zažívání a větší popáleniny.

Syndrom vaječného bílku

Syrový vaječný bílek blokuje vstřebávání biotinu, proto lidé, kteří často pojídají syrová vejce, mohou trpět jeho nedostatkem. Ten se projevuje zpočátku zhoršením kvality vlasů i nehtů a vyrážkou, typicky

v obličeji. Při déle trvajícím nedostatku biotinu nastupuje masivnější vypadávání vlasů, brnění v končetinách, zánět spojivek a zánět kůže ve formě šupinek a zarudlé kůže kolem nosu, úst a genitálií. I v případě mírného deficitu biotinu ovšem může člověk trpět také depresí, letargií nebo halucinacemi.

Vyšší potřebu biotinu mají těhotné a kojící ženy, starší osoby, sportovci a kuřáci. Biotin se často doporučuje jako doplněk stravy k posílení vlasů a nehtů, i když podle vědeckých studií není požívání kapslí příliš účinné.

Jak se zbavit rýmy?

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Jde patrně o nejčastější zánětlivé onemocnění nosní sliznice. Ženy si často dělají šprťouchlata z mužů, že pro ně je rýmička smrtelná nemoc. Doba se ale mění a lidé s rýmou si kupují různé kapky a spreje, aby nemoc zahnali.



Rýma má celou řadu příčin. Může být virová, alergická, chladová, chronická, akutní i bakteriální. Záleží především na odolnosti nosní sliznice. Ájurvéda doporučuje každodenní nosní sprchy slanou vodou. V našich krajích je populárnější celkové otužování. Alergickou rýmu budeme zvládat preparátem Elerg. Rýmu jako důsledek toxického zatížení dýchacích cest či zánětu dutin preparátem Rescirk.

Rýma, zvláště u dětí, může přinést komplikace. Infekce se usadí v nasopharyngeální mandli a je pak příčinou chronických potíží. Ještě

větší komplikací je postup infekce Eustachovou trubicí do středního ucha.

Histaminová nadprodukce

Častý druh rýmy je způsoben histaminem, o kterém v bulletinu píšeme. Na internetu najdeme mnoho materiálů o histaminové intoleranci. Tento název ale není úplně šťastný. Jde totiž o histaminovou nadprodukcii a nemusí vyjadřovat alergii. Histamin může být příčinou zánětu kloubů, střev, kůže, hlavně ale dýchacích cest a nebo jen nosní sliznice. Bývá také příčinou chronického kašle bez infekce. Jeho nadprodukcii

řídí plíce. Kombinace preparátů Himin a Rescirk proto řadu lidí rýmy zbaví. Když přidáme Anti-Anti B je efekt trvalý.

Rozlišit příčiny rýmy je důležitý úkol diferenciální detoxikační diagnostiky. Bez využití přístroje EAV a příslušného registru anatomických struktur to ani udělat nelze. Především si musíme do měřicího pole či do misky vložit pojem cavitas nasi (nosní dutina). Doporučuji také nevynechat strukturu vedlejších nosních dutin. Na cavitas nasi měříme různé zátěže – Ver, Bak, Bcl, Chlam, Elerg, Meta, Tox, Rescirk, Bor, Himin, Kok. Pouze takto náročným měřením můžeme získat znalosti o příčině rýmy a detoxikačními preparáty zasáhnout.

Rozhodující je imunita

Při správně fungující celkové imunitě ovšem musíme mít stále na paměti, že pracujeme se sliznicí, která je významně ovlivňována plícemi. Rýma, zvláště krátkodobá, může být projevem detoxikace plic. Rozhodující je tedy slizniční a podslizniční imunita. Tu tvoří mikrobiální slizniční film, který se řídí stejnými pravidly jako střevní sliznice. Rozbitý film nezabrání průchodu mikroorganismů. Také podslizniční výbava protilátkami, lymfocyty a leukocyty je rozhodující v prevenci rýmy. Doporučuji rýmou vůbec netrpět. Lidé jsou na svoji špatnou imunitu už tak zvyklí, že je taková možnost ani nenapadne.

Kozí mléko pro zdraví

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Už staří Římané považovali kozí mléko za elixír krásy a dlouhověkosti. Že je zdravější než kravské, potvrzují i současné vědecké studie. A proč je tak zdravé? Koza je mlsná a vybírá si, co jí chutná. Údajně je to až 300 různých bylin.

Kozí mléko obsahuje více prospěšných látek pro náš organismus, z minerálů vápník, hořčík, železo, fosfor, zinek, mangan, kobalt, měď a chrom, navíc ve vyváženějším složení. Při pravidelném pití podporuje imunitu, brání vzniku chudokrevnosti z nedostatku železa a zadržuje řídnutí kostí. Podíl hořčíku působí preventivně proti vysokému krevnímu tlaku a nemocem srdce.

Pomáhá proti stresu

Obsahuje vitaminy A, B1, B2, C, D, E a kyselinu listovou, která nám často chybí.

Kozí mléko pomáhá při kloubních potížích a kožních chorobách, má příznivý vliv na žaludek a střeva. Doporučuje se jako podpůrný prostředek při plicních a nervových onemocněních.

Ze studií vyplývá, že pomáhá odbourávat stres, což potřebuje více nebo méně každý. Pravidelné pití přispívá ke snížení nervozity dospělých a předpokládá se i snížení frekvence záchvatů migrény.

Jako od maminky

Kozí mléko se podobá více mateřskému, je tedy lépe stravitelné. Podíl tuku je malý, hodí se i při redukci hmotnosti. Obsahuje množství nenasycených mastných kyselin a dalších látek nutných pro správný vývoj mozku. Navíc podporuje paměť, soustředění a mírní úzkost. Odborníci na dětskou a těhotenskou stravu uvádějí jejich nedostatek, což se může projevit předčasnými porody, zhoršením paměti a nesoustředěností.

Chronická únava dětí

I děti mohou trpět nedostatkem spánku. Většinou z ponocování u počítačů a mobilů. Následkem je pak chronická únava. I při dobrém intelektu děti neprospívají ve škole. Neudrží pozornost, hůře se soustředí na výklad a nezvládají běžné úkoly. Důvod přitom není v jejich schopnostech.

Odkládají na noc nejen zábavu, ale i povinnosti. Jde o rozšířený problém, podle neuroložky Ivy Příhodové trpí poruchou spánku třetina dětí. Příčina potíží je v duševní sféře. Dítě je závislé na telefonu či počítači, nebo trpí depresemi z nedostatku spánku a světla.

Potvrzuje to Michal Mišovský, přednosta Kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. „Asi čtvrtina dětí k nám nyní nechodí kvůli alkoholu nebo drogám, ale závislosti na telefonu nebo počítači,“ říká.

Při nedostatku spánku jsou pak pravděpodobnější onemocnění ve vyšším věku, například cukrovka, nemoci srdce a cév či poruchy štítné žlázy.



INFO MARION



Natáčení seriálu o detoxikaci a imunoaktivaci, o jehož vysílání vás budeme informovat. Při natáčení jsme se my i štáb dobře bavili, doufáme tedy, že potěší i vás.

Vývoj pokračuje

Milí přátelé, pokládáme za důležité vám sdělit, že vývoj preparátů Marion průběžně pokračuje. Nečekáme na nové nápady, ale systematicky rozvíjíme teorii MUDr. Josefa Jonáše. Příprava preparátů je ale zdoluhavá, prosíme vás tedy o trpělivost. Aplikovaný program je velmi složitý, připravit preparát k dokonalosti trvá celé měsíce. Výsledek ovšem bude stát za to.

Na co se můžete těšit v dalších měsících?

Březen

Ve středu 11. března natáčíme další díly seriálu detoxikace a imunoaktivity. V pořadu Víkend na televizi Nova uvidíte fejeton o přírodních antibiotikách. A v knihkupectvích se objeví zbrusu nová kniha

MUDr. Josefa Jonáše a Jiřího Kuchaře a názvem **Přírodní antibiotika v kuchyni**. Jedná se o pokračování úspěšné knihy Svět přírodních antibiotik a dozvíte se z ní řadu netušených informací.

Duben

Ve dnech 3. a 4. dubna proběhne setkání distributorů firmy Marion v Polsku. Na sobotu 18. dubna je pak pro majitele IČO naplánován **seminář na Slovensku** s názvem Čistá hra.

Květen

V sobotu 16. května proběhne další domácí seminář s MUDr. Josefem Jonášem, pozvánku otiskneme v některém z dalších e-bulletinů. Na stáncích s tiskem se pak objeví druhé číslo **nového magazínu Detoxikace**, které opět přinese řadu novinek a zajímavostí z metody detoxikace a imunoaktivity MUDr. Josefa Jonáše.