

BŘEZEN
2020

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Homeopati vracejí úder

Každoročně propůjčuje německá Společnost pro vědecký výzkum paravěd (Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften – GWUP), obdoba Českého klubu skeptiků Sisyfos, cenu Zlatá zbedněná hlava za zvláště mozek drásající „nevědecký nesmysl“. Tuto anticenu, obdobu českých bludných balvanů, obdržela za loňský rok německá firma Hevert, vyrábějící homeopatika. Stejně tak byla tato anticena udělována ho-

meopatům v uplynulých letech za „největší nevědeckou nepřístojnost roku“. Nyní ale rakouští homeopati přecházejí do protiofenzivy a propůjčují rakouské skupině aktivistů kolem GWUP vlastní „vyznamenání za pseudovědu 2019“.

Rakouské homeopatické společnosti a společnost veterinárních lékařů pro homeopatii zdůvodnily předání vyznamenání tím, že se GWUP pokusila „agitovat proti komplementární medicíně a homeopa-

tii“, aniž by doložila své pravé pohnutky, zdůvodnění a sponzory. Pod záštitou vědeckosti a domnělých vědeckých pravd tito „vševědoucí“ aktivisté bez jakékoliv medicínské kompetence svévolně převzali medicínsky a vědecky falešné závěry a vědomě je vyložili nesprávně. Například studie, které dokládaly, že homeopatie je jednoznačně účinná na rozdíl od placeba, jednoduše nevzali v potaz. Jak typické.

MUDr. Petr Sedláček

Vitamin B1 na zdravé nervy

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Thiamin (vitamin B1) patří do skupiny B-komplexu, tedy k vitaminům rozpustným ve vodě. Je důležitý pro správný růst, vývoj a zejména nervový systém.

Lidský organismus si ho ukládá hlavně v játrech. Je to ale zásoba jen krátkodobá, takže je nutné ji neustále doplňovat.

Vitamin B1 funguje jako důležitá součást enzymů podílejících se na metabolismu cukrů, tuků i bílkovin. Jeho denní potřeba je poměrně vysoká, běžně se ale vyskytuje v celé řadě potravin.

K nejvydatnějším zdrojům patří celozrnné obilniny, maso a ryby, zatímco mléčné výrobky a většina ovoce ho obsahují méně. Z různých druhů masa je jeho nejvydatnějším zdrojem vepřové maso. Zajímavé je také srovnání obsahu tohoto vitaminu v celozrnných obilninách a v obilninách zbavených slupek. Třeba bílá rýže neobsahuje téměř žádný thiamin, zatímco rýže celozrnná představuje jeden z nejlepších zdrojů.

Pozor na zpracování

Důležitou roli při zachování co největšího množství vitaminu B1 hraje i způsob zpracování potravin. Například při vaření ve vodě se thiamin obsažený v potravinách z větší části vyvaří, takže se do těla nedostane. Část thiaminu se ztrácí i samotnou tepelnou úpravou, podle odhadů je to asi 20 až 30 procent. Přitom teplota nemusí být nijak vysoká, stačí pouhá pasterizace.

Vzhledem k tomu, že se thiamin vyskytuje v celé řadě potravin, bývá jeho nedostatek vzácný. Objevuje se především u osob se sníženou imunitou, u alkoholiků nebo při užívání některých léků.



Nedostatek se zpočátku projevuje slabostí, úbytkem na váze, nechutenstvím, zmateností a krátkodobými výpadky paměti.

Poruchy nervů a motoriky

Jestliže nedostatek trvá déle, rozvíjí se vážné onemocnění, známé jako beri beri. Jde o poruchy periferního nervstva, vnímání a motoriky, kardiovaskulární poruchy (zvětšené srdce) a otoky končetin. Po podání thiaminu se stav těchto pacientů upraví.

Další porucha související s nedostatkem vitaminu B1 je život

ohrožující Wernicke-Korsakovův syndrom, častěji spojovaný s chronickým alkoholismem, který se ale může rozvinout i u pacientů s vážným onemocněním zažívacího systému. V těžších případech zde podávání thiaminu už nepomáhá.

K rizikovým skupinám osob ohrožených nedostatkem vitaminu B1 patří už zmíněné osoby se sníženou imunitou, pacienti s vážnými poruchami zažívání a alkoholici, dále pak senioři, diabetici a také ti, kdo podstoupí takzvanou bariatrickou léčbu, tedy bandáž žaludku nebo střev.

Dejte tělu železo!

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Železo je esenciální stopový prvek, nezbytný pro člověka i pro téměř všechny ostatní živé organismy. A podobně jako další stopové prvky je i železo dobrý sluha, ale špatný pán. Jeho nedostatek i nadbytek mají pro náš organismus neblahé následky.

V přírodě se železo běžně vyskytuje, velmi ochotně ale oxiduje a vytváří nerozpustné sloučeniny, pro lidský organismus prakticky nevyužitelné. Existují přitom organismy, třeba kvasinky, které jsou schopné přeměnit nerozpustné trojmocné železo na rozpustné železo dvojmocné, dobře vstřebatelné.

Naše tělo potřebuje železo především k tvorbě červeného krevního barviva hemoglobinu, které funguje jako nosič dýchacích plynů – přenáší kyslík dovnitř a oxid uhličitý ven. Tato potřeba je vysoká, náš organismus má ale vypracovaný velmi účinný způsob hospodaření s železem. Odumřelé červené krvinky, které už dosloužily, jsou pečlivě metabolizovány a získané železo se vrací zpátky do oběhu.

Pohotovostní zásoba

Víc než polovina zásoby železa se nachází v krevním barvivu, další část je uložena v buňkách v pohotovostní zásobě a zbytek je vázán ve formě tzv. myoglobinu v srdečním svalu a některých velmi výkonných kosterních svalech, kde funguje podobně jako hemoglobin a přenáší kyslík.

Se vstřebáváním železa to ale není tak jednoduché. Záleží totiž na jeho zdroji i formě. Dvojmocné železo, takzvané hemové, které je obsaženo v mase, se vstřebává velmi dobře, protože tato forma je pro organismus nejpříjemnější. Naopak železo obsažené v rostlinné stravě nemá ty správné „parametry“, a tak se vstřebá

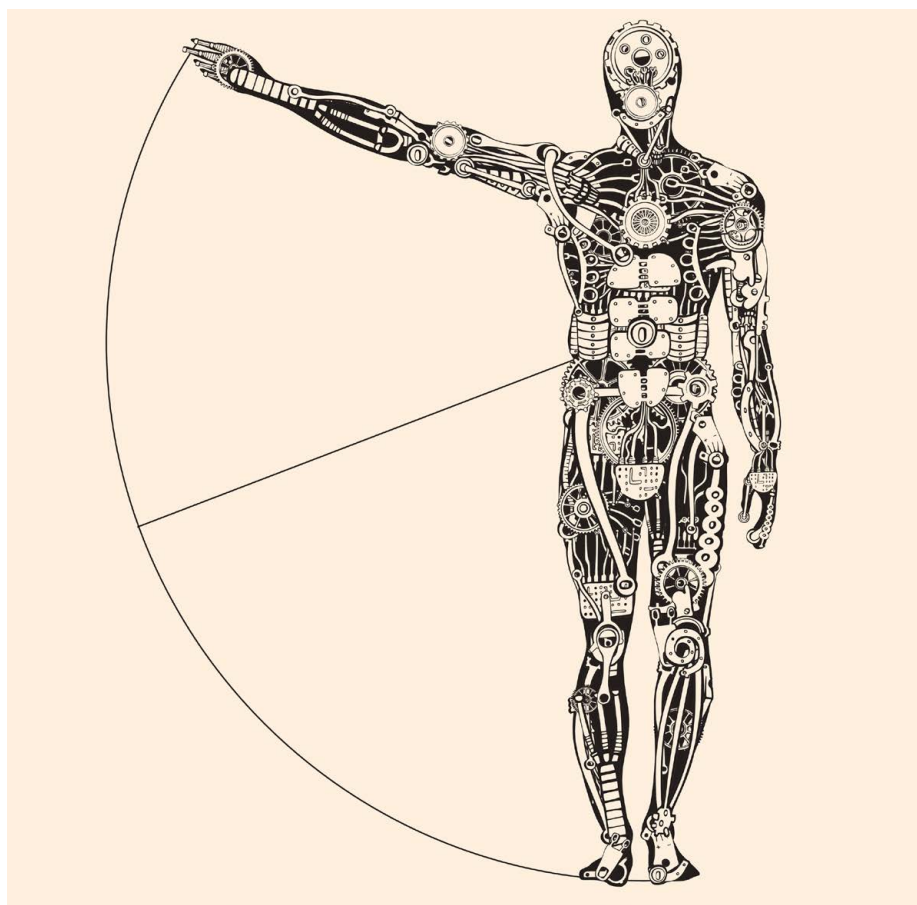
jen asi z pěti procent. Vstřebatelnost snižují i některé látky obsažené v rostlinné stravě, jako například polyfenoly a kyselina fytová. Podobný účinek ovšem má i řada potravin s vysokým obsahem bílkovin, jako třeba mléko, vajíčka nebo sója.

Ženy v ohrožení

Nedostatkem železa jsou ohroženy zejména ženy, a to vzhledem k pravidelným ztrátám krve při menstruaci a porodech. Toto železo jejich organismus ztrácí jednou provždy, a tak se stává, že ženy po padesátce

často trpí chudokrevností. Ale tuto nemoc mohou vyvolat i dlouhodobé malé krevní ztráty, například žaludeční vřed nebo okultní krvácení do střev.

Železo může tvořit také volné radikály, vysoce reaktivní sloučeniny, které poškozují tkáně. Tělo ale nemá žádný mechanismus, jak se jeho nadbytku zbavovat, proto musí pečlivě hlídat rovnováhu mezi příjmem, transportem, spotřebou a zásobou. Je to složitý proces, který se občas zadrhne, čímž vznikají různé poruchy.



Pozor na nemoc z kočičího škrábnutí

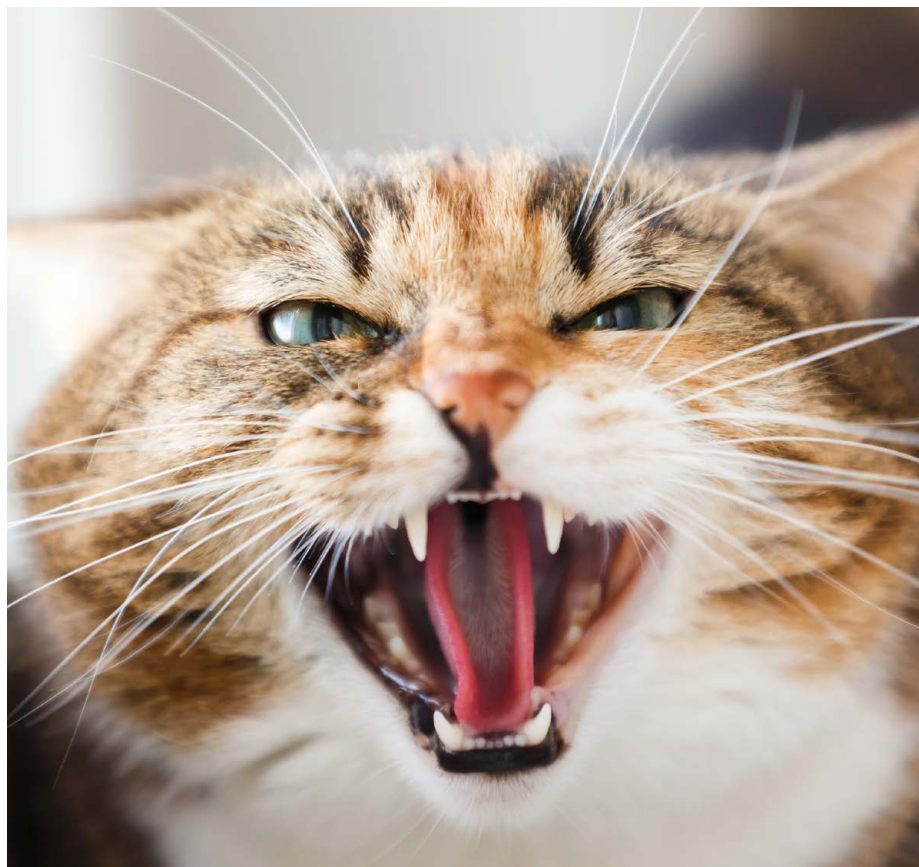
Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Toto onemocnění, přenosné ze zvířat na člověka, se označuje také jako felinóza, protože se často přenáší z koček, nebo bartonellóza, protože je způsobeno bakterií *Bartonella henselae*, případně jiným druhem z téhož rodu.

Bartonellóza je typická zoonóza, protože se nejčastěji objevuje po škrábnutí nebo kousnutí kočkou. Právě proto je velmi rozšířená mezi chovateli koček a v jejich rodinách, ale může postihnout i osoby se sníženou imunitou nebo lidi žijící ve špatných hygienických podmínkách.

člověk je unavený, malátný a trpí bolestmi hlavy. Teplota bývá jen mírně zvýšená, ale může se dostavit i zánět oka a poruchy vidění, závratě, třes a necitlivost v končetinách. Vzácněji dochází k závažnému poškození nervového systému, kloubů a svalů včetně svalu srdečního, jater nebo cévní výstelky.

formě, někdy i nepozorovaně. Většinou dojde jen ke zvětšení lymfatických uzlin v příslušné oblasti a přibližně do jednoho měsíce infekce spontánně odezní. U zhruba 15 procent nemocných se ale rozvíjejí vážnější příznaky a u jedinců s oslabenou imunitou, jako jsou onkologičtí pacienti nebo HIV pozitivní, může být zasažen celý organismus.



Zvětšení uzlin

Po zhruba 10 až 15 dnech se na kůži v místě infekce objeví puchýřky nebo vyrážka a následuje otok lymfatických uzlin, které jsou na pohmat velmi citlivé. Postižený

Bolest se projevuje hlavně v zádech a v šíji nebo v kostech a svalech bérce.

Jestliže má postižená osoba v pořádku imunitní systém, onemocnění proběhne v mírné

Přenos na člověka

Bakterie je schopna se množit v zažívacím traktu blech a přežívat několik dní i v jejich trusu. Kočka při péči o srst přijde do kontaktu s bleším trusem a bakterie se jí zachytí do drápků. Jestliže pak někoho poškrábe, bakterie se přenesou na člověka. Ale k nákaze dochází i při sání blechy nebo klíštěte. Infekce u zvířat probíhá podobně jako u člověka. Bakterii lze u koček prokázat i dlouho po infekci, například v jejich červených krvinkách nebo v buňkách cévní výstelky, kde přežívá. Podle výzkumů je takto nakažena víc než polovina kočičí populace, v chladnějších klimatických oblastech je toto číslo nižší. *Bartonella* je přenosná i na psy, ale u nich probíhá infekce ve slabší formě.

Při konvenční léčbě se nejčastěji podávají antibiotika, případně kortikoidy. Preventivně je třeba dbát na ochranu koček proti blechám, aby následně nedocházelo k přenosu infekce na člověka.

Dobrou noc s epifýzou

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Epifýza, česky šišinka nebo nadvěsek mozkový, je malý nepárový orgán, až jeden centimetr dlouhý a na nejširším místě tři až pět milimetrů široký, vážící zhruba 120 miligramů. Funkčně se jedná o endokrinní žlázu, tedy žlázu s vnitřní sekrecí přímo do krve, která produkuje hormon melatonin.

V některých kulturách byla šišinka označována jako třetí oko a považována za hlavní sídlo ducha. Dnešní lidská epifýza se vyvinula z třetího „parietálního“ oka před miliony let žijících obratlovců. U některých dnešních plazů (například hatérie novozélandské) má světločivnou funkci. U obojživelníků zase melatonin představuje velmi účinný regulátor pigmentace, jehož působením lze docílit světlejšího odstínu kůže.

Denní a roční biorytmy

Epifýza je na povrchu kryta vazivovým pouzdrzem, uvnitř je tvořena nemyelinizovanými nervovými vlákny, neurogliovými buňkami a hlavními buňkami, zvanými pinealocyty, opředeny sítí krevních kapilár. S přibývajícím věkem se začínají

objevovat kulovitá tělíska, tvořená hydroxyapatitem a uhličitánem vápenatým, zvaná mozkový písek.

Šišinka je hlavním místem tvorby spánkového hormonu melatoninu, který se uvolňuje přímo do krevního oběhu. Výchozí látkou pro syntézu tohoto hormonu je aminokyselina tryptofan, takzvaným prekurzorem v celém řetězci je pak serotonin, známý také jako přenašeč nervových vzruchů. U savců a vyšších živočichů je melatonin důležitým hormonem ovlivňujícím cirkadiánní (denní) a cirkanuální (roční) biorytmy, tedy spánek, bdění a činnost pohlavních žláz.

Tvorba se snižuje

Hladiny melatoninu jsou silně závislé na střídání světla a tmy. Jeho produkce je řízena tzv. cirkadiánní-

mi hodinami v oblasti hypothalamu. Světelné záření (především pak to o vlnové délce 484 nanometrů, což odpovídá světlemodré barvě) jeho tvorbu snižuje, tma naopak produkci podporuje. Nejvyšší sekrece melatoninu je tedy v noci, vrchol jeho hladiny v krvi nastává mezi třetí a čtvrtou hodinou ranní.

Aktivita šišinky je ovlivněna hypothalamem, který zprostředkovává informace o tom, kolik denního světla dopadá na sítnici. Denní světlo a sluneční svit mají tedy vliv i na náš spánek. Pro ten kvalitní hluboký a právě pro tvorbu melatoninu je ovšem třeba spát v zatemněné místnosti. Schopnost tvorby melatoninu se s narůstajícím věkem postupně snižuje. To může být jedním z důvodů zvýšeného výskytu nespavosti ve vyšším věku.



Potraviny, které zabíjejí přátelské bakterie

Text: Marcela Václavková, MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Podle výzkumu RNDr. Petra Ryšávky, specialisty na střevní mikrobiom, existuje celá řada běžně dostupných potravin, které spolehlivě ničí přátelské střevní bakterie. Výsledky prezentoval loni v říjnu v pořadu A dost! na TV Seznam.

Kolové nápoje vytvářejí prostředí, v němž střevní bakterie nepřežijí. Jejich časté, dlouhodobé pití je spolehlivě zahubí. Stejně jsou na tom kyselé želatinové cukrovinky. Vyplynulo to z výzkumu RNDr. Petra Ryšávky a odborníků z VUT v Brně, kteří analyzovali vliv několika desítek běžně dostupných potravin na střevní mikrobiom.

Nejhorší je krabí salát

Výzkum dále analyzoval různé průmyslově vyráběné saláty, ať s majonézou nebo bez ní. Nejhorší dopadl salát à la krab. Bakterie sice nezabíjel, ale výrazně omezoval typy, které byly schopné se na něm množit. Ze stejného důvodu nejsou pro lidské zažívání příznivé ani hamburgery. Střevní bakterie jsou sice schopné se na nich množit, ale jen velmi omezeně.

Uzeniny, také průmyslově vyráběné, tyto potřebné bakterie přímo ničí, a to kvůli obsahu konzervantů. U domácích uzenin bez konzervačních látek tento problém odpadá.

Celkově potraviny s konzervanty ničí kromě nežádoucích bakterií na potravině i naše přátelské bakterie ve střevech.

Stačí pár zásad

Co můžeme udělat pro zdravý mikrobiom? Stačí dodržovat několik zásad. Pravidelně jíst každý den přibližně ve stejnou dobu. Nespěchat, důkladně žvýkat, na jídlo se



soustředit a nedělat při něm nic jiného. Jíst potraviny, které jsou vesměs zásadotvorné, převážně rostlinného původu (ale můžeme konzumovat i živočišné – především ryby a kvalitní čerstvé libové maso), obsahují esenciální vitaminy, minerály, stopové prvky ale i základní živiny jako sacharidy, zdravé tuky a hodnotné bílkoviny.

Příkladem takových potravin mohou být jablka, hrušky, broskve,

všechny bobuloviny, fíky, avokádo, datle nebo melouny. Ze zeleniny brokolice, mrkev, červená řepa, košťálová zelenina, salát či špenát. Z bylin pak meduňka, heřmánek a jakákoliv hořké byliny, třeba pampeliška. Zapomínat bychom neměli ani na kvalitní oleje s obsahem omega-3 mastných kyselin, jejichž zdrojem jsou mořské ryby, luštěniny, semínka a ořechy. Pomáhá také pít dostatečné množství vody. Nejlépe čisté pramenité.

Právo na alternativní medicínu

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Počátkem března letošního roku vydalo pražské právnické nakladatelství Leges knihu *Právo komplementární a alternativní medicíny*. „Zařazení prvků alternativní medicíny do zdravotních služeb právně nic nebrání,“ říká její autor prof. JUDr. Ivo Telec, CSc.

Co přináší vaše publikace nového?

Kniha se zaměřuje na zdravotní služby, zdravotnické prostředky a veřejné zdravotní pojištění. Komplementární a alternativní medicínou rozumím zejména přírodní a tradiční medicínu. Nejen lékařství, ale i další zdravotnické obory, třeba fyzioterapii nebo masérství ve zdravotnictví.

Jaký obor byste vyzdvihl?

Významné místo má fytotherapie neboli herbální medicína. Podle mě je chybou, že nespadá do studijního programu všeobecného lékařství ministerstva zdravotnictví. Podle Evropské komise patří mezi závažné negativní jevy zvyšování antibiotické rezistence a nemocniční nákazy. Právě v prvním případě může herbální medicína sehrát významnou roli. Na mysl mám například přírodní antibiotika.

Je herbální medicína okrajovou záležitostí?

Herbální medicína svůj prostor nikdy nevyklidila. I za socialismu u nás působil národní podnik Léčivé rostliny. Do značné míry ji proto jen oživujeme. Komple-

mentární a alternativní medicína mají dnes v rozvinutém západním světě zelenou. Mluvíme dokonce o integrativní neboli sjednocovací medicíně. Těžko ale můžeme tyto

Může vaše kniha přispět ke změně situace?

Pokud jde o zařazení prvků komplementární a alternativní medicíny do zdravotních služeb, nic tomu nebrání. V řadě případů se tak už dávno stalo. Klinicky se to týká zejména herbální, manuální a fyzikální medicíny.

Proč podle vás „oficiální“ medicína odmítá alternativní metody nejen přijímat, ale i analyzovat a sdílet prokazatelné výsledky zahraničních kolegů?

Právo ničemu takovému nebrání. Dokonce můžeme říct, že český právní řád obsahuje 18 dílčích prvků týkajících se komplementární a alternativní medicíny. Mnohé části přírodní medicíny jsou navíc běžným předmětem farmaceutického výzkumu i potravinářských rozborů. Také se vyučují na potravinářských a zdravotnických fakultách či fakultě

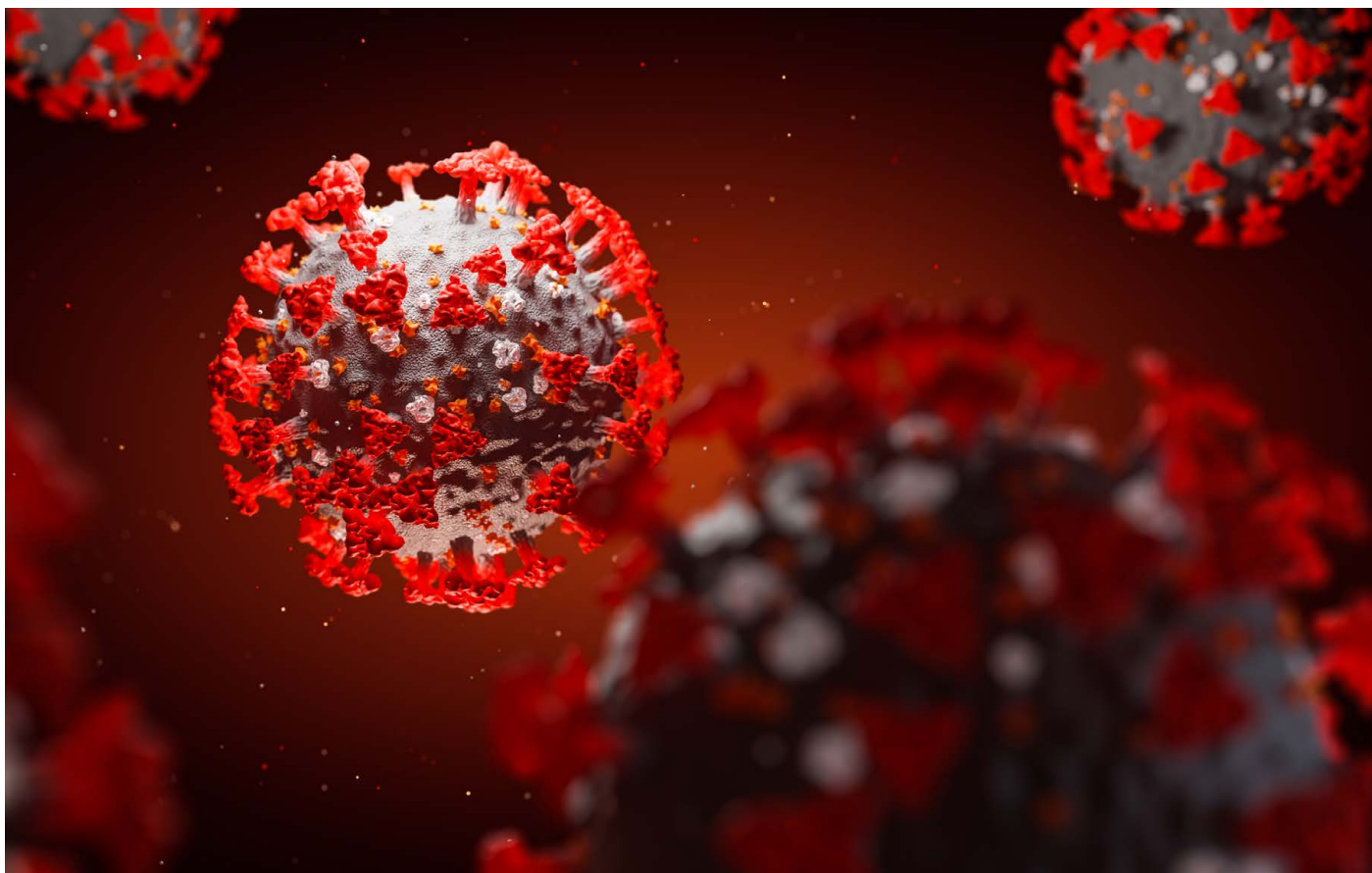
tělesné výchovy. Podrobně to vše rozvíjím ve své knize.

Celý rozhovor si můžete přečíst na webových stránkách www.mudr-josef-jonas.cz.



otázky řešit jen na lékařské úrovni. Chybí odbornost lékaře přírodní medicíny, která by mohla být účelná zejména v primární zdravotní péči. Stačí se podívat do Německa nebo Maďarska.

INFO MARION



Imunita je veřejným tajemstvím

Koronavirus zastavil všechny veřejné akce. Ochromil zčásti i firmu Marion, takže nemůžeme organizovat žádná setkání. Každá katastrofa ale posune naše myšlení kousek dál. V tomto případě by mohla probudit v lidech zájem o imunitu. Všimněte si, že žádná ze zpráv, a jsou jich plné noviny, rozhlas i televize, nemluví o tom, jakou mají imunitu ti trochu nemocní a ti

hodně nemocní. Proč asi? Mimo pomerančů totiž klasická medicína nic moc nenabízí. Je ovšem v zájmu člověka, aby se bránil sám, aby vzal osud do vlastních rukou a přestal být státním vazalem.

Sice se nemůžeme scházet, ale napadla nás myšlenka na videokonference. Každý ze zájemců se bude moci připojit a diskutovat s námi přes počítač nebo mobilní telefon.

Realizace je na dohled. Budeme vás včas informovat na stránkách **www.marion-jj.cz** nebo **www.mudr-josef-jonas.cz**.

Samozřejmě pokračujeme i se zdokonalováním jednotlivých preparátů. Za pozornost stojí například Agil-Prost, Agil-Gyn, Agil-Mig a Agil-Gas. Jejich účinky nás naplňují blahem. Tak snad brzy naplní i vás.

MUDr. Josef Jonáš