

INFO

MARIION



DUBEN
2020

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Odolejte pandemii strachu!

Téměř celý svět ohromeně zírá na to, co se děje. Koronavirus lidi ohrožuje chudobou, smrtí a ještě něčím, jakýmsi pocitem malosti a bezvýznamnosti. Stačí několik dní a civilizace se sype, jakoby byla z písku. Co nás ještě čeká a co přijde příště? Neměli bychom se opět naučit rozdělávat oheň a oškubat slepici? Velmi závažný problém, kterým masově trpí stamilióny lidí, je úzkost a strach. Vyšetřoval jsem v posledních dnech několik lidí. Byli

neobyčejně zdraví, zdravější než je obvyklé. Ovšem až na silný stres a narušené emoce.

Aprílové počasí a názory na koronavirus jsou velmi nestálé. Počet úmrtí zatím zdaleka nedosáhl počtu úmrtí v poslední chřipkové sezóně. Strach, který média vyvolala, zahalil zemi jako černý mrak. Konferenci v červnu jsme museli zrušit, domácí semináře nefungují.

Každý, kdo má doma přístroj EAV, si může koronavirus změřit. Může

ho měřit i u klientů, kteří seberou odvahu a přijdou. Radostné je, když naměří protilátky. Nenechte se mást, že se jednou říká covid-19, podruhé Sars-COV, je to stále starý dobrý koronavirus. Důležité je, abychom nebyli obézní, měli v pořádku střeva (preparát Anti-Anti B) a mozek (Mun či Elerg). Pak mohou i senioři, kteří by možná měli sedět v domovech důchodců, být ve svých poradnách a jít ostatním příkladem.

MUDr. Josef Jonáš

Koronavirus a plíce

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Koronavirus postihuje především plíce a dokáže je neuvěřitelně zdevastovat. Postižená místa plicní tkáně se zanítí a posléze plní tekutinou, která znemožňuje dýchání. Organismus se snaží plicní tkáň vyhojit, ale místo funkční tkáně se vytvoří tkáň pojivová – postižené místo se zajizví.

Normální tkáň plicních sklípků je velmi jemná, protkaná krevními kapilárami. Odkysličená krev, která přichází ze srdce do plic, přenáší oxid uhličitý, který se zde uvolňuje a je vydechován. Místo něj se na krevní barvivo (hemoglobin) váže kyslík, který je veden z plic do srdce a odtud tepnami do celého těla. Jestliže dojde ke zničení funkční tkáně plicních sklípků, klesá tím schopnost plic dodávat dostatek kyslíku a celý organismus trpí jeho nedostatkem. Navenek se to projevuje především tak, že se pacienti dusí a musí být připojeni na umělou ventilaci.

Zánět epitelu

Nejde tedy o zánět průdušek, jak se lidé často domnívají, ale o zánět jemného respiračního epitelu, výstelky, která kryje povrch plicních sklípků a v níž dochází k výměně dýchacích plynů.

Infekce koronavirem probíhá tak, že postižený nejprve prodělává horečnaté onemocnění podobné chřipce. Po zhruba 48 hodinách tyto příznaky ustoupí, pacientovi se uleví, ale vzápětí se dostaví potíže s dechem jako důsledek porušení plicní tkáně. Stav některých pacientů se zhorší natolik, že musí být hospitalizováni. Vesměs jde o starší pacienty, kteří trpí dalšími vážnými chronickými chorobami, ale může jít také o lidi mladé, zdravé. Mezi nakaženými je velmi málo dětí.

Odborníci to připisují faktu, že děti mají plíce v lepším stavu, nepoškozené předchozími onemocněními a záněty, a proto infekci odolávají lépe než dospělí. Nejsou ovšem vůči koronaviru imunní. Také se nakazí, ale infekce u nich probíhá jen mírně.

Zásadní je kondice

Na základě zkušeností čínských lékařů se ukazuje, že onemocnění koronavirem může záviset i na krevní skupině. Například ve Wu-chanu mělo vyšší procento infikovaných krevní skupinu A a nejméně nakažených mělo skupinu 0, přičemž

procento krevní skupiny A a 0 v celkové populaci Wu-chanu je zhruba vyrovnané. Jde samozřejmě jen o předběžné zjištění, ale odborníci radí, aby se krevní skupina brala v potaz.

Nejzásadnější faktor při onemocnění koronavirem je ale celková tělesná kondice postiženého. Jestliže je organismus v dobrém stavu a imunitní systém pracuje, jak má, lze očekávat, že infekce proběhne mírněji. Svou roli v tom hrají i vitaminy a jiné tělu prospěšné látky, hlavně vitamin D a omega-3 mastné kyseliny.



Proč poškozuje koronavirus také srdce?

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Američtí vědci se snaží přijít na kloub dalšímu jevu spojenému s koronavirem. Zhruba každý pátý z hospitalizovaných pacientů projevuje příznaky srdečního selhání a umírá na zástavu srdce. U těchto pacientů se přitom vesměs neprojevují žádné vážné dýchací potíže.



Vědci pracují s daty nejen z USA, ale i z Číny a Itálie. Chtějí objasnit, jestli je to přímo koronavirus, který infikuje srdce, nebo jde o reakci organismu na infekci, jako například zánět srdečního svalu a cév, která pak vyvolá srdeční zástavu. Podle nich ale zřejmě půjde o kombinaci obojího. Koronavirus se v plicích váže na určité receptory, které existují i v srdečním svalu. Není tedy vyloučené, že virus je schopen infikovat srdce přímo.

Dlouhodobé potíže

Pacienti, kteří měli problémy se srdcem už dřív, vykazují při infekci logicky vážnější poškození. Ovšem i ti se zdravým srdcem, kterým ho infekce poškodí, umírají dřív než běžní kardiaci. Pacienti, kteří se zotaví z infekce koronavirem, mohou mít následně

dlouhodobé potíže se srdcem, které ale lze už efektivně řešit.

Není ovšem jasné, proč někteří pacienti trpí těžším poškozením srdce než jiní. Zřejmě zde hraje roli dědičnost nebo fakt, že byli vystaveni vyšší dávce viru. V každém případě bude nejprve nutné odhalit mechanismus, jak vlastně virus srdce napadá. To nebude snadné, protože srdce může poškodit už samotné těžké onemocnění. Z výzkumného hlediska by bylo ideální provádět u nemocných biopsii srdečního svalu, což by umožnilo stanovit příčinu velmi přesně. Ovšem pacienti jsou často v takovém stavu, že je nelze vystavovat této zátěži.

Falešné selhání

Lékaři proto sbírají data pro výzkum „za pochodu“ ve velmi složitých

podmínkách, zpracovávají je a předávají si je mezi sebou. Tak se jim už podařilo zjistit jeden zajímavý fakt: covid-19 dokáže napodobit selhání srdce. Přišli na to tak, že prováděli některým pacientům s domnělým infarktem myokardu katetrizaci, aby uvolnili blokádu. Zjistili přitom, že pacienti ve skutečnosti nemají srdeční záchvat, ale že trpí koronavirem. Odlišit takové pacienty hned zpočátku je důležité nejen z hlediska péče, ale i vzhledem k ochraně ošetřujícího personálu.

Už teď je jasné, že lékaři musí změnit přístup k pacientům s koronavirem, zvláště v počátečních stádiích nemoci. Bude to klást nové nároky na péči o kardiaky, na vybavení a konečně i na následnou péči o ty, kterým infekce poškodí srdce.

Slezina – krevní filtr i místo obrany

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Slezina (latinsky lien, řecky splén) je orgán nacházející se u téměř všech savců. Má podobnou strukturu jako velká mízní uzlina a funguje zejména jako krevní filtr. Je uložena v levém podžebří a její hmotnost kolísá mezi 50 a 250 gramy.

Hlavní funkcí sleziny je třídění zdravých a poškozených červených krvinek. Poškozené zachytí makrofágy v takzvané červené pulpě. Pohlcují a destrukují zde navíc i bílé krvinky, bakterie a další látky. Zároveň je slezina největším lymfatickým orgánem a hlavním místem obrany proti škodlivinám a infekcím, které vnikají do oběhu. Imunitu má na starosti bílá pulpa.

Slezina se podílí na tvorbě protilátek a buněk, které zprostředkovávají imunitní odpověď. Hraje významnou roli v obranyschopnosti a funguje také jako rezervoár krve. V nitroděložním období zde dokonce probíhá krvetvorba. Po vytvoření funkční kostní dřeně zaniká a objevuje se pouze, když je v organismu krvetvorných elementů málo.

Pozor na přemýšlení

Každá nemoc či oslabení má původ i v psychice.

Slezinu nejvíce oslabuje nadměrné přemýšlení a přemítání, zvláště přerůstá-li do stresu a starostí. Podle čínské medicíny se toto nadměrné myšlení a hromadění nesmyslů

v hlavě přenáší především na kvalitu energie čchi. Objevují se poruchy trávení, nechutenství, nadýmání, případně i závratě, zatmění před očima nebo bušení srdce. Je to začarovaný kruh. Pokud už je slezina oslabená,

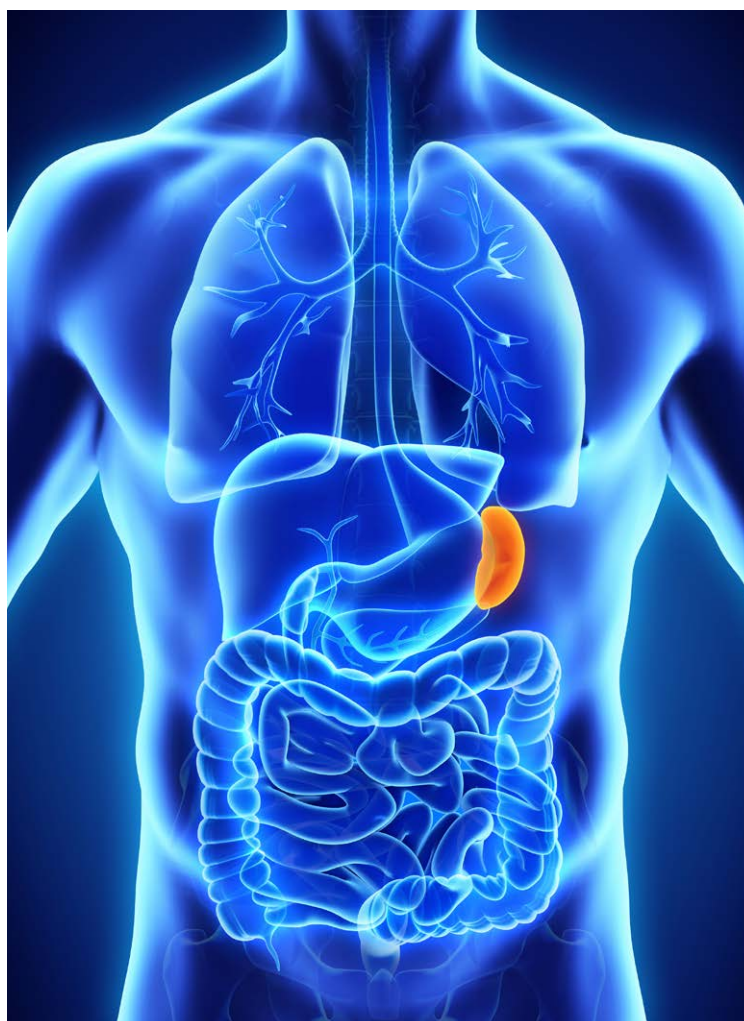
jsou příznakem akumulace horkosti ve slezině a žaludku, modré rty poukazují na stagnaci čchi i krve, suché rty jsou důsledkem vyčerpání sleziny. Podle orgánových hodin má slezina maximum mezi devátou

a jedenáctou hodinou dopolední. Tehdy můžeme sledovat zhoršení příznaků, podobně jako mezi devátou a jedenáctou večer, kdy je čchi sleziny nejslabší.

Dusit, vařit, kousat

Při problémech se slezinou je třeba hlavně nejíst večer. Slezina má ráda teplou a upravenou stravu. Je tedy dobré (hlavně na podzim) omezit příjem syrových potravin a šťáv. Jídlo spíše duste nebo šetrně vařte. Důležité je dbát na dostatečný příjem kvalitních bílkovin. Nedoporučují se mléčné výrobky, protože okyselují a zahleňují. Omezte pivo, kávu, studené nápoje, hlavně s ledem, zmrzlinu, ovocné šťávy (především z citrusů) a studené potraviny.

Slezině naopak prospívá, pokud jíte teplé snídaně, jako obilné kaše či teplé polévky. Jídlu byste také měli věnovat dostatek času a každé sousto důkladně rozkousat.



například špatnou stravou, tak se nadměrné přemítání objevuje jako patologie.

Kondice sleziny se projevuje na rtech. Například vyrážky na nich

Zvýšený kreatinin odhalí nemoc ledvin

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Kreatinin je odpadní látka, kterou mají všichni lidé v krvi. Za normálních okolností ji ledviny filtrují a odvádějí. Některé choroby a zdravotní potíže mohou ale tento proces zpomalit a způsobit hromadění kreatininu v těle.

Když tělo přeměňuje potravu na energii, jednou z odpadních látek je právě kreatinin. U zdravého člověka ho ledviny odvádějí z těla spolu s močí. Kdo má jeho vysokou hladinu, pravděpodobně trpí nějakým poškozením ledvin. Vysoká hladina této látky ale může být i výsledkem zvýšené konzumace proteinů nebo náročného cvičení. Je možné podstoupit speciální test, který určí množství kreatininu v krvi a moči. V krvi by měla být hladina nízká, v moči naopak vysoká.

Příznak problému

Vysoká hladina kreatininu většinou není problém sám o sobě. Nejčastěji jde o příznak nějakého vážnějšího zdravotního problému. Pokud chcete hladinu kreatininu snížit a zlepšit své celkové zdraví, navštivte lékaře a zjistěte, co je příčinou vašich problémů.

Nejčastěji je na vině poškození ledvin nebo jejich chronické onemocnění. Ledviny mohou poškodit různé nemoci, například infekce, šok, rakovina, nebo zpomalený krevní oběh.

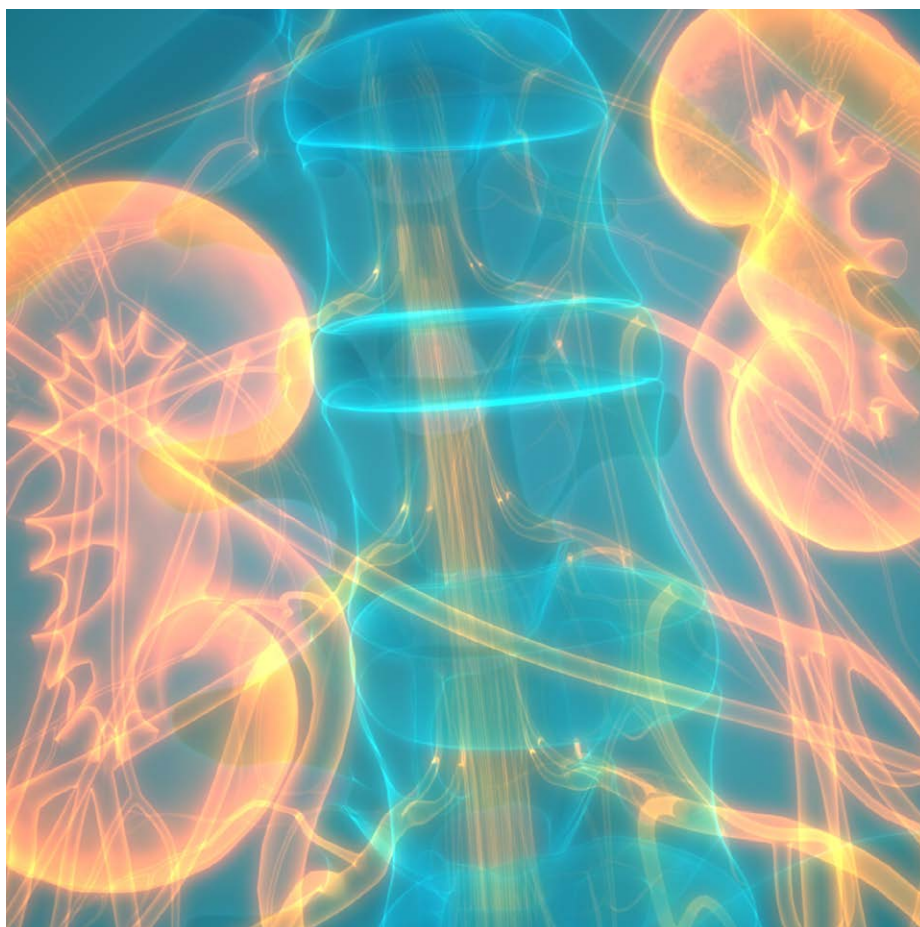
Vysoká hladina kreatininu je také příznakem cukrovky druhého typu. Mezi další příčiny patří selhání srdce, dehydratace, ztráta krve, dna, fyzicky náročná aktivita, zranění svalů, poruchy svalstva a spáleniny. Vysokou hladinu kreatininu v krvi ovšem mohou způsobovat také příliš velké množství masa ve stravě nebo zvýšená funkce štítné žlázy.

Voda, klid a spánek

Existuje několik způsobů, jak hladinu kreatininu snížit. Především jde o změnu stravování a změnu životního stylu. Hlíďte si například pitný režim. Měli byste každý den vypít šest až osm sklenic vody. Když budete dehydrovaní, hladina kreatininu se vám zvýší, takže je důležité pít dostatek vody.

Je dobré také omezit fyzickou aktivitu. Tělo přeměňuje potravu na energii rychleji, když cvičíte. Díky tomu se tvoří více kreatininu a jeho hladina v krvi stoupá. A snažte se dostatečně spát. Ve spánku se většina tělesných funkcí zpomaluje, takže se kreatin přeměňuje na kreatinin pomaleji a ledviny ho mohou z těla odvést.

Dávejte si také pozor na bílkoviny. Vyhýbejte se potravinám s jejich vysokým obsahem, zejména tmavému masu a mléčným produktům. Snažte se tedy jíst zejména rostlinné bílkoviny – ořechy a luštěniny.



Zlý i hodný cholesterol

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Cholesterol je steroidní látka (odvozená od steranu) přítomná v lidském těle i v těle mnoha dalších živočichů jako součást každé buňky. Je důležitou stavební jednotkou nervů a buněčných membrán.

Cholesterol je součástí lipoproteinů, čili komplexů bílkovina plus tuk, které transportují lipidy (tuky) krví. Vznikají z něj některé hormony, například kortizol, aldosteron nebo pohlavní hormony, vitamin D a žlučové kyseliny. Většinou si ho vyrábíme sami, část pak přijímáme ve stravě.

V případě zvýšené hodnoty je dobré znát nejen celkový cholesterol, ale také hladinu „hodného“ HDL (high density lipoprotein) a „zlého“ LDL (low density lipoprotein) cholesterolu v krvi. Zvýšená hladina LDL způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu v cévních stěnách, kde tvoří sklerotické pláty. Tím cévy ztrácejí pružnost a zužuje se prostor pro průtok krve. HDL má naopak ochrannou

funkci, protože krev zbavuje nadbytečného cholesterolu – odvádí ho zpět do jater, kde je metabolizován.

Jedno vejce denně

Při zvýšené hladině cholesterolu je třeba upravit životosprávu a dodržováním zásad zdravého životního stylu se snažit o nápravu. Častým mýtem je přesvědčení, že je třeba hlídat pouze příjem cholesterolu. Ještě důležitější je ale zaměřit se na složení tuků, protože nevhodné tuky ovlivňují hladinu LDL cholesterolu v krvi. Na základě analýzy studií, které se zabývaly problematikou příjmu cholesterolu z vajec, nebyla prokázána spojitost mezi příjmem cholesterolu a zvýšeným rizikem onemocnění srdce a srdečního oběhu. Dokonce byla zjištěna klesající

tendence těchto rizik při konzumaci jednoho vejce denně.

Výběr strany

Tím se dostáváme ke kontroverzním názorům na cholesterol. Někteří autoři tvrdí, že celkový cholesterol neovlivňuje riziko srdečně cévních chorob, pouze některé jeho frakce, které se běžným laboratorním vyšetřením nezjistí. Cholesterol v krvi podle nich není ovlivněn množstvím tuků ve stravě, léky na jeho snižování nesnižují riziko chorob a mají vážné nežádoucí účinky. To vše také dokládají studiemi.

Řada lékařů přesto stále preferuje léky na snižování hladiny cholesterolu. Když se jich ale zeptáte, co soudí o opačných názorech, než jsou ty jejich, často dostanete překvapivou odpověď. Prý o nich vědí, jen si vybrali svou stranu.



Pozor na pitný režim u dětí

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Většina z nás pije až když má pocit žízně. To je ale pozdě, protože žízeň je projevem nedostatku tekutin v těle. K tomu by vůbec nemělo dojít. Snad ještě ve větší míře to platí pro děti.

Nedostatek tekutin způsobuje při lehké dehydrataci únavu, mrzutost, bolesti hlavy a nepozornost. Dlouhodobý nedostatek se projeví vyčerpaností, závratěmi či potížemi s vyprazdňováním. Při těžké dehydrataci už jde o metabolický rozvrat spojený se zmateností, křečemi a bezvědomím. Může dojít k celkovému kolapsu organismu a v nejhorším případě ke smrti.

Oblíbená láhev

Existuje několik rad, jak přimět děti, aby dostatečně pily. Necháme je vybrat, v jaké láhvi si budou nosit pití do školy. Doma dáme pití do hrnečku nebo sklenice s oblíbeným obrázkem, barevné láhve (pozor na zdravotní nezávadnost) s brčkem atd. Tekutiny by měly mít děti neustále po ruce a na očích. Na pracovním stole, v autě v držáku, v boční kapse batohu a podobně. A samozřejmě je dobré jim pití pravidelně připomínat. Doporučené množství tekutin je přibližně 1,5 až 2,5 litru denně.

U dětí je ještě jedno riziko. Mají rády pití sladké, což je problém. „Ve 100 mililitrech limonády je až 11 gramů cukru, tedy až 1890 kalorií. Půl litru přibližně obsahuje



doporučený denní energetický příjem menších školáků. Takže děti pak už nechtějí moc jíst, nebo si při normálním stravování zakládají na obezitu,“ varuje nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy.

Problém s energy drinky

Starší děti by si měly dát pozor také na energy drinky. V jedné plechovce je až 160 miligramů kofeinu, běžná káva jich přitom má kolem 40. Dále obsahují fenylalanin, který se sice

přirozeně vyskytuje v lidském těle, v nadměrném množství ale působí jako neurotoxin. Jako konzervant se v nealkoholických nápojích používá benzoan sodný. Podle nových studií poškozuje buňky včetně mozkových. Existuje silné podezření na souvislost s dětskou hyperaktivitou, zvláště v kombinaci s umělými barvivy.

„Nemocní by energy drinky neměli konzumovat vůbec, zdraví dospělí maximálně jeden až dva denně. Nejproblematičtější jsou kofein a cukr. Obsah kofeinu je sice uveden na obalu, ale výrobci ho často přidávají více. Další látky jako guarana a taurin jeho nepříznivý účinek ještě zvyšují,“ říká profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické.

Věk dítěte	Množství tekutin na den	Příklad
7 – 10 let	60 ml/kg/den	dítě 27 kg – 1620 ml
10 – 13 let	50 ml/kg/den	dítě 42 kg – 2100 ml
13 – 15 let	40 ml/kg/den	dítě 55 kg – 2200 ml

INFO

MARION



Optimismus především

Konec dobrý, všechno dobré. Proto poslední strana bude plná optimismu. Nejdůležitější je, že se práce na bazálních preparátech daří. Tens, Emotion, Afirm, tedy stresová zátěž, emoční stres a emoce, začínají být spolu s Anti-Anti B, Mun a Elerg opravdu dominantní a dokonalé preparáty. Budou do budoucna ještě trochu lepší, ale už dnes tvoří pilíře deto-

xikace podle MUDr. Josefa Jonáše. Původně jsem neměl v úmyslu vytvářet speciální preparát na lymfu. Nemohu zde vysvětlovat proč, ale terapeuti i koneční spotřebitelé se preparátu dožadují. Využil jsem tedy Agil-Tox a uložil do něj své znalosti o lymfatickém systému. V každém případě je ale vhodné ho kombinovat s lymfodrenážemi. Dobré pro lymfu je prý také

pohupování na trampolíně, tak to můžete vyzkoušet.

Sledujte naše webové stránky www.marion-jj.cz, na které postupně umísťujeme nová videa o detoxikaci, EAV a imunoaktivaci. Natočených máme už 14 dílů. V příštím bulletinu vás navíc čeká jedno velké překvapení. Tak zůstaňte optimističtí!

MUDr. Josef Jonáš