

KVĚTEN
2020**e-bulletin** detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše

EAV a koronavirus

Ten, kdo sleduje vědecké zprávy o koronaviru, nikoliv bláboly politiků, ví, že nic neví. Dosud bylo identifikováno americkými laboratořemi devět typů koronaviru kolujících po světě. Za tři měsíce bylo zjištěno přes 190 mutací neboli genových změn v genotypu tohoto viru. Nikdo neví, zda rozhodující je ta část genomu, která se nemění, nebo ta, která stále mutuje. Testy na přítomnost viru, případně protilátek, jsou často nejisté nebo falešné. Zkrátka jen

potvrzení, že nevíme, na čem jsme a na čem budeme.

Už třetí měsíc se zabývám detekcí viru a koronavirových protilátek prostřednictvím EAV. Samozřejmým předpokladem je jistota v měření. Za celé tři měsíce jsem nenarazil na žádného aktivního klienta. Není divu, když se výskyt onemocnění způsobených koronavirem v Česku pohybuje v rádech promile. Protilátky, to znamená prodělanou infekci, nalézám u zhruba 20 procent klientů. Samozřejmostí je každo-

denní testování sebe samého, rodiny i všech návštěv. Časově tomu denně věnuji několik minut.

Prakticky všichni, kteří přicházeli, dbali na má doporučení ohledně imunity a užívali preparáty Anti-Anti B, Mun, Tens, Rescirk nebo Ver. Mezi svými příznivci jsem nezaznamenal žádný případ onemocnění. Mé poznámky k této infekci četlo na Facebooku 7000 lidí. Myslím, že máme a budeme mít v ruce něco, o čem se milionům ustrašených spoluobčanů ani nezdá.

MUDr. Josef Jonáš

Imunita a stres

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Z biologického hlediska je stres užitečná schopnost organismu reagovat na mimořádnou zátěžovou situaci. Pokud nás něco ohrozí, je třeba utéct nebo bojovat, aktivovat svaly, krevní oběh, utlumit trávení. Jsou to známá tři F – fright, fight, flight, tedy strach, boj a útěk.

Rozlišujeme dva druhy stresu, akutní a chronický. Akutní je přirozený a zdravý, nutný k okamžité reakci na zátěžovou situaci. Chronický stres nyní chápeme jako nepříznivý. Neustálá připravenost k útoku nebo útěku byla výhodou třeba v džungli. Pokud přetrvává v prostředí, kde už nebezpečí nehrozí, například ve městě, působí spíše škodlivě. Nebojíme se tygra, ale třeba výtek šéfa nebo tchyně.

Krátkodobý a dlouhodobý

Při stresu se aktivuje sympatikus a vyplaví se katecholaminy – adrenalin a noradrenalin. Srdce rychleji pumpuje krev roztaženými cévami ke svalům, zrychlí se dech, zvýší tlak, svalové napětí, rozšíří se zornice a jsme připraveni čelit nebezpečí. Zároveň se více produkuje stresový hormon kortizol a přizpůsobí se metabolické procesy.

Prvotní vyplavení katecholaminů imunitu podporuje. Zvýší v krvi koncentraci lymfocytů, připrave-

ných ničit viry a nádorové buňky. To trvá několik vteřin. Pak převáží působení kortizolu, který imunitu snižuje, což potvrzuje řada výzkumů.

Zjednodušeně řečeno: krátkodobý stres zvyšuje naši obrany-

schopnost, zatímco chronický stres naopak imunitu oslabuje a zhoršuje reakci nervového systému. Ten se může stát vůči stresu citlivějším a na další stresové podněty reagovat bouřlivěji, pro náš organismus méně výhodně.

Ohrožení rovnováhy

První nenápadné příznaky psychického vyčerpání, jako podrážděnost, nervozitu, sníženou schopnost soustředit se a nechuť dělat obvyklé každodenní činnosti, udávají lidé už od letošního břez-

na. Neměli bychom je brát na lehkou váhu. Psychofarmaka mají řadu nežádoucích účinků, nebylo by proto rozumné sáhnout po nich jako po lécích první volby zejména u jinak psychicky zdravých jedinců, u kterých jsou současné potíže reakcí na zátěžovou situaci. Z detoxikačních preparátů se nabízí Tens a Afirm, možná je kombinace s Anti-Anti B, dále třeba Mun.

Nikdo neví, jak se bude současná pandemie vyvíjet. Ale už nyní je jisté,

že následky nebudou krátkodobé. Naše psychická rovnováha je ohrožena, proto je třeba podchytit první příznaky a zabránit rozvoji závažnějších poruch, zejména depresivních či úzkostných, a různých typů závislostí.



Moderní technologie a lidský mozek

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Každý vynález lze využít ve prospěch člověka, ale zároveň také zneužít. Z historie známe spoustu příkladů, třeba dynamit nebo štěpení atomového jádra. Podobné či stejné je to s mobily, počítači a sociálními sítěmi.

Přibližme si některé myšlenky neurologa Martina Jana Stránského. Mobily nám pomáhají, jenže jsou zároveň branou k digitálnímu světu, který nás pohlcuje. Více než polovina lidí je používá na videohry a trávení času na sociálních sítích. Je to nebezpečné proto, že to jsou hodiny denně a vytváří se závislost. Ze sociálních sítí vstřebáváme informace podle toho, kolik nám dávají dopaminu, drogy štěstí. Přináší pocit slasti, ale je také návykový. Všechny titulky, symboly a věty na sociálních sítích jsou zformulované tak, abychom měli stále potřebu se k nim vracet.

Vytváření závislosti

Na magnetické rezonanci zjistíme, že při sledování Facebooku se aktivují stejná centra jako při užívání heroinu. Nic není náhoda. Programátoři se spojili s neurology a psychology a celé odvětví se nazývá neuromarketing. Vytváří se program a na pokusných osobách se měří, která varianta má za následek vyšší hladinu dopaminu, tedy větší pocit slasti. Pak se člověk do programu častěji vrací a stráví v něm delší dobu.

Jde o vytvoření závislosti. Sociální sítě jsou tu proto, aby vydělávaly peníze. Prodávají soukromí, data

našich reakcí firmám, které nabízejí zboží. Mají dokonalý uzavřený kruh neurochemického chování, nutí to člověka, aby v nich zůstal.

Můžeme to vidět i nyní na pandemii informací kolem koronaviru. Určitě jde o vážnou nemoc. Ale

ný. Možná pochopíme, že můžeme být šťastnější i bez závislosti na digitálních technologiích, které budeme používat rozumně. Spousta lidí neví, jak tomu čelit, protože technologie jsou past a každého lze čím dál jednodušeji zmanipulovat.



na sociálních sítích a v digitálních médiích se o ničem jiném nemluví, a to má obrovský psychologický dopad.

Dvousečný meč

Albert Einstein řekl, že lidstvo zničí technologie. My jsme poprvé za celou dobu naší existence vynalezli produkt, který nás čím dál víc řídí. Dvousečný meč s obrovskými výhodami, ale stejně tak velmi nebezpeč-

Francie zakázala mobily na všech školách do 16 let a poté na všech přednáškách. Světová zdravotnická organizace a Americká pediatriká akademie vydaly stanovisko, že žádné dítě nemá mít před sebou žádnou obrazovku, než dosáhne dvou až tří let, ve starším věku maximálně dvě hodiny denně. Matka, která posadí potomka před televizi či tablet, mu škodí. Místo toho by se mu měla více věnovat.

Limbecký systém mozku

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Mezi nejdůležitější funkce limbického systému patří kontrola úzkosti, strachu, sociálního a emočního chování, účast na procesech krátkodobé paměti a dokonce i řízení srdeční činnosti, dýchání nebo sekrece endokrinních žláz.

Limbický systém se významně podílí na našem emočním životě, chování, motivaci a vegetativních funkcích. Jde o vzájemně propojenou síť bazálních anatomických útvarů s centrálním hypothalamem. Kolem něj jsou další struktury, nad nimiž se nachází limbický kortex čili kůra. Systém má významné propojení s mozkovým kmenem přes tzv. fasciculus medialis telencephali. Jeho elektrickou stimulací lze vyvolat velmi silný pocit slasti.

Kontrola řady funkcí

Přestože hypothalamus tvoří méně než jedno procento hmotnosti mozku, kontroluje většinu vegetativních a endokrinních funkcí těla a celou řadu aspektů emočního chování. Reguluje krevní tlak a tepovou frekvenci propojením s řídicími centry v tzv. retikulární formaci mozkového kmene a prodloužené míchy. Dále reguluje tělesnou teplotu. Na základě signálů o chladu spustí smrštění kožních kapilár a příslušný vzorec chování, čili vyhledání zdroje tepla

a naopak – v teple spouští roztažení kožních kapilár, kdy se teplo uvolní.

V postranní části hypothalamu se nachází centrum žízně, odkud dochází k regulaci vodního metabolismu, centrum hladu a v nucleus ventromedialis je centrum sytosti. Stimulace menších jader v blízkosti třetí komory mozkové vede k pocitu strachu. Fungují také jako centra trestu. Přední a zadní část hypothalamu odpovídá za sexuální chování, i když to je regulováno většími limbického systému.

Odměna a trest

Amygdala zprostředkovává limbickému systému informace o stavu prostředí, ve kterém se organismus nachází, a zajišťuje, aby byl vzhledem k situaci vybrán adekvátní vzorec chování. Jednou z nejvýznamnějších úloh limbického systému je motivační funkce, která v průběhu života udržuje žádané vzorce chování a naopak potlačuje vzorce nevýhodné nebo škodlivé.

Struktury v limbickém systému přiřazují smyslovým podnětům afektivní kvalitu, odměnu a trest. A v každé kategorii pak kvantitu, tedy do jaké míry je daný podnět příjemný nebo nepříjemný. Pokud stimulujeme některé části limbického systému, vyvoláme pocity spokojenosti až euforie a nazýváme je centra odměny. Naopak stimulace jiných oblastí vede ke strachu, bolesti, pokusům uniknout. Ty pak nazýváme centry trestu. K detoxikaci limbického systému slouží hlavně preparáty Emotion, Tens a Afirm.



Stáří podle mikrobiomu

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

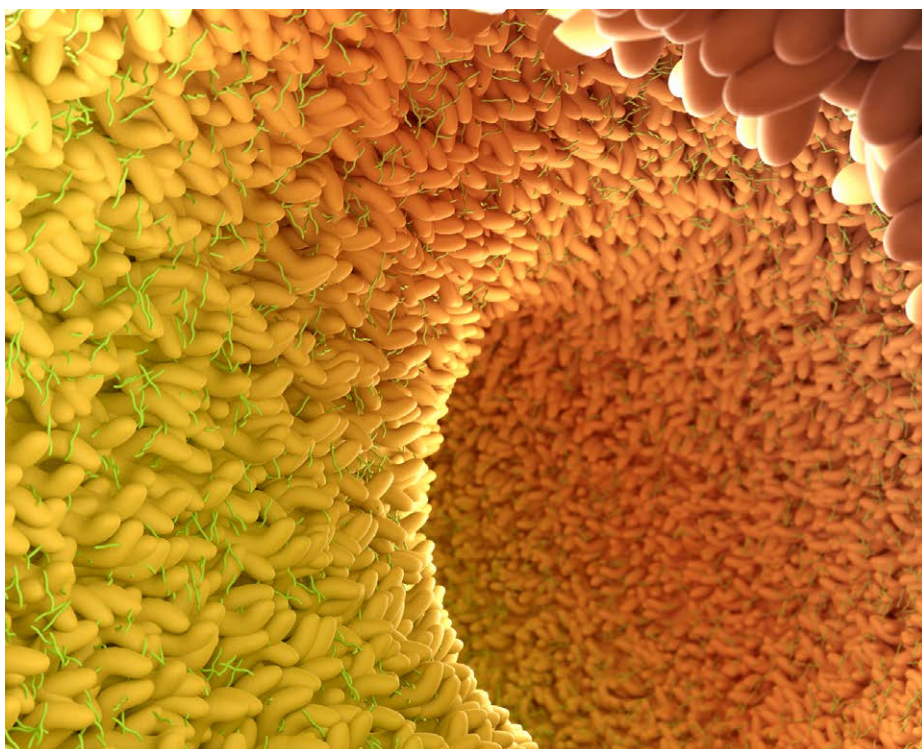
O střevním mikrobiomu, tedy našich střevních bakteriích a jejich složení, se v posledních letech mluví stále více nejen v oblasti celostní medicíny. Zcela vážně se jím zabývá také medicína klasická, a to nejen v souvislosti s jeho poškozováním častým užíváním antibiotik.

Vědci z Masarykovy univerzity v Brně se společně s výzkumným oddělením společnosti Medi Pharma Vision zabývali souvislostí stavu našeho mikrobiomu a skutečného stáří.

Zdravý člověk v sobě má až jeden tisíc bakteriálních druhů, jejichž složení se v průběhu života podstatně mění. Třeba prospěšných bifidobakterií mají kojenci ve střevě až 90 procent, v 70 letech jsou to už jen tisíce procenta.

Bakterie ze stolice

Vědci zkoumali přes čtyři tisíce vzorků stolice od dobrovolníků. Z nich izolovali bakteriální DNA, a tím byli schopni určit množství konkrétní bakterie ve střevě. Ideálnímu věku odpovídá určité množství různých druhů bakterií. Vedoucí výzkumu



Petr Ryšávka uvádí, že tato metoda zatím nemá ve světě obdobu. Jedná se o diagnostickou metodu, kterou ale současná medicína zatím nepoužívá. Se složením střevních bakterií souvisí obezita, onemocnění srdce i léčba rakoviny.

To potvrzuje onkolog Jiří Tomášek z Masarykova onkologického ústavu v Brně. Pacienti, kteří byli léčeni masivními dávkami antibiotik, mají v léčbě nádorů horší výsledky.

Pozor na antibiotika

S antibiotiky by se mělo zacházet rozumně a předepisovat je jen v nutných případech. Negativně ovlivňují mikrobiom, o němž se

předpokládá, že má v těle vliv na mnoho dějů, ale zatím je asi více toho, co ještě nevíme. Výzkum jde celosvětově hodně dopředu a v následujících letech lze čekat jeho uplatnění v praxi.

Mikrobiom našťestí můžeme ovlivnit sami a hned. Složením stravy, kdy vynecháme konzervanty a další chemické přísady v polotovarech a budeme jíst pestrnou stravu s dostatkem probiotik, tedy tělu prospěšných bakterií, a prebiotik, jejich potravy. Někdy se společně nazývají synbiotika. Optimálním synbiotikem je kysané zelí. Pomáhají také některé preparáty, především Anti-Anti B, Mun nebo Anbio.

Usmívejte se na zvířata

Vědci už léta vědí, že koně a psi umí rozlišovat výraz tváře. Více je přitahuje ten šťastný a spokojený. Doktor Alan McElligott z londýnské univerzity prokázal podle britského vědeckého časopisu podobnou schopnost u koz. Možná ji tedy mají i další tvorové. Takže potkáme-li nějaké zvíře, je dobré se na něj usmívat. To by ostatně mělo platit i u lidí, protože úsměv dokáže potěšit a nic nás nestojí.

Zaostřeno na ledviny

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Ledviny jsou párový orgán uložený mimo dutinu břišní vystlanou peritoneem (pobřišnicí). Mají fazolovitý tvar a hmotnost asi 150 gramů. Makroskopicky je můžeme rozdělit na kůru obklopenou vazivovým pouzdrém a dřeň. Jsou obaleny tukovým pouzdrém a uloženy po obou stranách bederní páteře, levá o něco výše než pravá.

Základní stavební a funkční jednotkou ledviny je nefron. Každá ledvina jich obsahuje přibližně milion. Nefron se skládá z glomerulu s Bowmanovým pouzdrém a kanálků – proximálního tubulu, Henleovy kličky, distálního tubulu a sběracích kanálků.

Glomerulus, uložený v kůře ledviny, je klubko krevních kapilár s přívodnou a odvodnou cévkou, krytý Bowmanovým pouzdrém, které má vnitřní a vnější list. Vnitřní list tvoří buňky s výběžky. Ty obklopují krevní kapiláry a dávají vznik membráně. Přes ni dochází k ultrafiltraci krevní plazmy a mezi vnitřním a vnějším listem pouzdra vzniká primární moč. Za minutu se jí vytvoří přibližně 125 mililitrů a z ní dalšími procesy v kanálcích vznikne asi 1,5 litru definitivní moči za den.

Zpětné vstřebávání

Na další cestě se z primární moči většinou zpětně vstřebávají látky tělu potřebné. V přímém proximálním tubulu aminokyseliny, bílkoviny, glukóza, ionty a voda. V následující Henleově kličce tvaru U se v sestupném raménku, které zasahuje do dřeně, zpětně vstřebává znovu voda a ve vzestupném raménku, které se vrací do kůry, ionty. Distální tubulus je uložen opět v kůře. Dochází v něm podle potřeby ke zpětnému vstřebávání i sekreci iontů. Tyto pochody jsou řízeny hormonálně, hlavně známým mineralokortikoidem aldosteronem z kůry nadledvin. V oblasti, kde se distální tubulus dostává do blízkosti glomerulu, je uložen tzv. juxtaglomerulární aparát. V něm vzniká hormon renin, který přes další hormon angiotenzin ovlivňuje aldosteron, a tím krevní

tlak, objem krve, hospodaření s ionty a mnoho dalších funkcí.

Důležitá detoxikace

Distální tubuly ústí do sběracího kanálku, který opět prochází dření ledviny. V něm se pod vlivem anti-diuretického hormonu z hypofýzy vstřebává další voda a zahuštěním se tvoří definitivní moč.

Následují vývodné cesty močové, tvořené ještě v ledvině kalichy, kalíšky a ledvinou pánevčkou, z níž odchází moč močovodem do močového měchýře a odtud močovou trubicí z těla.

Pouze důkladná detoxikace ledvin obnoví všechny jejich funkce. Základem každé detoxikace je především pitný režim a zdravý jídelníček. Cíleně pak ledviny detoxikují preparáty v čele s Urcirkem, který se často také kombinuje s preparáty Anti-Anti B a Bak.



Oslavovaný i proklínaný Stutox II

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

Přemnožení hraboši byli jedním z hlavních témat minulého léta a podzimu. Teď na jaře se zdá, že „hraboší anabáze“ bude pokračovat. Mnozí zemědělci žádali povolení celoplošné aplikace rodenticidu Stutox II, aby ochránili svou úrodu. Biologové a ochránci přírody volali po zákazu. Mnoho vášní, ale málo faktů. Jak to tedy s tím Stutoxem je?



Účinnou látkou použitou v přípravku Stutox II je fosfid zinečnatý. Sloučeniny fosforu a kovových prvků, tedy fosfidy, se obecně používají k hubení hlodavců. Fungují tak, že kyselina chlorovodíková vylučovaná v žaludku hlodavce reaguje s fosfidem za vzniku toxického plynu fosfanu (fosforovodíku), který hlodavce zahubí. Dále je v přípravku obsa-

žen vinan amonylo-draselný, silné dávidlo, které vyvolá zvracení v případě, že jed pozře člověk nebo jiný živočich. Hlodavci ale nemají dávivý reflex, proto se nemohou pozřeného jedu zbavit.

Přírodu nepoškozuje

Dnes vyráběný Stutox II obsahuje 2,5 procenta fosfidu zinečnatého, což je poloviční množství oproti

Stutoxu, který se vyráběl původně. K otravě hraboše přitom stačí jedna granule (150 mg). Látka, která zůstane na povrchu půdy, se během dvou až tří dnů vlivem vlhkosti rozkládá. Uvolňuje se z ní plyn fosfan, který okamžitě reaguje s látkami v půdě za vzniku fosfátů, sloužících jako hnojivo. Zinek pak vytváří soli, které se normálně v půdě vyskytují. Z tohoto hlediska není vliv Stutoxu na přírodu poškozující. Pokud se granule aplikují na půdu rovnoměrně a nevytvářejí se z nich hromádky, je málo pravděpodobné, že by je pozřel jiný živočich než hlodavec.

Likvidace predátorů

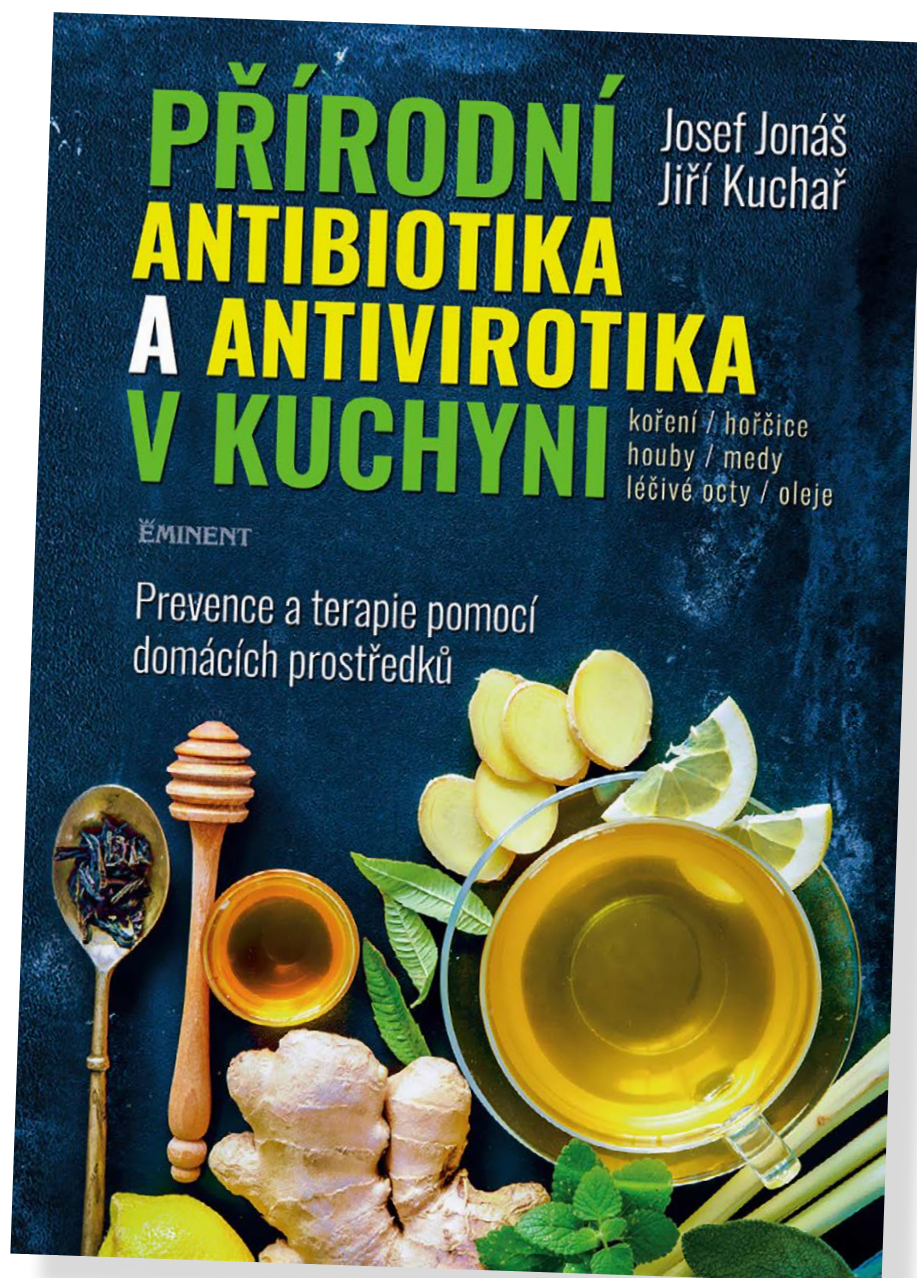
Velký problém ovšem představuje Stutox pro predátory, kteří se hraboši živí. Fosfid zinečnatý sice nezanechává zbytky v tkáni otrávených hlodavců, ale v jejich žaludcích může přetrvávat zbytek nerozložené látky. Jestliže predátor takového hlodavce pozře, otráví se také. Je to problém hlavně těch živočichů, kteří požírají hlodavce celé i s žaludkem, jako jsou například psi, lišky, kočky, prasata, čápi, volavky nebo sovy. Draví ptáci a lasice žaludky ulovených zvířat nekonzumují, jim tedy nebezpečí nehrozí. Ale například sova pálená zkonzumuje pět až šest hrabošů za noc a podobně u sýčka tvoří hraboši hlavní součást potravy. Pro ně je tedy Stutox likvidační.

INFO MARION

Červnový seminář a nová kniha

Chce se mi napsat, že jsme opět na konci. Naštěstí jen v tomto čísle bulletinu. Máme řadu novinek. Konečně se podařilo vyřešit technické problémy a můžeme zahájit vytoužené telekonference. Na vaši e-mailovou adresu přijde návod, jak se z počítače připojit. Také vám budou chodit pozvánky na určitý den a hodinu, kdy se bude konference konat. Nemusíte ale zoufat, pokud nebudete mít čas na on-line sledování, vše bude uloženo v cloudu a na požádání si konferenci můžete pustit kdykoliv. Budeme hlavně probírat jednotlivé postupy a preparáty.

Začátkem června, konkrétně 6. 6., využijeme uvolnění karantény a uspořádáme Marion konferenci. Bude se konat od 10 do 16 hodin v Hotelu Olšanka v Praze na Žižkově. K dispozici máme velký sál, tak se účastníci mohou rozesadit. Při vstupu se zájemci mohou námi nechat otestovat EAV přístrojem Akuport na virus a protilátky. Všechny vás zveme, čímž dáváme najevo, že věříme ve své preparáty a měření. Já osobně jsem nepřestal pracovat ani na minutu. V těchto dnech proto přicházíme



s novým preparátem. Jde o kapsle Agil-Tox, zaměřené na lymfatický systém.

Na úplný konec bych rád upozornil, že vyšla nová kniha dvojice Josef

Jonáš + Jiří Kuchař pod všeříkajícím názvem Přírodní antibiotika a antivirotika v kuchyni. Věřím, že se vám bude líbit.

MUDr. Josef Jonáš