



ČERVEN
2020

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Pozor na fake news!

Fenomén fake news je na scéně už několik let. Je to terminus technicus pro nepravdivé zprávy. Šikovní politici a úředníci hbitě pochopili, že na světě je nové kladivo na čarodějnice. Bylo namířeno proti politické nekorektnosti. Je to ovšem dobrý sluha a zlý pán. Nyní se hodí na jakýkoliv medicínsko-zdravotní názor, který je jiný, než má strana a vláda. Herci Jaroslavu Duškovi stáhli z internetových médií hlášené názory léčitele Milana Calábka. Účinky šíšáku bajkalského na koronavirus jsou pryč dezinformace.

Vzápětí v mocném deníku vyšla zpráva, že ten, kdo jí japonské jídlo natto koronavirem neonemocní. Účinné mají být také borůvky a modré sýry. Jak prosté! Nemožu posuzovat, zda je to pravda či nikoliv. V průběhu koronakarantény jsem viděl stovky ustrašených lidí, ale nikoho nemocného tímto „virem zabijákem“.

V médiích se objevila dokonce informace o vzniku Komise proti dezinformacím. Sociální sítě by měly každý měsíc podrobně informovat Evropskou komisi o tom, co

dělají proti šíření fake news. Velké internetové platformy by také měly začít více spolupracovat s ověřovači faktů a poskytovat prostor oficiálním zdrojům informací.

Byli jsme svědky situace, ve které hlavní roli hráli politici, z medicínského pohledu lajci. Ve chvíli, kdy jim teklo do bot, pozvedli na svou obranu štít vytvořený odborníky. Jako vždy se našli horliví příkyvovači, ale i lidé s rovnou páteří a jasnou myslí. Těm druhým patří můj dík!

MUDr. Josef Jonáš

Člověk a sůl

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Toxiny tvořené naším organismem jsou častější a urputnější, než toxiny přicházející z venku. K těm, které vznikají v našem těle patří také soli. A nejde pouze o chlorid sodný, tedy sůl kamennou, ale i soli, které vznikají reakcí kyselin.

Náš organismus v rámci metabolismu generuje celou řadu kyselin. Ostatně s poruchou acidobazické rovnováhy zápolíme velmi urputně. Převažuje zakyselení tkání, tedy pH hluboko pod ideální acidobazickou rovnováhou. Reakcí kyselin se zásadami vznikají soli. V podobě krystalků se usazují v tkáních, ledvinách, kloubech, v tuku, cévách a podobně. To, že přebytečné soli zmíněné orgány poškozují, je samozřejmé.

Škodlivá kyselina močová

Mezi prostředky snižující množství soli v organismu patří pramenitá voda, sauna a pocení nebo kopřivový čaj. Zdrojem vzniku organických kyselin a tím i solí je živočišná bílkovina. Přes puriny vzniká kyselina močová, která ve větším množství krystalizuje. Její nadbytek je odváděn ledvinami. Jak věkem slábne výkonnost ledvin i enzymů, v organismu se tvoří více a více škodlivé kyseliny močové. Tomu by se měla přizpůsobit strava stárnoucího člověka. Omezit množství živočišných

bílkovin až na nezbytné minimum, to je základ úspěchu.

Opakem je ovoce, které přináší do organismu organickou vodu. Vodní melouny, hroznové víno, ale vlastně všechno šťavnaté ovoce, to je nejlepší prostředek proti usazování solí. Také odvar z petržele, petrželových semínek, březové vody a březového listí či řada dalších bylinek jsou pro vyplavování solí prospěšné.

Odstresování a odkyselení

Souboj s usazováním solí v kloubech, mozkových cévách a svalech je pro mnohé zásadní otázkou pohybového ústrojí i krevního řečiště. Pro uvolnění solí z organismu platí stejná pravidla jako pro ostatní toxiny: odstressování tkání, především ledvin, boj s úzkostí, dostatek vitaminů, minerálních látek a detoxikační preparát Salur. Nakonec nezapomínejme na

neutralizační koupele v roztoku jedlé sody. Stačí pravidelně každý týden rozpustit ve vaně čtvrtlitrový hrnek jedlé sody a naložit se do vody nejméně na hodinu. Je to vynikající relaxace, meditace a odkyselující koupel.

Někteří lidé se váží před a po koupeli a hlásí až kilogram úbytku váhy. Nejde samozřejmě o tuk, ale soli váží ve tkáních vodu, která se po odsolení vyloučí. V ruské bylinkové medicíně je popisována obliba odsolení kloubů pomocí čaje z bobkového listu (vavřínu). Není těžké ho pěstovat za oknem a přidávat do koupele se sodou i půl litru vavřínového odvaru. Čaj se musí pít jen krátce, maximálně 14 dní, aby nedráždil ledviny.



Výchova dětí a kybernetické cukry

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Ještě před několika lety se takzvaní technooptimisté domnívali, že pro nové generace dětí je přirozené vzít do ruky tablet nebo chytrý telefon. Budou je používat intuitivně a povede to k jejich rozvoji. Během let se ale ukázalo, že pravý opak je pravdou.



V nejranějším období je velmi vysoká plasticita mozku a nervová spojení (synapse) se v něm teprve tvoří. Postupně vychází najevo, že se z nějakého důvodu vytvářejí hůře nebo nevytvářejí při nadužívání digitálního světa. Mozek prostě omezuje svůj rozvoj a soustředí se na jiné věci. Nakonec tedy vypadá jinak. Na vědecké studie na toto téma, které ukazují účinky na mozek malého dítěte, se pochopitelně muselo nějaký čas počkat. Výsledky jsou ale varovné. Studie ukazují, že nadužívání digitálních přístrojů má vliv na

inteligenci, snižuje IQ a zpomaluje osobnostní rozvoj. Lze už vidět a očekávat další dorůstající generace, které budou nejen jinak vnímat svět, ale budou i emočně plošší. Mluví se o syndromu věčných dětí, které jsou sice biologicky dospělé, ale mentálně ne.

Děti bez budoucnosti?

Spisovatel a odborník Bohumil Karous napsal knihu No future (Bez budoucnosti). K jejímu podtitulu „Vezeme děti na parním stroji do virtuální reality“ dodává: „Digitalizace s technologickým pokrokem

a především jeho rychlostí dělá ze světa něco, čemu se lidé individuálně i sociálně velmi těžko přizpůsobují.“

Technologie pronikají do našeho světa závratnou rychlostí. Z hlediska vývoje lidstva to není ani vteřina naší existence. Proto se dá těžko měřit, co to s námi dále provede. Na změnu pravidel se musíme rychle připravit. Malé děti od digitálního světa co nejvíce izolovat.

Virtuální odměna

Doporučují to i současní neurologové a psychiatři. Předškolní děti totiž pobyt v digitální dimenzi vůbec nepotřebují. Je důležité jim ukazovat, že i reálný svět nabízí mnoho užitečného, zábavného a důležitého.

V potravě přijímáme cukry mnohdy v nadbytečném množství. Podobně ve virtuálním světě, který je přesycený odpadovým obsahem, jímž se zahlcujeme, dostáváme tzv. kybernetické cukry. Jde o většinu počítačových her, které nás nebo naše děti drží hodiny u obrazovek, či prázdné tlachání nad nesmysly v bublině sociálních sítí. Může to vést k uzavírání se do virtuálního světa, neřešení skutečných problémů. Náš úkol je učit děti tomuto odolávat. Musí mít dost důvěry v sebe sama, která roste z důvěry v okolí. A tu jim mohou dodat jen přítomní a milující rodiče.

Jak na covid-19

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Vědci intenzivně zkoumají pacienty s covid-19. Jedna ze studií proběhla v nizozemské nemocnici Canisius Wilhelmina ve městě Nijmegen ve spolupráci s Ústavem kardiovaskulárního výzkumu v Maastrichtu.

Lékaři sledovali 134 pacientů, kteří byli hospitalizováni s nemocí covid-19 mezi 12. březnem a 11. dubnem. Jako kontrolní skupinu si zvolili 184 zdravých lidí stejného věkového složení. Dospěli k závěru, že pacienti, kteří zemřeli nebo byl jejich stav natolik vážný, že museli být umístěni na jednotce intenzivní péče, měli nedostatek vitamínu K. K tomu uvedli, že covid-19 způsobuje krevní sraženiny a vede k degradaci elastických vláken v plicích.

Vitamin K je potřebný pro regulaci srážlivosti krve a ochranu proti plicním chorobám. Získáváme ho potravou a vstřebává se v trávicím systému. Je obsažený ve špenátu, sýrech, vejcích, brokolici, borůvkách a také v japonském jídle natto. Je pozoruhodné, že v oblastech Japonska, kde se tento pokrm konzumuje ve velkém množství, nedošlo podle údajů k žádným úmrtím na covid-19.

Jak zastavit bouři

Američtí vědci publikovali v červnu rozdělení onemocnění do ně-

kolika fází. V první je třeba aktivovat imunitní systém, aby zabránil nákaze. Tato aktivace je nutná i ve druhé fázi, aby zabránila replikaci viru v napadených buňkách. Naopak ve třetí fázi je třeba imunitní systém

také jako Antabus. Je to zatím jediný lék, který působí ve všech třech fázích onemocnění. V první fázi mění thioley viru na neúčinné disulfidy a v druhé brání replikaci viru. Oproti tomu třeba remdesivir

působí pouze ve druhé fázi nemoci. Nejdůležitější je působení Antabusu ve třetí fázi, protože zatím neexistuje jiný dostupný lék, který by dokázal zastavit cytokinovou bouři.

Klinické testy začínají

V polovině června zahájil ve Spojených státech tým z Harvardu vedený profesorkami Judy Liebermanovou a Hao Wu klinické zkoušky Antabusu při léčbě covid-19 u lidí.

Cytokinovou bouři tlumí také další látky jako resveratrol, populární složka červeného vína. Dále melatonin, hormon

potlačit, aby nedošlo k takzvané cytokinové bouři, která by vedla k vážnému zdravotnímu poškození, v nejhorším případě ke čtvrté fázi, tedy smrti.

Američané vsadili na lék proti alkoholismu disulfiram, známý

vytvářený v šišince – epifýze. Nejvyšší hladiny melatoninu mají malé děti, u kterých proto také ke vzniku cytokinové bouře prakticky nedochází. Se zvyšujícím se věkem ale tvorba melatoninu klesá a nejvyšší je u většiny starších lidí.



Koronavirus a černý bez

Text: Pavel Sejkora, Foto: iStock

Černý bez patří mezi nejčastěji používané léčivé rostliny na světě. Staří Egypťané ho používali pro zlepšení zdraví pokožky a k léčbě popálenin. I dnes květ černého bezu řada lidí sbírá a používá jako přírodní lék na mnoho různých onemocnění.

V březnu mi volal jeden můj známý. Sděloval, že prodělal koronavirus. Intenzivně kašlal, takže to vypadalo, že se udusí. I když nemívá nikdy zvýšenou teplotu, tentokrát tomu tak bylo. Přestal mít čich. Takové projevy začala mít i jeho vnoučata, která tou dobou u něj pobývala. Jeho manželka, která se vyzná v bylinkách, mu naordinovala šťávu z černého bezu a řekla: „Jak zakašleš, tak se napiješ.“ Asi do pěti dnů potíže skončily. Pak se zeptal: „Slyšel jsi o tom taxikáři, který jako první přijal remdesivir? Víš, co je tou léčivou látkou?“ Odpověděl jsem, že nevím. „Výtažek z plodů černého bezu,“ dodal známý.

Znovuzrozený stavitel

Mám kamaráda Kryštofa, který je výtečný chemik, šéf laboratoře v nemocnici. Ten mi popisoval svůj příběh. Asi tak čtyři roky po kolaudaci jeho nového domu začaly do laboratoře chodit krevní vzorky stavitele, který na domě pracoval. Kamarád zjistil, že to s ním nevypadá dobře a leží v jejich nemocnici. Vydal se ho navštívit a zjistil, že je ochrnutý a sám se ani nenají. Lékaři se tvářili bezmocně. Kryštof měl spolužačku v Kanadě, která se vyznála v bylinkách. Napsal jí a ona doporučila olej z jaderek černého bezu. Ten nebyl k sehnání, tak doporučila rozemlít plody černého bezu. Jedenkrát denně podávat jednu čajovou lžičku a zapít vodou po dobu osmi dnů.



Po osmi dnech stavitel vstal, začal chodit a chodí dodnes. Lékaři jen kroutili hlavou. Má se za to, že trpěl FSME, který zachvátil celý nervový systém.

Na koronavirus i další viry

Pomocí přístroje Salvia jsme zjistili, že bezinky i šťáva z černého bezu obsahují vitaminy A, C, histamin, mangan, olovo, fumaran železnatý a dvě další látky. Jedna má název hydrochinon a druhá antrachinon.

Hydrochinon výtečně působí na koronavirus, ale i na všechny

ostatní viry, jako FSME, chřipkové viry a další. Právě tou dobou měl můj příbuzný Jirka lékařsky i Salvií potvrzený koronavirus, kašlal a měl horečky 39 °C. Jakmile začal pít šťávu z černého bezu, do třech dnů přestal kašlat a teplota klesla na 36,5 °C. Také přišel jeden klient s bolestmi hlavy. Salvií jsme zjistili, že mozkové pleny jsou zatíženy FSME. Začal pít šťávu z černého bezu, do třech dnů bolesti přestaly, a když přišel po týdnu na kontrolu, na mozkových plenách jsme už virus nenaměřili.

FSME – klíšťová encefalitida

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Klíšťová encefalitida, případně meningoencefalitida, je virové onemocnění mozku a mozkomíšních plen. Zkratka FSME je z němčiny, v angličtině se používá TBE. Způsobuje ji virus z čeledi Flaviviridae a přenáší se nejčastěji klíšťaty. Přenos je ale možný i potravou, většinou infikovaným mlékem.



První fáze nastupuje po inkubační době sedm až 14 dní a projevuje se chřipkovými příznaky, tedy malátností, bolestí svalů a kloubů, pobolíváním hlavy a horečkou. U zdravých lidí se často další příznaky už neobjeví a vytvoří se imunita stejně jako u prodělané choroby. Dochází také ke skryté formě onemocnění bez příznaků. Jejich intenzita závisí na celkové odolnosti organismu i fyzické námaze nemocného. Proto je nutný klid na lůžku.

Druhá fáze

U některých jedinců může následovat závažnější druhá fáze s napadením mozku a mozgových obalů. Typické jsou silné bolesti hlavy, zvracení, světloplachost, třesy, netečnost, závratě a vysoká horečka.

Vážnější až život ohrožující stav nastává při napadení spodních center mozku, protože může dojít k zástavě životně důležitých funkcí, jako jsou dýchání nebo srdeční činnost. Při jiné formě vzniká asymetrická obrna horní končetiny.

Důsledkem druhé fáze onemocnění mohou být trvalé následky, jako chronické bolesti hlavy, poruchy spánku a soustředění, deprese, třes, poruchy rovnováhy, obrna svalů v obličeji či obrna končetin. Léčba onemocnění je jako u jiných viróz symptomatická.

Dlouhodobé následky

Lidé, kteří klíšťovou encefalitidu prodělali, líčí jako nejhorší kruté bolesti hlavy a dlouhodobé následky tohoto onemocnění. Přetrvávají měsíce i roky po tom, co infekce

odezní, a kromě zhoršené pohyblivosti nebo bolestí hlavy se mohou projevit i poruchami psychiky. Téměř každý udává velkou únavu, spí podstatně více, až 18 hodin denně. Typické jsou také poruchy paměti a soustředění – člověk někde jde s určitým úmyslem a na určeném místě si nevzpomene, proč tam šel. Kruté bolesti hlavy z akutní fáze mohou dlouho přetrvávat, k nim se přidávají závratě, nejistota při chůzi, pískání a různé jiné šelesty v uších. Následky mohou být i psychiatrické. Často se objeví u lidí, kteří nikdy dříve podobné problémy neměli. Základním preparátem je sprej Bor, který obsahuje kromě informace o borelii také FSME. Nasazujeme ho až po důkladné přípravě imunity a tkáňových stresů preparáty Tens, Emotion, Afirm a Anti-Anti B.

Opalování ano či ne?

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

Před dávnými dobami byli většinou opálení rolníci, kteří pracovali na polích, zatímco šlechta si snažila uchovat pleť bělostnou, takže se slunečním paprskům vyhýbala. Ve 20. letech minulého století se v západních zemích stalo módním být opálený a tato tendence s různými obměnami pokračuje dodnes.

Sluneční světlo kromě viditelného záření obsahuje zahřívací infračervenou a ultrafialovou složkou. Ta způsobuje pigmentaci, nahromadění kožního barviva melaninu v melanocytech, buňkách ve spodní vrstvě pokožky zvané epidermis.

Kůže je nejrozsáhlejší orgán lidského těla. Chrání celé tělo proti vnějším vlivům a má další funkce, jako jsou termoregulace, vylučování

škodlivin potem, smyslové vnímání, hmat a další. K tomu jsou v ní obsaženy různé žlázy, potní, mazové, nervová zakončení, umožňující vnímat chlad, teplo, tlak nebo bolest.

Odolní námořníci?

Za opálení je odpovědný uvedený pigment melanin v melanocytech. Produkci melaninu stimuluje hormon MSH, vytvářený v hypofýze.

Ta je napojena na optický nerv, což

umožňuje reagovat na množství a intenzitu slunečního záření.

Ultrafialová složka tohoto záření se dále dělí na UVA, UVB a UVC. Na hromadění melaninu, čili opalování, ale také na stárnutí kůže a případném nádorovém bujení, se nejvíce podílí složka UVB. Existuje i opačný názor, který uvádí, že lidé vystavení dlouhodobě slunečnímu záření, jako námořníci nebo zemědělci, trpí méně rakovinou kůže než ostatní.

Všeho s mírou

UVB složka je nutná pro tvorbu prekurzoru vitamínu D v kůži. Ten má řadu příznivých účinků na naše zdraví. Reguluje hladinu vápníku a fosforu v krvi, příznivě ovlivňuje funkci a výkon svalů včetně toho srdečního, průběh léčby některých nádorů, vysoký krevní tlak či autoimunitní choroby. V poslední době a zvláště nyní, v období koronavirové pandemie, se mluví o jeho pozitivním vlivu na imunitu – má důležitou roli při spouštění imunitní reakce organismu a stimulaci imunitní odpovědi. Mnoho odborníků připisuje jarní a podzimní infekce právě nedostatečným zásobám vitamínu D.

Pomineme-li kontroverzní názory na chemické opalovací prostředky, přiměřený pobyt na slunci je jistě prospěšný. Udává se, že sluneční záření je účinné, je-li stín člověka kratší než jeho výška. A mluvíme-li o kůži, vytane nám na mysli preparát Cut.



INFO MARION



Milí přátelé,

s celým týmem Marion vám přejeme krásné, pohodové léto. Každý si ho jistě zaslouží po vypjatém jaru. Strach a úzkost nám všem dal zabrat a jen díky tomu, že se existencí a chováním virů celý profesní život zabývám, jsem se s nimi skamarádil. Víím, že viry potřebují člověka živého, aby se mohli množit. Nejlepším lékem není stakan vodky, jak nabádá běloruský prezident Lukašenko, ale to, co kdysi radil meteorolog Ján Zákopčaník, tedy „slunce v duši“.

Taková atmosféra vládla i při našem červnovém semináři. Na podzim nás čeká několik telekonferencí, které už pravidelně vysíláme pro Polsko. Určitě se také opět sejdem, protože nejde jen o informace, ale i o vzájemný kontakt, přenos nadšení a euforie z člověka na člověka. Budeme pokračovat ve vývoji preparátů a v kurzech správné techniky diagnostiky EAV.

Závěrem bych vás chtěl požádat o příspěvky do bulletinu s délkou zhruba 2500 znaků včetně mezer, případně také o nějaké fotografie. Chceme tím udělat náš magazín ještě interaktivnější a živější. A vy nám v tom můžete pomoci.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy

Firma Marion, s. r. o., pořádá kurz pro terapeuty – začátečníky:
Základní orientace v technice měření přístrojem Akuport M1+

Termíny:

26. září 2020

24. října 2020

21. listopadu 2020

Čas: **od 10.00 do 16.00 hod.**

Místo konání:

sídlo firmy Marion, Orlická 9, Praha 3, II. patro

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Cena: **200 Kč za osobu, platba na místě**

Kurz je určen pro 12 prvních zájemců.

Kapacitu není z technických důvodů možné navýšit.

Přihlášky zasílejte na e-mail:

jonas.recepce@seznam.cz

Předmět e-mailu: **KURZ**