

INFO

# MARION



ZÁŘÍ 2020

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



## Zkouška psychické odolnosti

Kdyby náš svět byl dokonalý, dokonalí bychom byli i my sami. Není tomu tak a nikdy nebude. Den co den bojujeme se vším, kolem nás i v nás. Snažíme se své životní prostředí přetvořit k dokonalosti, své vztahy učinit příjemnými, sami sebe odolnými proti nemoci, bolesti, psychické rozladěnosti. Detoxikace podle MUDr. Jonáše je součástí našeho každodenního boje za dokonalost. Existenční strach nás provází celý

život, nemocí a bolesti se bojíme už od počátku lidstva. Myslím, že si uvědomujete, že pronikání k našemu fungování našeho organismu nám dává maximální pocit jistoty. Jde tedy nejen o jakýsi zdravotní návod, kterých jsou stovky, ale hlavně o hledání stability v nestabilním vesmíru – vnitřním i vnějším. Současná covidová krize je jakousi laboratoří naší osobnosti. Viditelného nepřítele jsme si už užili, zvláště

my, kteří jsme prožili socialistickou éru. Neviditelný nepřítel je zkouškou nejen naší psychické odolnosti, ale i jakýmsi sítem, které oddělí zrna od plev. Knihovny a internet jsou plné návodů a důkazů o vysokém stupni našeho vývoje. Je tedy jen na nás, abychom prohlédli smysl manipulace s lidským strachem. S detoxikací podle MUDr. Jonáše vyjdeme z této nepohody silnější!

*MUDr. Josef Jonáš*

# Covid jako součást naší civilizace

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

**Mladý český občan tráví na internetu v průměru tři hodiny denně. O víkendu je to až sedm hodin. Stáváme se tupým superdruhem, který ztrácí schopnost individuálního myšlení a přizpůsobuje se kolektivnímu online myšlení. Je pak nesmírně snadné manipulovat velkou částí lidstva.**

**V**pustit do společnosti „virus“ manipulující lidským chováním i tisíciletými zákonitostmi společnosti je velmi snadné. Jde o nezastavitelnou sebedestrukci, která nahrazuje nesmyslné a vždy prohrané války. Nemůžeme ovšem tvrdit, že jde o jev zcela nesmyslný, jen nejsme schopni dohlédnout na jeho smysl.

Internet radikálně mění fungování lidského mozku. To se už ví s naprostou jistotou. Klesá například zájem o sexuální chování.

Roku 2000 bylo 18 procent sexuálně neaktivních mladých lidí, v roce 2018 už to bylo 31 procent. Hranice dospívání osobnosti se posunuje. Dospělost dnes považujeme za období po 30. roce života.

## Pracujte se sebou

Koronavirus prověřuje schopnost naší civilizace přežít, přejít do jiné dimenze společenských vztahů. Kdo situaci využije k uvědomění si vlastní síly a schopnosti, ten vyhrál. Ti ostatní se stanou ustrašenou masou. Detoxikace umožňuje lidem mít kontrolu nad sebou samým. To je silná devíza. Pracujte proto především sami se



sebou. Ostatní přijde samo. Internet nás naučil stát se influencery, propagátory čehokoliv. V našem případě detoxikace podle MUDr. Jonáše. Vstupujte do internetového prostoru, hlásejte své názory, nabádejte lidi k napodobování těch, kteří dali svému životu smysl. Prvotní je mít svoji mysl pod kontrolou. To není možné bez vědomí detoxikace. Usilovně odstraňujte mentální i fyzické toxiny. S nimi zmizí i covid.

## Návrat schopností

Váš organismus musí mít schopnost uhájit svou existenci. Nemá-li ji,

vraťte mu jeho schopnosti. Když jsem před třemi lety začal důkladně rozebírat vliv střevní mikroflory na imunitu, byl jsem hlasem žízni na poušti. Dnes není médium, kde by se neprobíral střevní mikrobiom a jeho vliv na cokoliv. Především imunitu a psychiku. Imunitě nelze nic přikázat, psychiku člověka není možné zavřít, zničit nebo ošálit. Urputně se snažit udělat ze střeva jitrnici nabitou přátelskými mikroby. Člověka od zvířete dělí mozek. Ani ten ale není garantem moudrosti. K té musí každý dospět sám.



# Srdce a léto

Text: MUDr. Petr Sedláček, Foto: iStock

**Srdce je dutý svalový orgán, který svými pravidelnými stahy zajišťuje oběh krve tělem. Je uloženo v hrudníku mezi plícemi, hrudní kostí a bránicí. Zevně je kryté osrdečníkem perikardem, uvnitř je vystláno výstelkou endokardem. Mezi nimi je vlastní zdroj síly myokard, ze zvláštního příčně pruhovaného svalstva, které není ovlivňováno vůlí jako kosterní svaly.**

**K**rev při průchodu srdcem protéká čtyřmi dutinami, oddělenými chlopněmi, které zabraňují zpětnému toku krve. Neokysličená krev se přivádí z těla horní a dolní dutou žílou do pravé síně. Odtud se pak čerpá přes trojcípou chlopeň do pravé komory, která ji vypuzuje přes poloměsíčitou chlopeň plicnicí do plic. Zde se krev okyslíčí a vrací se plicními žilami do levé síně, odkud se dostává přes dvojčípou neboli mitrální chlopeň do levé komory, srdeční dutiny s nej-

silnější stěnou. Stahem levé komory je krev vypuzována přes aortální chlopeň do aorty a jejími větvemi pak tepnami a tepénkami do celého těla. V navazujících vlásečnicích (kapilárách) se odehrává výměna plynů, živin a odpadních látek a odkysličená krev se žilami vrací do pravé síně.

## Samostatný orgán

Samotné srdce je zásobeno krví věnčitými (koronárními) tepnami. Ucpání některé z nich vede k in-

farktu myokardu. Srdce je do určité míry samostatný orgán, má vlastní převodní systém, který vytváří vzruchy a rozvádí je po celém srdci. Vzruchy můžeme snímat a hodnotit na elektrokardiografu – EKG. Převodní systém srdeční je pod vlivem autonomních nervů (sympatiku a parasympatiku) a hormonů, z nichž nejznámější je adrenalin. Kardiovaskulární choroby, tedy choroby srdce a cév, patří mezi nejčastější příčiny úmrtí, zvláště v tzv. vyspělých zemích. V našem státě je to kolem 50 procent všech úmrtí.

## Oheň života

Srdce ovšem není jen sval. Podle tradiční čínské medicíny v něm sídlí oheň života. Citem srdce je radost, energie srdce je spjata s energií léta a prvkem ohně. Duševní stav má v tomto ročním období odpovídat rozkvetlé přírodě. Kdo této letní atmosféře neporozumí, poškozuje tím své srdce, protože není v souladu s přírodou. Srdce je obsaženo v mnoha rčeních. Je symbolem lásky, odvahy, máme dobré či zlé srdce, srdečný smích, úmrtí označujeme s bolestí a smutkem v srdci s podobně.

Staří Asiaté určovali stav srdce podle jazyka. Hned se nabízí propojení – co na srdci to na jazyku! K detoxikaci nejen srdce, ale i tepen a orgánů souvisejících s regulací krevního tlaku je určen preparát Corcirk.



# Nebezpečné mikroplasty

Text: Marcela Václavková, Foto: iStock

**V posledních několika letech se začalo hodně mluvit o mikroplastech a jejich vlivu na zdraví. Nejprve byly objeveny v tělech mořských živočichů, poslední výzkumy ale ukazují, že se jedná i o problém suchozemců. Mikroplasty se nacházejí v lidských tělech. Jak se tam dostaly a jak působí na naše zdraví?**

**Z**a mikroplasty považujeme vlákna, kuličky či zlomky umělých hmot velmi malých rozměrů, které vznikají postupným lámáním a otěrem z větších kusů plastů, pneumatik nebo i oděvů z umělých vláken, případně se v této podobě už vyrábějí a slouží dál k výrobě umělých hmot. Mikroplastové kuličky se přidávají také do zubních past, mýdel, šamponů a další kosmetiky ke zlepšení jejich vlastností. Tyto miniaturní částice se následně dostávají do vzduchu, vody i půdy. Podle nové studie provedené ve Spojených státech se mikroplasty už staly součástí potravního řetězce a pronikly z vody na souš.

je z pitné vody úplně odstranit, a tak v jednom litru upravené vody stále zůstává několik set mikročástic plastů.

Zajímavý je i výsledek analýzy časopisu dTest. Po prozkoumání 39 vzorků mořské soli z různých

bakterie, které se na něm ochotně množí. Vědci tvrdí, že mikroplasty jsou stále ještě příliš velké, než aby mohly proniknout střevní stěnou do krve a dál do organismu. Projdou tedy trávicím ústrojím a jsou vyloučeny z těla ven.



## Jsou všude

Do těla se mikroplasty dostávají s vodou, potravou i se vzduchem. Většina lidí pije z plastových lahví, potraviny se balí do plastových fólií, domácnosti jsou plné předmětů z umělých hmot, stejně jako auta, autobusy nebo kanceláře. Mikroplasty kromě toho pronikly už i do zdrojů pitné vody. Jak ukázal výzkum Ústavu pro hydrodynamiku Akademie věd ČR, nelze

evropských států vyšlo najevo, že přibližně dvě třetiny z nich obsahovaly mikroplastové částice, až 30 kusů na 100 gramů soli.

## Skrytá hrozba

Z mikroplastů se v trávicím traktu velmi rychle uvolňují toxické chemikálie, které už mohou negativně ovlivnit imunitní systém střeva. Mikroskopický plast navíc přitahuje

Je ovšem pravda, že provedené výzkumy nesledovaly dopodrobna chování mikroplastů v lidském organismu, takže na nějaké spolehlivé závěry o jejich škodlivosti je ještě příliš brzy. Nic ovšem nebrání tomu, aby se použití mikroplastů a plastů obecně výrazně omezilo, především v kosmetických výrobcích, kde jsou naprosto zbytečné.

# Špatný výběr potravin jako přímá cesta k nemoci

Text: Pavlína Podloučková, Foto: iStock

**Přes 70 procent nemocí, včetně těch smrtelných, vzniká špatnou stravou. Existuje ale několik základních pravidel, jak si šance na udržení zdraví zvýšit.**



**P**rvním pravidlem, jak nabýt moci nad nemocí, je nepřejídat se. Pokud nás přepadne stres nebo únava, tíhneme k určitým potravinám, což následně vede k přejídání se. Ztrácíme nad sebou kontrolu, jíme automaticky a náš život řídí jídlo. Každé kilo navíc zatěžuje organismus, vede k oslabení imunity a zdravotním problémům. Nakupujte proto přiměřeně, pokud možno kvalitní potraviny.

## Pestrost a vyváženost

Dalším pravidlem je čtení etiket. Je to jednoduché a hlavně zjistíte, že o koupi produktu často nerozho-

dujete vy, ale reklamy nebo ceny výrobků. Základními pravidly jsou pestrost, rozmanitost a vyváženost. Dodržujte také nutriční a energetické požadavky. Nikdy z jídla nevynechávejte základní makrosložky, jako jsou cukry, bílkoviny nebo tuky, pokud vám to nedoporučí lékař. Vždy upřednostňujte kvalitnější variantu – rostlinné bílkoviny, nenasycené rostlinné tuky a komplexní sacharidy. Jakýkoliv nedostatek některé makrosložky, popřípadě její nadbytek, vede k vážným zdravotním komplikacím.

Rozdělte si jídlo do menších porcí, abyste zabránili hladu. Nebudete

se přejídat a udržíte si optimální hmotnost. Základem dne je snídaně. Jezte ji pomalu a v klidu. Pokud jíte ve spěchu, tvoříte si tukové zásoby. Zvyšte také konzumaci ovoce, omezte sůl a cukr. Každý gram soli a cukru navíc zatěžuje tělo, vytváří otoky a zvyšuje hmotnost.

## Vláknina a pitný režim

Jezte potraviny s dostatečným množstvím vlákniny, hlavně celozrnné výrobky a zeleninu. Snížíte tím chuť na sladké i slané a nebudete mít brzy hlad. Konzumujte pravidelně ryby, které tělu prospívají. Prospěšné zdraví jsou také ořechy, které obsahují nenasycené mastné kyseliny, čistí cévy a snižují hladinu cholesterolu.

Maso nemusíte mít každý den. Při nadměrné konzumaci odčerpává z těla důležité látky. Tučná masa a sádlo mají navíc vysoký obsah cholesterolu. A úplně se vyhněte smažení – dochází tím ke znehodnocení tuků a k tvorbě nádorových látek.

Dodržujte pitný režim. Pozor na sladké limonády a minerální vody s vysokým obsahem sodíku. Ideální jsou voda ochucená kousky ovoce, čaj (ne černý) a zeleninové šťávy. Množství závisí vždy na věku, pohlaví a zdravotním stavu. Nezapomínejte ani na dostatek pohybu. Posílit tělo lze jednoduchými cviky, které najdete v časopisech nebo na internetu. Nejdůležitější je pravidelnost a pozhovnost.



# Mléko a revmatoidní artritida

Zdroj: *Uspesna-lecba.cz*, Foto: *iStock*

**Vědci z University of Central Florida (UCF) přišli při analýze kmene bakterií běžně se vyskytujícího u krav, zvaného *Mycobacterium avium subspecies paratuberculosis* (MAP), na jeho přímou souvislost s revmatoidní artritidou.**

**R**evmatoidní artritida je chronické autoimunitní onemocnění, při kterém dochází k zánětu, otoku a bolesti kloubů, zejména rukou a nohou. Imunitní systém, který normálně chrání tělo před bakteriemi a infekcemi, mylně útočí také na klouby pacienta. Neléčená revmatoidní artritida může postupně zničit klouby, kosti a přilehlé chrupavky.

Touto nemocí trpí ve Spojených státech více než 1,3 milionu lidí, v Česku přes 80 tisíc. Většinou se přitom jedná o ženy. K jejímu propuknutí dochází zpravidla mezi 30 a 60 lety a vědci zatím nenašli žádnou skutečnou příčinu, proč se tak děje.

## První spojení

Ví se, že revmatoidní artritidu negativně ovlivňuje několik genetických markerů, hormony, obezita a emoční stres. Spekulovalo se i o tom, že spouštěčem mohou být některé bakterie a viry. Teprve vědcům z UCF se ale roku 2018 podařilo prokázat její spojení se skutečným infekčním onemocněním.

Tým odborníků, specialista na infekční choroby Saleh Naser, revmatoložka Shazia Bégová a doktorand



Robert Sharp, získali grant na studium souvislostí MAP s revmatoidní artritidou. Protože MAP byl spojen s Crohnovou chorobou se stejnou genetickou predispozicí jako revmatoidní artritida, bylo možné tyto dva pojmy snadno spojit. Ačkoli bude nutný ještě další výzkum, aby bylo možné všemu lépe porozumět, už teď se na některé běžné potraviny s obsahem MAP pohlíží s větší opatrností.

## Zbývá vše potvrdit

Odhaduje se, že přibližně polovina krav ve Spojených státech má MAP, proto jejich mléko i maso mohou

nést tento kmen bakterií. „Doposud jsme neznali příčinu revmatoidní artritidy, takže jsme nadšeni, že jsme toto spojení našli, ale stále ještě zbývá hodně zjistit a ověřit. Musíme definitivně potvrdit, zda zvýšené množství MAP u pacientů souvisí s revmatoidní artritidou, a jestli u nich tuto nemoc způsobuje,“ uvedla doktorka Shazia Bégová pro Frontier Science News.

„Pochopení úlohy MAP při výskytu revmatoidní artritidy znamená, že onemocnění lze léčit efektivněji. Můžeme použít kombinovanou léčbu k zacílení zánětlivé i bakteriální infekce,“ doplnil doktor Naser.

# Jak se přihlásit na videokonference?

Text: Andrea Procheová, Foto: iStock

**Na stránkách [www.mudr-josef-jonas.cz](http://www.mudr-josef-jonas.cz) v sekci VIDEOKONFERENCE najdete návod na přihlášení k videokonferencím. Ke zhlédnutí jsou zde čtyři instruktážní videa, která je potřeba si pustit.**

**P**o dvou úvodních videích, které vám pomohou nainstalovat si prohlížeč Google Chrom, následuje třetí, nazvané Přihlášení do místnosti Avaya IX meetings skrze prohlížeč. V něm se dozvíte, jak se přihlásit do místnosti videokonference.

## Přes pozvánku nebo web

Jako první krok si otevřete pozvánku, kterou jste dostali do mailu. Pokud máte výchozí prohlížeč Google Chrome, stačí kliknout na Join a rovnou se dostanete do přihlašovacího portálu. Poté se otevře stránka pro přihlášení, kde budete mít už předvyplněné pole pro přihlášení do místnosti videokonference, do které jste byli pozváni. Do kolonky vyplníte své přihlašovací jméno a dáte připojit přes prohlížeč.

Pokud neobdržíte mail s pozvánkou, je možné se do místnosti připo-

jit také prostřednictvím odkazu na stránkách [www.mudr-josef-jonas.cz](http://www.mudr-josef-jonas.cz) v sekci VIDEOKONFERENCE – Aktuální, kde budou uvedeny informace o videokonferenci, která se bude v nejbližší době vysílat. V daný čas kliknete na odkaz, pomocí kterého se přihlásíte do místnosti, kde probíhá videokonference. Odkaz je pro každé vysílání stejný.

## Pozor na mikrofon

Čtvrté video má název Manuál pro pozvané účastníky. Dozvíte se v něm, jak naložit s pozvánkou na videokonferenci. Postup je stejný jako v předchozím případě. Až vyplníte své přihlašovací jméno a dáte připojit přes prohlížeč, otevře se vám připojovací stránka do místnosti videokonference a chvíli počkáte, než se vše načte. Poté jste už připojení a videokonference může začít.

## Záznamy videokonferencí

**Pokud nebudete moci sledovat videokonferenci on-line, je tu možnost si pustit všechny dosud vysílané videokonference ze záznamu v sekci VIDEOKONFERENCE – Záznamy. Přístupné budou kdykoliv bez omezení.**

Důležitou věcí je udělit povolení pro kameru a mikrofon. V Google Chromu ho najdete nalevo od adresního řádku pod symbolem zámku. Jelikož jste na videokonferenci hosty, pravidla vždy určuje pořadatel konference po celou dobu vysílání. Od začátku máte například ztlumený mikrofon a komunikovat můžete jen prostřednictvím chatu.

Pokud budete mít dotaz, stačí kliknout na ikonu panáčka a poté na raise hand. Pořadatel uvidí požadavek, odblokuje vám mikrofon a vyzve vás ke slovu. Než začnete mluvit, musíte ale u sebe také zrušit ztlumení, a to kliknutím na modrou ikonu přeškrtnutého mikrofonu vpravo nahoře, jinak vás nikdo neuslyší. Když symbol mikrofonu přestane svítit modře, znamená to, že můžete mluvit. Pokud budete chtít opustit videokonferenci před jejím oficiálním ukončením, kliknete na ikonu panáčka a poté na leave meeting.



# INFO MARION



## Marion v sezóně 2020-21

**N**áš detoxikační a imunoaktivační systém Marion bude tak dobrý, jak intenzivní a kvalitní budou informace o jeho obsahu. Co chystáme pro následující období?

**1.** Individuální a kolektivní praktické semináře s Ing. Evženem Peleškou, zaměřené na postup práce s přístrojem Akuport při diagnostice využitelné pro detoxikaci podle MUDr. Jonáše. Přihlášky zasílejte na email: jonas.recepce@seznam.cz.

**2.** Jednou měsíčně se setkáte s bulletinem, který přijde na vaši e-mailovou adresu. Budeme velmi rádi, když se v něm objeví i vaše příspěvky, za které předem děkujeme.

**3.** Za novou etapu v životě firmy Marion považujeme videokonference. Na naše vysílání se může připojit

několik stovek účastníků. Techniku připojení a vyhledávání konferencí z minulosti popisujeme v tomto bulletinu. Naším záměrem je vysílat vždy ve středu od 17 do 18 hodin. V budoucnu uděláme třeba i několika-hodinovou konferenci. Moderní technika nám umožní průběžně aktualizovat detoxikační postupy. Videokonference se budeme učit využívat pro naši práci. První zkušenosti máme už s Polskem. Konference, které proběhly na jaře, byly úspěšné. V září začínáme v Česku a na Slovensku.

**4.** Na našich webových stránkách [www.mudr-josef-jonas.cz](http://www.mudr-josef-jonas.cz) a [www.marion-jj.cz](http://www.marion-jj.cz) a na kanále youtube můžete sledovat naše patnáctiminutové instruktážní filmy. V současné době je už na internetu 14 dílů. Jsou přeložené i do polštiny a překládají se do angličtiny. Nabídka je tedy široká, takže si určitě vyberete!

*MUDr. Josef Jonáš*