



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Imunitní systém jako predátor

Že detoxikační preparáty Marion zlepšují imunitu a pomáhají udržovat zdraví, víme už dávno. Často mi chodí dopisy, které to potvrzují. Nedávno mi napsala třeba paní Zdeňka Václavíková z Frýdku-Místku. Část jejího dopisu s laskavým svolením odcituji.

„Můj manžel bohužel onemocněl oboustranným záplem plic. Jeho nemoc nejdříve probíhala jako nachlazení. Byl doma, ale jeho stav se postupně zhoršoval, takže prvního února skončil v nemocnici. Antigenní testy měl nejdříve dvakrát negativní, proto ho umístili na internu. Následující PCR test byl ale pozitivní, takže

se dostal až na covidové oddělení, kde dostával infuze, antibiotika a podstoupil oxygenoterapii. Po týdnu hospitalizace byl naštěstí propuštěn domů, kde se nyní zotavuje. Já jsem karanténu přečkala bez onemocnění a testy PCR jsem měla negativní. Jsem naprosto přesvědčená, že to je jen díky preparátům Marion, které jsem užívala. Nejdříve na podzim sadu čtyř sprejů na posílení imunity a nyní Ver a Imunokomplex,“ píše paní Václavíková. Moc jí děkuji za tato milá slova a přeji jí i manželovi pevné zdraví.

Ne každý se ale zvládne nenakazit. Sílící covidová epidemie při-

vedla do mé ordinace řadu pacientů, kteří, ač se snažili posílit svou imunitu, přesto onemocněli lehkou formou covidu. Při hledání příčiny tohoto jevu jsem identifikoval mozkovou anatomickou strukturu Tectum mesencephalicum. Tato struktura se ukázala být odpovědná za protivirovou imunitu. Do preparátu Mun tudíž nově přidáváme detoxikační informace pro tuto anatomickou strukturu. Preparát tak bude účinnější v protivirové oblasti. Pokládám to za důležité, protože viry mají jediného predátora, a tím je imunitní systém.

MUDr. Josef Jonáš

Souvisí covid s kvalitou potravin?

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

V USA byly v minulých desetiletích provedeny rozsáhlé studie, které prokázaly, že délka života a nemocnost jsou závislé na finanční úrovni obyvatel. Chudší vrstvy se dožívají nižšího věku než vrstvy bohaté.

Možná, že v těchto zjištěních můžeme hledat příčiny jevu, proč v Praze je covidová situace výrazně lepší, než v příhraničních oblastech. Aktuálně, v době psaní tohoto článku je situace nejhorší v Karlovarském kraji, kte-

Je nám přece nepochybně známo, že imunita do značné míry souvisí s kvalitou střevního prostředí.

Nejhorší kombinace

Je rovněž nepochybně zjištěno, že jedním z faktorů určujícím kvalitu

me udělat. Přesto je právě taková skladba jídelníčku pro Česko typická. Nakonec přední místa na světě v rakovině střeva i srdečních selhání zaujímají právě Češi. Nevypovídá to i o současné epidemiologické situaci v naší zemi?

Kdo by se domníval, že hrozba závažné virové nemoci nás probeře a my si uvědomíme, že děláme něco špatně, ten se mýlí. Spotřeba potravin v Česku je v předchozím roce největší v historii.

Spotřeba masa stoupá

Nevíme, jestli to opravdu sníme, ale nakoupíme téměř 800 kilogramů potravin na obyvatele. Z toho 35 kilo cukru a 83 kilo masa. Spotřeba masa stále stoupá, a i když nejsme na světové špičce v celkové spotřebě, tak tam patříme v konzumaci vepřového. Polovina zkonsumovaného masa je právě vepřové. Za ním v závěsu je maso kuřecí. O jeho zdravotní prospěšnosti mám ovšem pochybnosti vzhledem ke způsobu výroby. Jednoho z nejméně nebezpečných mas, králíčího, sníme jen půl kila na obyvatele za rok. Výrazně méně než před 10 lety. Spotřeba zeleniny stoupla za 10 let o 10 procent. To je zanedbatelné. Červené maso je tiše trpěný karcinogen. Chápu, že jsem v pozici mravence, který říká slonovi: „To dupeme, co?“ Třeba ale přestaneme věřit politikům a budeme vysvětlení naší situace hledat jinde.



rý patří zároveň i k těm ekonomicky nejslabším. Nabízí se otázka, zda se nižší životní úroveň nepromítá i do kvality potravin a skladby výživy.

mikrobiomu je skladba potravy. Kombinace masa, mouky, škrobu a tuku je z hlediska světové výživy tím nejhorším, co pro sebe může-

Mitox pomůže po botulotoxinu i covidu

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Detoxikační preparát Mitox má za úkol odstranit tzv. mikrobiální toxiny. Většina mikroorganismů vylučuje látky bílkovinné povahy, které poškozují buňku či celé tkáně. Pro některé mikroorganismy je to hlavní předmět poškozující činnosti, u jiných může jít o nezávadnou látku.

Preparát Mitox by byl celkem nezajímavý, protože nemůžeme odstraňovat toxin, když bychom nechali v organismu jeho zdroj. Jeho pozitivita tedy spíše ukazuje na to, že v organismu je infekční agens, a tak ho nebudeme podávat, ale budeme spíš pátrat, o jaký mikroorganismus jde. V naprosté většině případů se po odstranění mikrobiální zátěže náš organismus zbaví toxinů svépomocí.

Mikrobiální toxiny

Výjimkou může být streptokokový toxin, na který mohou v organismu vznikat velmi poškozující imunitní reakce. Primární zůstává odstranění streptokoků, ale tento detoxikační krok můžeme doprovázet preparátem Mitox, abychom zabránili toxickým škodám.

Oblast mikrobiálních toxinů je dosti složité a zájemce o větší podrobnosti by musel prostudovat monografii „mikrobiologie“. V současné době se ale můžeme setkat se dvěma situacemi, které podání preparátu Mitox vyžadují. Jednou z nich je kosmetická aplikace botulotoxinu, což je toxin anaerobního



mikroorganismu Clostridium botulinum. Tento toxin je velmi jedovatý a životu nebezpečný. Jde o známý klobásový jed.

V přesně dávkovaném množství a koncentraci se pokládá za zdraví neškodný a v organismu se pozvolně rozkládá. Jeho hlavní účinek je obrna některých obličejových nervů, ke kterým se aplikuje.

Přes veškerou zdánlivou bezpečnost může u řady jedinců poškozovat nervový

systém a játra. V takovém případě je Mitox vhodným preparátem.

Pomoc po covidu

Častěji se setkáváme s indikací po prodělaném covidovém onemocnění. Je klinicky už velmi známá komplikace, že po koronavirovém onemocnění přetrvávají dýchací, nervové či zažívací potíže, kašel, únava a podobně. Proti covidovému toxinu mohou vznikat i nežádoucí imunitní reakce, které jsou popisovány hlavně na cévním systému dětí, ale i dospělých. V takovém případě je Mitox preparátem první volby. Nepatří tedy mezi často podávané preparáty, i když jeho četnost prodeje velmi stoupá s množícími se případy prodělané covidové infekce.

Antibiotika ničí střevní mikrobiom

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Nebývá mým zvykem přebírat články z jiných časopisů. Tentokrát si ale neodpustím citovat zmínku o výzkumu, který nás v detoxikaci a imunoaktivaci velmi zajímá. Zjištění vědců totiž podporuje hypotézu, že při vývoji imunity hraje klíčovou roli střevní mikrobiom.

Navštívily mě matky, jejichž novorozenec nespí, stále pláče a zvrací mléko. Diagnóza je jasná. Toxiny, které vznikají ve střevech matky s poruchou střevního mikrobiomu. Poškozený střevní mikrobiom je skutečnou epidemií či spíše pandemií. Ta stojí za rozpadem imunity a vy-

tváří volné pole pro infekce všeho druhu.

Protože lidstvo antibiotika jen tak neopustí, máme se na co těšit. V rukávě ale máme ještě těžší kalibr, tím je elektrosmog. Jsem zvědav, kolik pediatriů si článek přečte. Všechno je osud, i lidstvo ho má. Ale jakou úlohu v něm hrajeme my?

Antibiotika u batolat

Vědci z renomované americké kliniky Mayo a Rutgers University na vzorku 14 572 dětí, z nichž dvě třetiny v raném věku dostaly alespoň jednou antibiotika, zjistili, že tento lék na bakteriální nemoci může u batolat do dvou let zvyšovat nebezpečí vzniku řady chorob. Způsobit astma, alergie, ekzémy, ale zvyšovat i riziko metabolických onemocnění (např. obezity), nesnášenlivosti lepku, vzniku ADHD či autismu.

Zjištění vědců souzní s hypotézou, že v raném dětství hraje klíčovou roli při vývoji imunity střevní mikrobiom. A právě rodiči se mix bakteriálních kmenů ve střevech malých dětí můžou antibiotika ničit.

Rizikové chemikálie

Mezi nejrizikovější patří podle studie tzv. cefalosporiny (antibiotické léky začínající na „cef“). Jiná studie, kterou provedla Washingtonská státní univerzita, zase zjistila, že složení mikrobiomu u malých dětí ovlivňují i chemikálie používané při domácím úklidu.

„Pořád toho víme o mikrobiomu málo. Je možné, že bakterie, viry a houby ve střevech, kterých se vliv chemických čistidel a leštidel týká, nehrají v těle důležitou roli. Je ale také možné, že některé mají funkci zásadní, což by mohlo mít dopady na zdraví,“ řekla jedna z autorek výzkumu Courtney M. Gardnerová.



Klientům doporučuji posílit střeva

Text: Jana Poncarová, Foto: archiv Jaroslavy Štrejlové

Než se Jaroslava Štrejlová stala detoxikační poradkyní Marion, ušla dlouhou cestu. K rozvoji osobnosti ji přivedlo zdravotní trápení. Když zjistila, jak detoxikace pomáhá, rozhodla se pro vlastní terapeutickou praxi.

Před patnácti lety jste nastoupila na cestu změny, která nakonec vedla k vlastní terapeutické praxi. Co se stalo?

V roce 2005 se mi rozsypl život a začala jsem hledat skulinky a cestičky, jak obnovit zdraví a cítit opět radost. Mimo jiné jsem se začala zajímat o zdravou stravu. Došla se mi tehdy do rukou kniha Jonášova kuchařka pro zdraví. Je tam mnoho krásných myšlenek, ke kterým jsem se vracela. Později jsem studovala i další knihy pana doktora, oslovila mě především publikace Kde končí duše a začíná tělo.

V té jste se seznámila s detoxikací?

Ano. Knihu jsem četla několikrát a fascinovala mě. Mimo jiné je v ní úžasné povídání s paní Maruškou Dolejšovou, detoxikační poradkyní z Tábora. Našla jsem odvahu, zavolala jí a setkaly jsme se. Změřila mě a doporučila preparáty. Měla jsem více energie, trávení mi začalo lépe fungovat. Byla jsem nadšená, a tak jsem se přihlásila do školy, abych se sama stala poradkyní.



Jaroslava Štrejlová

Učí na prvním stupni základní školy a působí jako detoxikační poradkyně Marion. Absolvovala řadu kurzů a výcviků, jako jsou kineziologie, reiki, reflexní terapie nebo SPR. Ve volném čase ráda čte, věnuje se cyklistice a turistice.

S jakými potížemi za vámi lidé nejčastěji chodí?

Je to velká škála obtíží. Ale řekla bych, že společným jmenovatelem

je psychika. Je vidět, že nás nyní trápí hlavně strach a stres, což se promítá i do měření. Psychika je propojená se vším. Třeba ke mně chodí lidé nebo děti s bolestmi břicha neznámého původu. Nebo lidé, které trápí ekzém. Přichází také s cystami, mykózami a bakteriálními potížemi.

Co jim radíte?

Pan doktor má na psychiku úžasné preparáty, takže rozhodně ty. Skvělý je Emotion, který sama používám. Ten zbavuje limbický systém toxinů. Je to podpůrný preparát při zjevných i skrytých emocionálních problémech.

Jak do vaší praxe zasáhla pandemie koronaviru?

Ve druhé vlně onemocněla celá moje rodina. Poradnu mám ve svém domě, tak jsem nemohla nikoho přijímat. Rady jsem ale udělovala po telefonu. Lidé se například ptali, co mohou udělat pro svou imunitu. Doporučuji posílit střeva, ať už preparátem, nebo stravou. Skvělý je v době virových onemocnění Ver. Doporučuju také Rescirk, který je určený k detoxikaci celého dýchacího ústrojí.

Autoimunitní nemoci – 1. část

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Mezi velmi závažné choroby imunitního systému patří autoimunitní onemocnění. V dnešní době se týkají mnoha osob a někdy končí i smrtí. Potíž je v tom, že někdy probíhají bez toho, aby o nich člověk věděl. Pojďme si teď představit některé z nich.

Addisonova choroba

Vyznačuje se nedostatečností kůry nadledvin projevující se nedostatkem jejích hormonů, zejména glukokortikoidů, případně aldosteronu. Chyba ale může nastat i v hypofýze, která řídí produkci hormonů v nadledvinách. Vzniká nejčastěji při autoimunitním poškození nadledvin, vzácněji při tuberkulóze nebo některých dalších poruchách.

Antifosfolipidový syndrom (APS)

Jedná se o autoimunitní onemocnění a hyperkoagulační stav. Je spojen s tvorbou autoprotilátek zaměřených proti fosfolipidům, které se nacházejí v buněčných membránách a na krevních destičkách. Autoprotilátky zasahují do procesu krevního srážení, proto je APS spojen s trombotickými příhodami, trombocytopenií a těhotenskými komplikacemi. Postihuje nejčastěji ženy v produktivním věku.

Autoimunitní kardiomyopatie

Rozvíjí se v souvislosti se systémovými autoimunitními poruchami, jako jsou SLE, Crohnova choroba nebo sklerodermie. Dochází k ní také v případě odmítnutí štěpu po transplantaci.

Autoimunitní nefritida

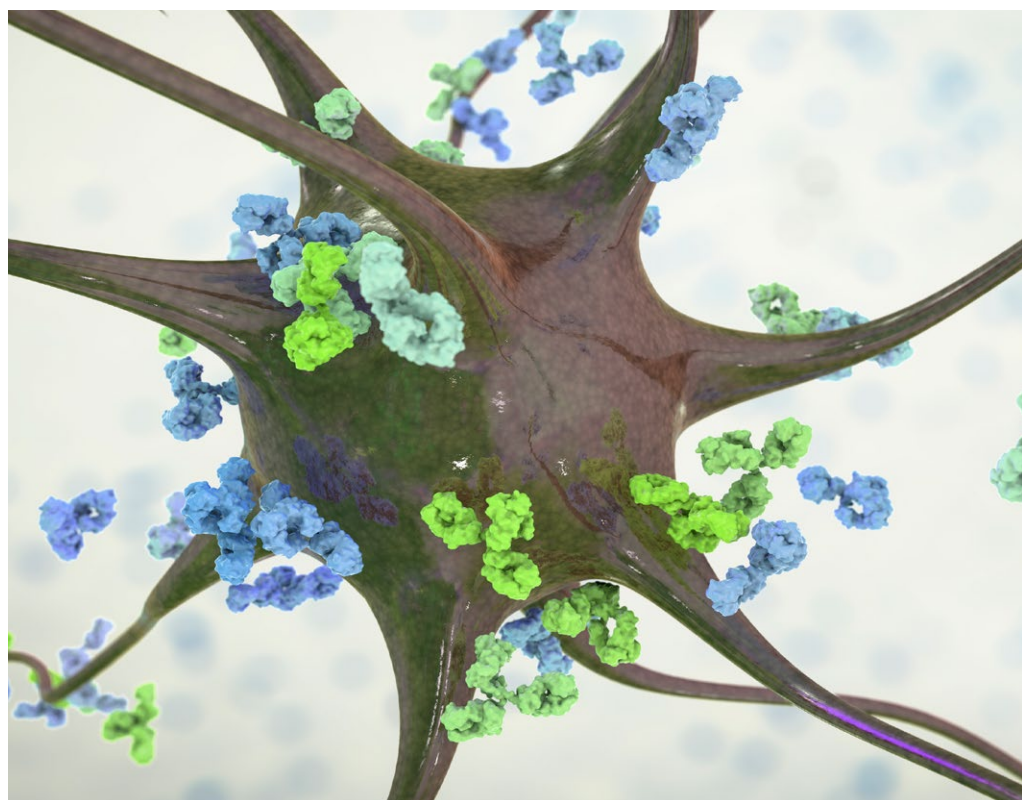
Zánět ledvin může mít řadu příčin. O zánětu způsobeném chybou imunity mluvíme v případě, kdy jsou

protilátky náhodně aktivní nejen proti bakteriím, ale i proti samotným ledvinovým klubičkům, která přímo poškozují. Proti bakteriím se vytvářejí protilátky, které se spojují s částmi bakterií v tzv. imunitní komplexy. Ty se krví dostávají do ledvinových klubiček, která postupně ucpávají.

a 30. rokem života. Zánětem bývá postižena i oční duhovka.

Celiakie (glutenová enteropatie)

Jde o chronické autoimunitní onemocnění postihující trávicí trakt, které ale může mít i mimostřevní příznaky. Jde o chronický zánět



Bechtěrevova choroba

Chronické zánětlivé onemocnění především páteřních obratlů. Postihuje dvakrát až třikrát častěji muže než ženy. První příznaky, tedy chronická bolest a ztuhlost dolní části páteře, bolesti hrudníku a těžká únava, se většinou objeví mezi 18.

tenkého střeva spojený se zvýšenou propustností střevní stěny. Vzniká u geneticky predisponovaných jedinců po požití potravy obsahující gluten (lepek). Rozvoj nemoci je ovlivněn také dalšími faktory, například stavem střevního mikrobiomu nebo infekcí.

Zdravé mlsání? Zkuste křížaly!

Text: Pavlína Podloučková, Foto: iStock

Možná, že i vy řešíte opakovaně chutě na něco dobrého. Většina z nás přitom automaticky sáhne po něčem ne moc zdravém, co tělu spíše škodí. Jaký by to byl pocit, kdyby to bylo tentokrát jinak? Není to snad sen skoro každého z nás?

Jednu delikatesu znaly a konzumovaly už naše babičky.

Jedná se o křížaly, tedy sušená jablka, která stačí pouze zbavit jádřinců, nakrájet na plátky a usušit. Plody není nutné zbavovat slupky, ba naopak. Ve slupce se nachází mnohé důležité živiny. Ovoce krájíme na plátky a klademe vedle sebe. Kousky by měly být v ideálním případě stejně velké, aby sušení bylo rovnoměrné a vše bylo usušené zhruba ve stejnou chvíli.

Rychlý zdroj energie

Jak se křížaly suší? Například v troubě, na radiátoru či v sušičkách. Já osobně preferuji sušičku, která je praktická, nemusíte nic hlídat, jen nastavíte potřebnou teplotu dle návodu výrobce a je to. I chuťově jsou lepší, než při jiných způsobech sušení. Správně usušené křížaly jsou pružné, nelámou se a mají žlutohnědou barvu.

Sušené ovoce obsahuje minerály, vlákninu a vitaminy. Je rychlým zdrojem energie, což je ta nejlepší varianta místo běžných sladkostí, které nám škodí a způsobují nadváhu. A co skladování? Nasušené ovoce skladujeme například ve skleněných, dobře utěsněných nádobách, nejlépe v chladnu, temnu a v su-



chu. Při správném skladování vydrží křížaly klidně i dva roky. Lze je konzumovat samostatně nebo

k jakémukoliv chodu, tedy přidat do jogurtů, müsli, buchet nebo koláčků. Můžete si z nich udělat i lahodný teplý nebo studený čaj. Propláchnuté křížaly se zalijí vodou a vaří se skoro do změknutí. Po přecezení se mohou ochutit medem a citrónovou šťávou nebo je prostě nechte jen tak bez dochucení.

Pozor na doslazování

Pokud si křížaly chcete koupit v obchodě, dávejte si velký pozor na kvalitu. Často bývají doslazované a přidávají se do nich i pro naše tělo nepříznivé látky, jako například oxid siřičitý. Dává se do sušeného ovoce kvůli trvanlivosti a dodává mu „lákavou“ barvu. Negativně se ale projevuje na kvalitě i chuti výsledného produktu. Chemického ošetření se zcela nezbavíte ani jeho omytím. Oxid siřičitý navíc může mít pro lidské tělo negativní dopady, například bolesti hlavy, zažívací problémy nebo ekzémy. Není úžasné, že už naše babičky a prababičky znaly tato tajemství a my máme možnost ho zase společně objevovat a zkoušet jeho přínosný vliv nejen na nás, ale i na naše děti?

Videokonzultace pro terapeuty – začínáme 16. března

Do našeho programu vzdělávání zařazujeme nový formát předávání informací o systému detoxikačních preparátů Marion dle nejnovějších poznatků z výzkumu MUDr. Josefa Jonáše. V průběhu hodinové diskuze bude možné společně hovořit o novinkách, prioritách, doporučených postupech odhalování toxických záležitostí a způsobu uvažování při výběru nejvhodnějších preparátů. Zkrátka

se budete moci zeptat na cokoli, co vás zajímá. Videokonzultace budou probíhat v režimu společné komunikace, kdy každý bude moci bezprostředně reagovat při dodržení jistých technických pravidel. Pro začátek bude k dispozici jedna hodina týdně, a to vždy v úterý od 15 do 16 hodin. Do budoucna nabídneme i možnost dohodnout se na jiném individuálním termínu. Přihlášky zasílejte paní Andree

Procheové (jonas.recepce@seznam.cz). Samotné přihlašování do systému je stejné, jako na videokonferenci s panem doktorem Jonášem. Při přihlašování prosím uvádějte celé jméno a příjmení pro usnadnění vzájemné komunikace. Věříme, že tato společná virtuální setkání mohou být pro mnohé z vás velkým přínosem. Těšíme se na vás.

Ing. Evžen Peleška

INFO MARION



Pozvánka na kurzy a semináře

Firma Marion, s. r. o. pořádá kurz pro terapeuty – začátečníky:

Základní orientace v technice měření přístrojem Akuport M1+

Datum: **10. dubna 2021, 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/osobu, platba na místě

Hlaste se prostřednictvím e-mailu: **jonas.recepce@seznam.cz**, předmět e-mailu: **KURZ**

Firma Marion, s. r. o. pořádá:

Školení pro detoxikační poradce Marion a absolventy základního kurzu měření přístrojem EAV

Data: **20. března a 24. dubna 2021, od 10.00 do 16.00 hod.**

Místo konání: **sídlo firmy Marion,**
Orlická 9, Praha 3, II. patro

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Cena: 850 Kč/osobu, platba na místě

Hlaste se prostřednictvím e-mailu: **jonas.recepce@seznam.cz**, předmět e-mailu: **ŠKOLENÍ**

Podmínky účasti: vlastní EAV přístroj, platné živnostenské oprávnění v předmětu činnosti poradenská a konzultační činnost, registrace jako terapeut v databázi Marion. Kurz bude zaměřen na procvičování měření přístrojem EAV, vysvětlení nejdůležitějších vlivů na proces měření EAV přístrojem a mnoho dalšího.