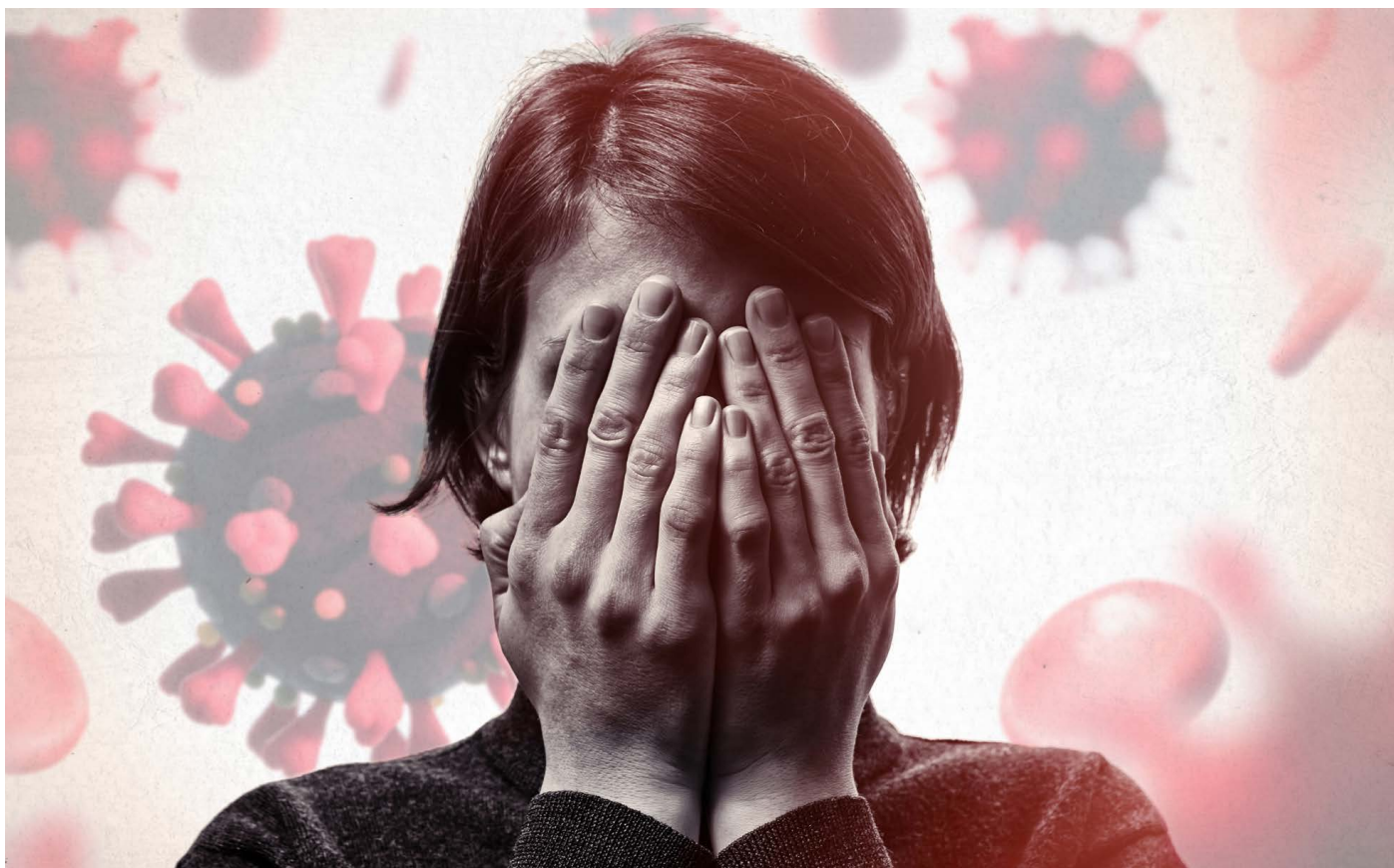


KVĚTEN 2021

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Nespěchat a přemýšlet

Balamutit lid je úkolem každé vlády. Nechat se vynést nahoru a pak hledat rovnováhu, aby se lidé moc nenaštvali a zbylo dost i na mocenské choutky. Různé vlády mají různé postupy, jak vyvolat strach – ze šibenice nebo z viru. Používají různé experty, neexperty, aby kryli jejich mocenské hry. Vědět nyní, co s covidem, je hlavní úkol. Co na tom, že nikdy nikdo nevyřešil virus žloutenky či HIV, virus spalniček,

cytomegalovirus, EB virus, virus oparu nebo rýmy. A že najednou experti vyřeší koronavirus, dav uvěří. To, že je vám špatně po očkování, je prý důkaz, že očkování funguje. Lidský organismus a imunitní systém zvládne mnoho. Přežijeme i imunizaci proti covidu. Jen radím nespěchat a nebýt mezi prvními. Minulý měsíc experti radili, že po infekci covidem musí člověk na vakcinaci čekat čtvrt

roku. Za měsíc je to už půl roku. Horečka, otoky uzlin, únava, bolest svalů a kloubů se výrazně častěji projevují po vakcinaci u těch, kteří infekcí prošli. Nedostatek protilátek není důkazem, že jste covid neměli. Buďte opatrní, pečujte o sebe a nenechte se zmanipulovat experty. Většina z nich se s pořádnou epidemií potkala poprvé v životě!

MUDr. Josef Jonáš

Přirozené zdraví v nemocné společnosti

Text: Zbyněk Vlk, Foto: iStock

Pro začátek bych rád uvedl, že vláda jde naprosto mylnou cestou při eliminaci covidu-19. Už od prvního grafu, který někdy v září unikl do Echa 24, bylo jasné, že se virus šíří hlavně na pracovištích, ne ve školách, při sportu nebo v kultuře.

Myslím, že je načasе vnímat téma zdraví v jeho celostním (holistickém) pojetí. Člověk, který sportuje, žije plným sociálním a kulturním životem a je naplněn zážitky, má prokazatelně vyšší imunitu, než ten, který jen chodí do práce a pak na gauči sleduje jobovky z televize.

Mladí bez „šťávy“

Před 100 lety ve světě řádila španělská chřipka. Zvláštní na ní bylo, že byla smrtelná především pro lidi mezi 18 a 40 lety. Rozšířila se na konci první světové války, která se nehýbala z místa a vojákům se zdála totálně nesmyslná. Boj o pár stovek metrů území, dělostřelecká příprava,

Současnými opatřeními i my přicházíme o „šťávu“, celá společnost se postupně stává „ztracenou generací“ a tedy ideálním adeptem na horší až fatální průběh covidu. Například možnost chodit do přírody jen na svém katastru byla naprosto proti přirozené imunitě lidí. Stejně tak uzavření vnitřních a vnějších sportovišť, sjezdovek nebo saun.

Zabiják lockdown

Pochopitelně není tajemstvím, že je koronavirus nebezpečnější pro lidi s obezitou. Vypadá to skoro, jako bychom si cíleně připravili vhodnou půdu pro mnohem více hospitalizovaných a zemřelých.

Kvantifikovat ztráty způsobené covidem na průměrné době dožití se pokusil matematik Karel Janeček. Mimo jiné napsal: „Ve Švýcarsku došlo k obrovskému nárůstu těžkých depresivních příznaků. U mladých lidí do 24 let se toto číslo vyšplhalo až na 29 procent. Je přitom zřejmé, že dopady opatření u nás jsou mnohem horší než ve Švýcarsku.“ Občas se v novinách otiskují grafy ohledně nadměrného umírání na podzim a v zimě. Ukazuje se, že jen část z toho tvoří pacienti s covidem. Podle mého názoru druhá část těch lidí, kteří zemřeli „nad normál“, jde na vrub lockdownům a s nimi spojenému zhoršení psychického a zdravotního stavu.



Je to dost podobné situaci s kůrovcem v našich lesích. Za normálních okolností je kůrovec fatální jen pro oslabené stromy. Pokud jsou ale oslabené prakticky všechny (suchem, nevhodnými stanovišti), pak tu máme kalamitu.

Útok na bodáky. K tomu přidejme strach, špatnou stravu, prochlazení, nevyspání. Mladí lidé byli teoreticky z hlediska věku sice v plné síle, z hlediska psychosomatiky však naprosto bez imunity, bez „šťávy“. Ideální terč pro patogen, který je „dorazí“.

Tox pomáhá i kuřákům

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Tox se odlišuje od ostatních preparátů především svým zaměřením a použitím. Hlavním obsahem jsou toxiny, které vznikají kvůli poruše střevního mikrobiomu.

V 90. letech jsem spolupracoval s MUDr. Turkem, který už tenkrát zkoumal střevní mikrobiom. V analýze střevního obsahu dosáhl velmi významných objevů. Napsal publikaci, kterou mu nikdo nevydal. Vlastním rukopis a myslím, že i pro dnešní znalce problematiky střeva by byl šokující. Popsal i toxiny, které v dysbiotickém střevě vznikají. Právě kapitulu o toxinech jsem použil při tvorbě preparátu Tox.

Urychlení detoxikace

Před 30 lety jsme nevěděli, co si s narušeným střevním mikrobiomem počít. Jistý pokrok nastal po seznámení se s jedním německým profesorem, který se problémem také zabýval. Dovážel jsem soubor jeho přípravků proti dysmikrobii. Pamětníci si vzpomenu na názvy jako Ozovit, Markazakt a další. Byl to účinný postup, ale efekt vydržel jen několik měsíců. Teprve po objevu informačních a programovaných preparátů mohu říci, že problém byl vyřešen.

Úsměvné je, že jsou lidé, kteří koupili výrobní firmu a zároveň se pasují do role objevitelů. Tehdy ještě seděli v lavicích vysoké školy. Zpátky však k preparátu Tox. Nemá smysl jím detoxikovat nalezené střevní toxiny. Ty lze odstranit jedi- ně obnovením regulace střevního mikrobiomu. Toxiny pak z organismu zmizí bez našeho zásahu. Preparátem Tox můžeme proces detoxikace urychlit, ale neopravíme jím střevní mikrobiom.



Podávat Tox bez preparátu Mun či Anti-Anti B nemá smysl. Vyměříme-li Akupor-tem přítomnost toxinů, můžeme si být jisti, že v organismu nadále trvá stav dysmikrobie. Situaci ve střevě řídí mozek a střevní nervový systém.

Toxiny z tabáku

Protože nechceme zvyšovat počet preparátů, využili jsme Tox ještě k dalšímu účelu. Vložili jsme do něj toxiny vznikající hořením tabáku, tedy především ty vznikající při kouření cigaret. Doba rakovin hrtanu jako u Jana Wericha či Sigmunda Freuda



v důsledku kouření doutníků se zdá být pryč. Zplodiny kouření cigaret mají za následek rakovinu dýchacího ústrojí, močového měchýře a cévní uzávěry mozkových cév či cév dolních končetin. Samozřejmě, že zplodiny hoření tabáku mají i další karcinogenní účinky. Nehledě na zničené sliznice dýchacích cest. U kuřáků cigaret se preparát Tox hodí i k detoxikaci důsledků jejich slabosti.

Pochybuji ovšem, že po výdajích za cigarety jim zbývají peníze na preparáty Marion.

Cholesterol s příběhem

Text: MUDr. Jsoef Jonáš, Foto: iStock

Jezdím kolem stánku na břehu Vltavy, kde je napsáno „Potraviny s příběhem“. Ještě jsem tam nikdy nezastavil, tak nevím, o jaký příběh jde. Cholesterol má také svůj příběh.

Na lékařské fakultě jsme se učili, že horní hranice cholesterolu je šest. Jakých jednotek, to je jedno, mikromol stejně nikomu nic neřekne.

Po několika desítkách let přišla revize. Horní hranice je pět. Léky na vysokou hranici cholesterolu nikdy neexistovaly. Spolu s revizí se objevily statiny. Nejsou to léky v pravém slova smyslu. Vychytávají cholesterol, a tím snižují jeho hladinu. Příčinu hypercholesterolemie nevyléčí.

Uplacená studie

Po deseti letech americká lékařská instituce vydala zprávu, že v archivech institucí, které se podílely na studiích vedoucích ke snížení horní hranice cholesterolu, se našly podvody. Studie byla uplacená výrobcí anticholesterolemik. Je psychologicky velmi zajímavé, že už navždy bylo přijato podvodné snížení horní hranice. Tím se totiž velké množství lidí dostalo mezi adepty na trvalé užívání statinů. Zdánlivě by

tato změna měla vést ke zlepšení zdraví cévního systému lidstva. Bohužel nevedla a cévní systém je stále na vedoucím místě žebříčku úmrtnosti. Praktičtí lékaři se nadále

Vysoká hladina cholesterolu nespojuje s obezitou. Hubení lidé jsou na tom stejně. Neexistuje nezdravá potravina, existuje jen nezdravé množství. Cholesterol je

důležitou stavební látkou v organismu. Tvoří membránu buněk i hormony, je nezbytný pro mozek.

Příčinou jsou toxiny

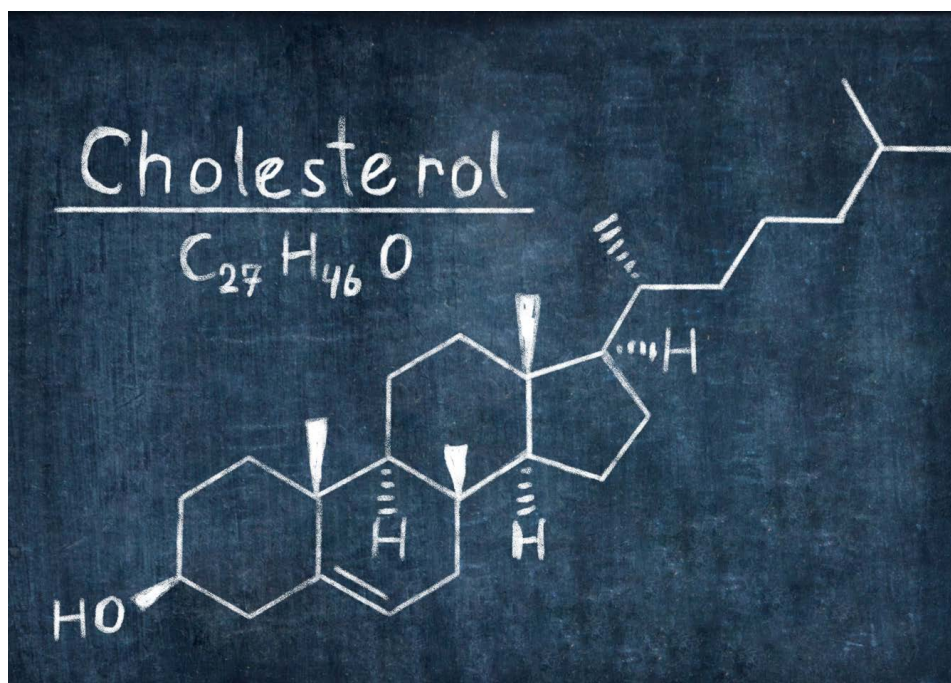
Cholesterol se tvoří a odbourává v játrech. Jeho vyšší hladina neznámá, že játra jsou nemocná. Jde o selektivní

tvář učení. Zkoumají cholesterol a předepisují léky. Věda však říká něco jiného.

Nespojuje s obezitou

Není prokázáno, že by zvýšená hladina cholesterolu vedla ke vzniku infarktů a mozkových příhod. Polovina lidí s těmito nemocemi nemá vyšší hladinu cholesterolu. Jídlo vede ke změnám hladiny cholesterolu jen velmi málo, kolem deseti procent. A to jak směrem nahoru, tak dolů. Přesto stále slyšíme stejné rady. Tučné ryby jsou naopak prospěšné.

poruchu příslušných enzymů v játerní buňce. Nejčastější příčinou této poruchy jsou toxiny vznikající v důsledku poruchy střevního mikrobiomu. Proto musíme poruchu regulace hladiny cholesterolu odstranit prostřednictvím detoxikace jater a střevního prostředí. Speciálně používáme preparát Nechol. Detoxikace jater a střeva patří do systému komplexní detoxikace. Proto se mnohdy nemusíme specificky cholesterolu věnovat. Pracujeme na něm, i když nepracujeme.



Autoimunitní nemoci – 3. 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.

Pemphigus

Skupina vzácných recidivujících puchýřnatých autoimunitních onemocnění kůže a sliznice. Buňky epitelu nedrží u sebe v důsledku napadení mezibuněčných spojů autoimunitními protilátkami. Tvoří se puchýře vyplněné tekutinou a uvolněnými epiteliálními buňkami, které velmi bolí a snadno praskají.

Předčasné ovariální selhání

Autoimunitní příčinu mají některé formy této poruchy, pokud imunitní systém ženy začne poškozovat tkáň vaječníků. Dochází k poklesu tvorby ženských pohlavních hormonů a k vyhasnutí funkce vaječníků, a to v abnormálně nízkém věku. Na rozdíl od menopauzy nejde o přirozený proces.

Psoriáza

Neinfekční zánětlivé autoimunitní onemocnění kůže. Má chronický prů-

běh a sklon k recidivám. Nejčastějším projevem je odlupování pokožky, která se obměňuje až sedmkrát rychleji než normálně. Určitou roli zřejmě hrají dědičné predispozice. Psoriáza postihuje přibližně dvě procenta populace, muže a ženy stejně. Nemoc začíná většinou mezi desátým a třicátým rokem života.

Revmatoidní artritida

Systémové zánětlivé autoimunitní onemocnění, chronický zánět synoviální tkáně, který má za následek nevratné poškození chrupavek, kostí a kloubů. Může zasáhnout i oči, srdce nebo plíce a vést ke kardiovaskulárnímu a respiračnímu onemocněním.

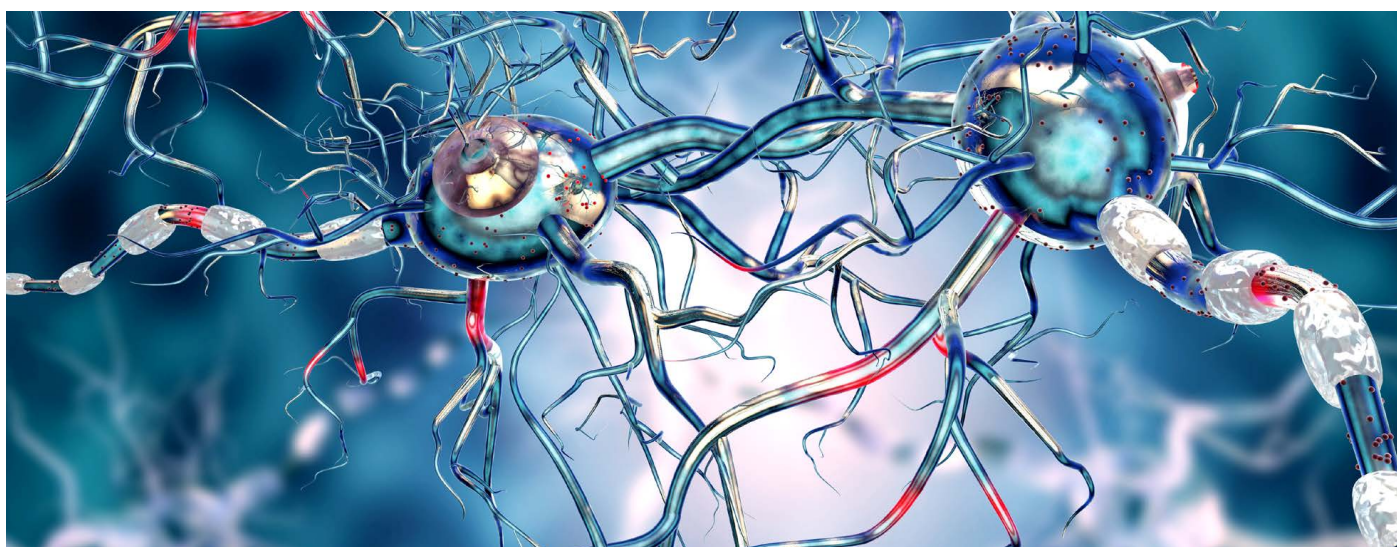
Sarkoidóza

Multisystémové onemocnění. Nejčastěji postihuje lidi mladé a ve středním věku. Postiženy mohou

být různé orgány (játra, slezina, lymfatické uzliny, slinné žlázy, srdce, nervový systém, svaly, kosti). Za možné spouštěče se považují některé mikroby a chemické látky.

Sclerosis multiplex

Chronické onemocnění, které postihuje CNS. Je příčinou zánětu a rozpadu myelinu, tukového obalu, který izoluje nervové buňky. Tato „demyelinizace“ brzdí přenos nervových vzruchů, ztěžuje ovládání svalů a vyvolává celou řadu senzorických, motorických a psychologických příznaků. Poškození myelinu časem ustane a příznaky ustoupí, avšak opakovaná vzplanutí mohou navodit nepřetržitý proces, v němž dochází ke zjizvení nervových vláken a k postupné invalidizaci. Typicky se poprvé projeví ve věku mezi 20 až 40 lety, postihuje spíše ženy než muže.



Jak se zbavit stresu a přejídání

Text: Pavlína Podloučková, Foto: iStock

Cítíte se často vyčerpaní? Možná i vy neznáte přes den nic jiného než samé povinnosti. Od rána do večera kolotoč plný stresu a nestíhání. Večer si konečně v klidu sednete k televizi a jednoduše sníte téměř vše, na co se podíváte. Pak se není čemu divit, že ručička na váze vyletí nahoru.

Jako první je potřeba zapracovat na psychice. Během dne pravidelně odpočívejte. Zkuste se na chvíli zastavit a přestat řešit vše, co vás vysiluje. Zavřete třeba na tři minuty oči a představujte si to, co vás těší a dělá vám radost – dovolenou, posezení s přáteli, čtení a podobně. Budete překvapeni, jak se na této formě odpočinku stanete do pár dní závislí. Nakopne vás to k lepší náladě, zvýší se hladina nové energie, stanete se postupně novým člověkem.

Sebeláska posiluje

Mějte rádi sami sebe, chvalte se. Začněte o sobě mluvit s láskou. Buďte vděční za každou maličkost, kterou jste udělali pro sebe a svoje zdraví. Pokud se vám stane, že podlehnете různým chutím a sníte velké množství něčeho, co vede k přejídání a nárůstu hmotnosti, nebo jste se opakovaně dostali do fáze hladovky, nebičujte se za to. Naopak hledejte řešení, jak to změnit, abyste se opět vrátili na cestu k upevnění zdraví a k dosažení postavy vašich snů.

Odměňte se za své pokroky. Ne hromadou jídla, ale kupte si něco, co vám udělá radost. Pravidelně se hýbejte. Pohybem se zvyšuje hladina hormonu štěstí, čistíte tělo od nebezpečných toxinů, které způsobují zdravotní problémy. Posilujete tělo, imunitní systém a mnoho dalšího. Vždy začínejte pozvolna tím, co máte rádi, například procházkou.

Dbejte na kvalitní spánek. Během spánku se naše tělo regeneruje. Přes den toho musíme mnoho stihnout a bez dostatečného spánku nebudou naše výsledky uspokojivé. Naopak se můžeme začít přejídat a nastartovat si neustálé chutě na něco dobrého.

Nic neodkládejte

Neodkládejte nic na zítra, začněte okamžitě. Pokud budete hledat důvody k odkládání, nikdy ničeho nedosáhnete a skončíte v začarovaném kruhu plném nespokojenosti a problémů. Jediný správný okamžik je teď!

Co dodat na závěr? Každá změna potřebuje čas, takže pokud máte pocit, že se někdy nedaří, přestaňte se hroutit. Naopak hledejte nová řešení. Nechte si poradit od lékaře, nebojte se mu svěřit se svými starostmi. Nebuďte na vše sami, naopak vyhledejte odborníka, který vás nasměruje přímo k vašemu cíli bez zbytečných zkratk, které vás dostanou zpět na start s kily navíc.



Proč jsou důležité superpotraviny?

Zdroj: Vimcojim.cz, Foto: iStock

Existuje mnoho kritiků superpotravin. Tvrdí, že žádné superjídlo není, že jsou si všechny potraviny rovny a vědci nemají žádné důkazy pro to, že by některé z nich měly superschopnosti. Jaké potraviny tedy do této rodiny patří a proč?

Superpotraviny mají v porovnání s jinými potravinami téhož druhu vyšší obsah zdravích prospěšných látek – především vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo omega-3 mastných kyselin. Nicméně žádná definice daná zákonem neexistuje, rozhodně základem dobrého zdraví je pořád to samé – tedy vyvážená strava, dostatek spánku, pohybu, odpočinku a co nejméně stresu. Pokud tedy budete denně pít dva litry slazených nápojů, pojídat hamburgery, chroupat oplatky a týdně sníte jednu superpotravinu, tak si nijak nepomůžete.

Kdy se dostaví efekt?

Superpotraviny by měly být zařazovány pravidelně, v porcích odpovídajících běžným potravinám.



Ani v případě superpotravin úplně neplatí, že velké množství rovná se větší efekt. Jde spíše o to, abychom je začlenili do svého jídelníčku napevno a při přípravě pokrmů přemýšleli, jak je vhodně zakomponovat.

Jejich největším přínosem je, že pomáhají zvyšovat odolnost organismu, dodávají tělu ve zvýšené míře vitaminy, minerální látky nebo vlákninu. Hrají důležitou roli v boji proti nepříznivému působení volných radikálů a jsou součástí prevence vzniku civilizačních onemocnění.

Koncentrované zdraví

Většina superpotravin pochází ze zemí mimo Evropu. Jedním z mož-

ných důvodů je to, že moudrost matky přírody připravila koncentrovanou zásobu vitaminů, minerálů a dalších důležitých látek v těchto druzích potravin pro její obyvatele, kteří často museli přežívat v nehostinných a drsných podmínkách.

Právě náročné podmínky, jako například pouště, tropické pralesy nebo nadmořská výška, donutily plodiny zadržovat v sobě co možná nejvíce důležitých látek, aby v takovém prostředí mohly vůbec přežít.

Důležité také je, že tyto potraviny by se měly co nejméně tepelně upravovat, aby se zachovalo co nejvíce jejich obsahových látek důležitých pro výživu. Doporučují se upravovat maximálně v teplotách do 42 stupňů. To je činí zajímavé zejména pro vitariány.

Nejznámější superpotraviny

Acai berry
Aloe vera
Borůvky
Brokolice
Goji
Granátová jablka
Guarana
Chia semínka
Chlorella
Kakaové boby
Karob
Konopná semínka
Mladý ječmen
Spirulina

INFO

MARION



Jak jsem léčil pana Mufassu

Můj syn Andreas má křečka. Ve chvílích, kdy křeček nezlobí, tak mu říká „Mufe“. Když zlobí, tak je to pan Mufassa. Byl to krásný zlatý syrský křeček. Dnes je to vypelichaný křeččí dědeček. Čím je ošklivější, tím ho má Andreas raději. Jednoho dne přinesl křečka ke mně jako lékaři a žádal pro něj lékařské vyšetření. Důvodem byla docela velká boule na straně hlavy. Upozorňuji, že nemám žádné veterinární vzdělání. Uchýlil jsem se k prokrastinaci a křečka jen sledoval. Po několika dnech ale nebylo zbylí, boule rostla. Rozhodl jsem se Mufa vyšetřit. Synek ho přitlačil rukou na testovací miskou a já začal měřit. Nejprve jsem vyloučil nádor. Pak jsem stanovil druh



infekce. Nasadil jsem preparáty Mun a Re-sys. Za dva dny boule praskla. Vytekl hnis a křeček ožil. Od té doby uběhly dva měsíce a na hlavě zůstala malá jizvička. Mufassa je stále zdravý a u syna Andrease jsem získal nehynoucí slávu. Mezi dětmi prohlašuje, že léčím zvířata, tak kdyby měl někdo nemocnou ještěrku či leguána, může je přinést.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy a semináře

Firma Marion, s. r. o. pořádá

Kurz pro terapeuty – začátečníky:

Základní orientace v technice měření

Datum: **5. června 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:

Videokonzultace pro terapeuty

Termín: **každé úterý od 15.00 do 16.00 hod.**

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Hlaste se prostřednictvím e-mailu

jonas.recepce@seznam.cz,

předmět e-mailu: **VIDEOKONZULTACE**

Přihlašování do systému je stejné,

jako na videokonferenci s panem doktorem Jonášem.

Firma Marion, s. r. o. pořádá:

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

Datum: **19. června 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 a mnoho dalšího.

Marion INFO, e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše. Vydavatel: Marion, s. r. o.

Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hraha. Vyšlo: 28. května 2021. Kontakt: **jonas.recepce@seznam.cz**.