



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Ohlédnutí za minulým rokem

Naše spolupráce s detoxikačními terapeuty kopíruje většinou školní rok, proto je čas ohlédnout se za sezónou 2020/21. Z pohledu firmy Marion jsme s vývojem velmi spokojeni. Nejen s objemem práce, ale i s vědomím, že jsme pomohli mnoha lidem. Do práce nám sice zasáhl covid, ovšem zároveň způsobil, že lidé si začali vážit imunity, se kterou pracujeme, a naučili se oddělovat polopravdy od pravdy.

Nikdy jsme neslibovali nemožné. Epidemie také ukázala omezené možnosti školní medicíny a povzbudila nás v přesvědčení, že na poli lidského zdraví je mnoho práce. Ukázala hrdinství i zbabělost mnoha lékařů a také zneužitelnost veřejných médií k vyvolání strachu, úzkosti a falešných zpráv, místo podpory a dodání odvahy v souboji s nemocí. Ani na chvíli jsme nepřestali pracovat, scházet se, detoxikovat. Většina terapeutů

prokázala větší odvalu než profesionálové.

Jsme a zůstaneme ostrůvkem individuálního přístupu k člověku. Obrovské množství lidí, žijících na Zemi, vyžaduje statistický přístup. Říkají tomu medicína důkazů. Mnohdy má ale uniformita přístupu k pacientům katastrofální zdravotní důsledky. Važme si tedy naší výhody, naší přednosti a každého pacienta, který nás navštíví.

MUDr. Josef Jonáš

O covidu, vyrovnanosti a síle ducha

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Doufám, že je to moje poslední zmínka o covidu. Vidíme, že počet nálezů výrazně klesá a jsou dny, kdy nikdo na covid nezemře. Lidé mají to štěstí, že je lékaři neposílají do nemocnic.

K ústupu covidu došlo i přesto, že naočkována byla pouze jedna dvanáctina obyvatel. Podle epidemiologů to musí být minimálně 70 procent lidí. Blábol, za který se nikdo neomluví. A vláda se neomluví ani za to, že protiústavně a protizákonně zničila mnoho lidí ekonomicky a psychicky. Směřujeme k době feudální. Lidé se stávají nevolníky a mnoho věcí smí dělat jen s povolením feudálního pána. Pohybovat se, nakupovat, cestovat, pracovat, pít pivo, vycházet po setmění, chodit do školy, navštěvovat rodiče, chodit s nezakrytým obličejem a podobně.

Víra v laiky

Lékaři strkali recepty pod dveřmi a lidé ovlivnění televizí a novinami věřili více vládě laiků, než svému rozu-

mu. I člověk, který o nic nestojí, musí sklonit hlavu a s výrazem muslima se tvářit, že se podrobil. Naštěstí imunizace není tak škodlivá, jak si mnozí přejí. Odmítání může být formou protestu. Ovšem politici jsou silní a mají mnoho přísluhovačů. Vakcíny a antigenní testy se musí prodat lidem či státu. Na trhu jsou neporazitelní silní hráči. Odevzdávání desátku a odpustky jsou normou již od středověku. Ostatně proto uhořel Hus a vznikla Kalvínova protestantská církev.

Staré dobré zvyky však nevymizely. Lidé se ptají na očkování. Musíme vážít, co budeme hlásat. Většinu lidí nemůžeme nabídnout pomoc k vytvoření dokonale chránící imunity. Nesmíme veřejně informovat o možnosti detoxikace pod pohružkou velké pokuty.

Povzbuzení elánu

Od 26. května 2021 vstoupil v platnost zákon, který nařizuje, že potravinové doplňky nesmějí ani naznačovat, že jejich používání zlepší nebo zachová zdravotní stav. Můžeme ovšem odkazovat na vyrovnanost, spokojenost, klid a pohodu či stav ducha. Soustředěnou práci jsem specifikoval centra pro protivirovou imunitu. Jsou v preparátu Brein spolu s preparátem Liencirk a zlepšují kvalitu sliznic. Půjde podle nového zákona o „povzbuzení životního elánu či sílu ducha“. K eliminaci postcovidového syndromu použijeme Mitox, stejně jako k odstranění reakce na očkování. Nastolí klid, pohodu, vyrovnanost, spokojenost. Doufám, že spokojení budeme všichni. Jen asi každý jinak.



Vegetativní neboli autonomní nervy

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Jeden z nejsložitějších řídicích a regulačních systémů v těle jsou vegetativní nervy. Můžeme použít i název autonomní, jde o pojem modernější, ale v podstatě je to jedno a to samé.

Název vegetativní byl dřív, protože se podobné struktury našly u rostlin. Autonomní vyjadřuje jeho nezávislost na vůli. Znamená to, že naše přání jsou mu lhostejná a pracuje tak, jak je mu dáno genovým programem. Neznamená to ovšem, že by byl nezávislý na centrálním nervovém systému a nadledvinkách. Limbická část mozku ovlivňuje činnost vegetativního nervstva velmi podstatně, a tak zcela jasně pociťujeme na svém těle, že máme strach či radost nebo psychické napětí a stres.

Nepříjemné příznaky

Tyto činnosti emocionálních center jsou nepříjemné hlavně kvůli tělesným příznakům zprostředkovaným vegetativními nervy. Můžeme zaznamenat bušení srdce, poruchy dýchání, sevřený žaludek, průjem či zácpy nebo urgentní vyprazdňování močového měchýře. Existuje i celá řada symptomů projevujících se na kůži, na tepnách, zrakové ostrosti, zkrátka na všech tkáních a orgánech, které si můžeme představit.

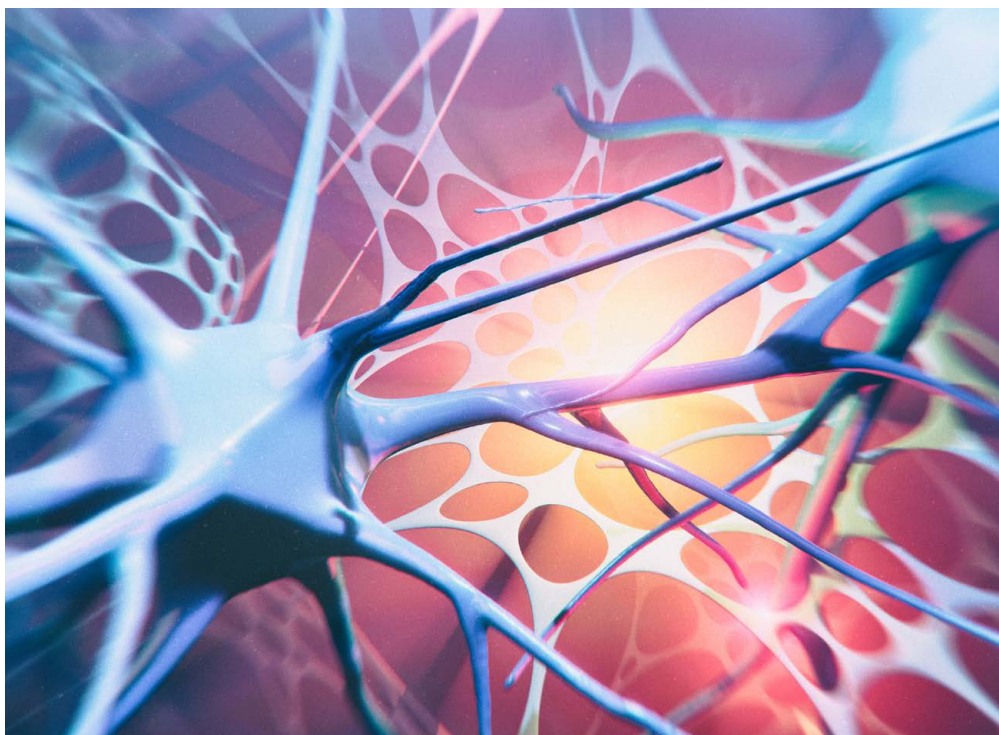
Jako mladý doktor jsem byl v různých vědeckých ústavech, kde se snažili prokázat, že vegetativní nervy mohou prakticky za všechny nemoci. Nikdy se to nepodařilo. Ale pocity, které vnímáme, jsou pro zdraví velmi důležité. Svě tělo

a mozek bychom neměli vnímat jako děti.

Dospělý člověk obvykle trpí různými pocity, které zprostředkovávají vegetativní nervy. Ve své fantazii je pak chybně interpretuje, nechává se vyšetřovat a představuje si nemoci různých orgánů. Proto 90 procent všech ultrazvu-

na různé toxiny, proto se v moderní době plné chemie a elektrosmogu nemůžeme divit, že stav našeho vegetativního nervstva je mizerný.

Podivuhodné je, že vegetativní nervy kopírují teorii tradiční čínské medicíny a způsobují v organismu vždy protichůdné účinky, stejně jako jin a jang. Rovněž provazec



kových, rentgenových a endoskopických vyšetření neukáže nic podstatného.

Kopírují tradiční medicínu

Vegetativní nervy jsou rovněž ovlivňovány činností nadledvinek, a to jak stresových hormonů kůry nadledvin, tak katecholaminy produkovanými dření. Jsou velmi citlivé

hlavního kmene vegetativního nervstva (truncus sympathicus) kopíruje energetické dráhy, které starověká medicína popisovala jako energovody. Jen těžko uvedeme vegetativní nervy do ideálního stavu, protože na ně působí sluneční bouře, postavení měsíce, elektrosmog, světelný režim a další. Ale o tom až příště.

Klidné břicho pro každého

Prebiotikum, které jsme nazvali Klidné břicho, je skutečnou „trefou do černého“.

Soudíme tak podle četných nadšených reakcí, ve kterých uživatelé popisují až zázračně rychlou změnu k lepšímu ve střevech a zároveň spokojeně kvitují nepřehlédnutelné pocity psychického uvolnění. Není se co divit, protože platí, že situace ve střevech přímo ovlivňuje psychiku a na druhou stranu psychika má velký vliv na stav střevního mikrobiomu.

Prebiotikum Klidné břicho je čistá ochucená rozpustná vláknina ve velké koncentraci vyrobená z kukuřičného škrobu, upraveného (štěpeného) za pomoci enzymů na oligosacharidy, které označujeme jako vláknina 70 Bx. K ochucení jsme přidali redukovanou (1:10) stoprocentní šťávu černého rybízu, vitamin C, stévií a hořčik ve velmi dobře stravitelné formě. Veškeré ingredience jsou bez lepku, konzervantů, přidaného cukru a aromat.

Samozřejmě, jak tomu je u všech produktů Marion, neschází ani speciální informační program se zadáním podpořit funkci a znovuoobnovení ideální střevní symbiózy. Kombinace jedinečného programového kódování a vysoce kvalitní rozpustné vlákniny ve velké koncentraci je výrazným impulsem pro optimální rozvoj spřátelené střevní mikroflóry, která je, jak známo, základem dobře fungujícího imunitního systému. Ale dost slov, není nad osobní zkušenost.

Ing. Evžen Peleška



MARION®
DIRIGENT STŘEVNÍ SYMFONIE

KLIDNÉ BŘICHO
PREBIOTIKUM
rozpustná vláknina

Dopřejte si
dvacetidenní kůru
pro nastolení
střevní symbiózy

„Imunita je to, oč tu běží.“ MUDr. Josef Jonáš

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Klidné břicho

- **Doplňek stravy v tekuté formě s příchutí koncentrované šťávy z černého rybízu.**
- **Doporučené dávkování: dospělí 20 g denně, děti 10 g denně**
- **Návod k užití: užívejte na lačno 30 minut před jídlem, dospělí dvě kávové lžičky ráno**

- a dvě kávové lžičky večer, děti jednu kávovou lžičku ráno a jednu kávovou lžičku večer**
- **Upozornění: není vhodné pro děti do 3 let věku a těhotné nebo kojící ženy.**
- **Skladování: uchovávejte v chladu (doporučená teplota skladování 6° C). Spotřebujte do 30 dnů od otevření.**

Autoimunitní nemoci – 4. 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. Potíží je v tom, že někdy probíhají bez toho, aby o nich člověk věděl. Pojďme si teď představit některé z nich.

Sjögrenův syndrom

Systémové zánětlivé onemocnění postihující sliznice. Mezi charakteristické příznaky patří suchost nebo svědění očí, suchost v ústech, snížené vnímání chuti, obtížné polykání, bolesti kloubů a otoky žláz s vnější sekrecí. Příčina tohoto onemocnění není známá, objevuje se obvykle u žen okolo padesátého roku věku.

Systémová sklerodermie

Autoimunitní onemocnění pojivové tkáně (kolagenóza), které má chronický postupující charakter. Nejprve postihuje kůži a pohybový systém, později vnitřní orgány. Vlivem specifických autoprotilátek dochází k fibrotizaci periferních i viscerálních cév. Postihuje především mladé ženy.

Systémový lupus (SLE)

Chronické zánětlivé autoimunitní onemocnění, které může postihovat řadu orgánových systémů včetně kůže, kloubů a vnitřních orgánů. Obvykle se objevuje mezi 10. a 50. rokem věku. Může být též vyvoláno některými léky. Mezi příznaky patří artritická bolest kloubů, vyrážka

(obzvláště typického motýlovitého tvaru na nose a tvářích), hromadění proteinu v buňkách ledvin, křeče, psychotické onemocnění nebo bo-

střevo. Poškozuje sliznici střeva a působí zánětlivé změny a vředy na jejím povrchu. Projevuje se nutkavým pocitem na stolici, přičemž

při defekaci se vyprázdní pouze malé s hlenem nebo krví. Vyprazdňování je většinou bolestivé. Onemocnění probíhá chronicky, často se střídají klidná bezpříznaková období s fázemi aktivace nemoci.

Vaskulitida

Zánětlivé onemocnění cév, zejména tepen, nejčastěji v rámci autoimunitního, systémového či revmatického onemocnění. Stěna cév je poškozena zánětem, může dojít k fibrinoidní nekróze a vzniku aneurysmat. Postižené úseky se střídají s normálními. Poškození cévy může vést ke krvácení či ischemizaci části orgánu. Klinické projevy dále zahrnují záněty a orgánová poškození kůže, oka, CNS a vnitřních orgánů.

Vitiligo

Autoimunitní porucha projevující se akumulací cytotoxických T-lymfocytů. Jde o kožní onemocnění, charakterizované vznikem bílých, ostře ohraničených skvrn.



lesti hlavy, tvorba krevních sraženin vyvolávajících mrtvici nebo plicní embolii, zánět srdce a plic.

Ulcerózní kolitida

Chronické onemocnění střevní sliznice. Začíná obvykle postižením konečníku a omezuje se na tlusté

Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny

Zdroj: Blog LaVita, Foto: iStock

Naše látková výměna umí optimálně fungovat pouze v určité oblasti pH, a to v lehce zásadité. Abychom si ji udrželi a nezakyselili se, máme k dispozici několik možností regulace. Zejména je dobré klást si při výběru potravin otázku, co nás zakyseluje.

Každé sousto a každý doušek, které spolkneme, musí naše tělo zpracovat. Přitom probíhají nesčetné fyzikální a chemické procesy. Naše výživa spouští „reakce“ s naším tělem. Mohou být různé, proto se potraviny dělí na dvě skupiny: kyselinotvorné a zásadotvorné. Aby se mohla neutralizovat kyselinotvorná potravina, musí se tělu poskytnout zásadité látky.

Zásadité pH je dobré

Jestliže je v naší stravě obsaženo příliš mnoho zakyselujících potra-



Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny

- **Silně zásadotvorné:** bylinky, listové saláty, zelenina, ovoce, ovocný ocet, ocet balsamico, syrovátka, brambory, minerální voda
- **Slabě zásadotvorné:** sušené ovoce, houby, luštěniny, med, kyselé zelí, bylinkový čaj
- **Neutrální:** oleje, lískové ořechy, mandle
- **Slabě kyselinotvorné:** mléko, trvanlivé mléko, smetana, tvaroh, přírodní jogurt, celozrnné pečivo, jáhly, chřest, růžičková kapusta, ořechy, hrách, zelený a černý čaj
- **Silně kyselinotvorné:** maso, uzeniny, ryby, mořské plody, sýry, vejce, výrobky z bílé mouky, rýže, cola

vin, může se vyrovnávací systém těla dostat až na své limity – přebytečné kyseliny se ukládají a my se překyselujeme. Především když si pochutnáváme na velkém množství masa a na závěr si dáme ještě zákusek, vznikne v těle hodně kyselin. Proti tomu se dá bránit zásadotvornými potravinami. V nich se ukrývá mnoho zásaditých minerálních látek, které neutralizují přebytek kyselin a posouvají hodnotu pH zpět do zásadité oblasti.

Kyselý není kyselinotvorný

Mohlo by se zdát, že citron nebo grep jsou kyselé potraviny, a z toho důvodu musejí organismus zaky-

selit. To je ovšem omyl. Zásadotvornost nemá žádnou spojitost s chutí potravin. U citronu kyselost vytvářejí organické kyseliny, především kyselina citronová, která v těle funguje zásaditě (naopak snižuje zakyselení organismu).

Abyste si mohli být jisti, měli byste vsadit na stravu obsahující nadbytek zásadotvorných látek. To znamená, že poměr zásadotvorných a kyselinotvorných potravin by měl být stále zhruba 80 ku 20. Není tedy nutné kompletně vyškrtnout všechny zakyselující potraviny, stačí, když zásadotvorné potraviny, jako jsou čerstvá zelenina, ovoce nebo saláty, budou tvořit základ vašich receptů.

Jak na dokonalou postavu

Text: Pavlína Podloučková, Foto: iStock

Mnoho lidí si myslí, že získat pěknou postavu je dřina, kde si musíte zakazovat vše, co máte rádi. Prostě bez omezení a hladovění to není možné. Pravda je taková, že vaše tělo se nepotřebuje omezovat, aby bylo štíhlé a sexy.



Naopak, vaše tělo potřebuje co nejvíce jíst, aby dostalo všechny potřebné živiny pro správný vývoj, pevné zdraví a psychickou pohodu. Začněte už dnes s lehkostí pracovat na své krásné postavě a brzy se můžete těšit na svoje první výsledky.

Je důležité stanovit si reálný cíl. Pokud si myslíte, že do týdne shodíte 10 kilo bez zdravotního dopadu, čeká vás opravdu jen cesta plná zklamání. Hubnout by se mělo pozvolna. Zapomeňte na kouzelné pilulky nebo „zkratky“, které vás k vytouženému cíli rozhodně

nepřiblíží. Buďte trpěliví, a dosáhnete nemožného. Buďte sami sobě tou největší motivací a přestaňte dávat všechny kromě sebe na první místo.

Jednostrannost neprospívá

Den začněte snídaní a jezte pětkrát až šestkrát denně. Přestanete se přejídat a mít neustálé chutě. Jídla střídejte, jednostrannost zdraví neprospívá. Jezte potraviny s dostatkem vlákniny. Vytváří dlouhodobý pocit sytosti. Navyšte přísun ovoce a zeleniny. Doporučuje se zhruba 200 gramů ovoce a minimálně 350 gramů zeleniny denně.

Pokud vám to neurčí lékař, nevyražte z jídelníčku cukry, bílkoviny nebo tuky. Spíše se zamyslete nad jejich kvalitou. Jezte vždy v klidu. Vystresovaný člověk se zbavuje přebytečných kil hůře než ti, co k jídlu usedají s klidem.

Hlídejte si pitný režim

Poslední jídlo byste měli konzumovat zhruba dvě hodiny před spaním, abyste neuléhali hladoví. Hlídejte si v průběhu dne pitný režim. Voda proces hubnutí podporuje. Pamatujte, že co sníte, musíte i vydat. Pravidelně se hýbejte a vyvarujte se nárazového pohybu, který může vést k přetížení. Najděte si aktivitu, která vás bude bavit.

Pokud se vám zdá, že to sami nezvládnete, je dobré vyhledat specialistu přes výživu. Najděte si toho, kdo vám bude sedět na míru. Nejdříve ale proberte aktuální situaci se svým lékařem.

MARION



Máma má maso

Větu použitou v názvu posledního článku červnového bulletinu zná starší generace ze slabikáře. Učili jsme se z něj číst písmenka. V tomto případě to bylo písmeno M.

Maso ve střední Evropě bylo vždy známkou blahobytu. Zájem o jeho konzumaci pozvolně klesá. Denně ho konzumuje asi 70 procent Čechů. Ve světě patříme k těm masožravějším. Z hlediska důležitosti pro lidský organismus přináší maso vitamin B12, řadu minerálů, železo, stopové prvky, bílkoviny (aminokyseliny) a tuky. Počet vegetariánů přesto stoupá. V roce 2000 jich byly asi dvě procenta, v současnosti je to šest procent. Stoupá i počet lidí, které výživáři označují jako flexitariáni. Konzumují maso příležitostně. Je jich ve společnosti asi 25 procent.

Lidé nejčastěji nekonzumují maso ze zdravotních důvodů. Je spojováno s rakovinou a sklerózou tepen.

Při jeho metabolismu vzniká kyselina močová a čpavek, který zatěžuje ledviny. Ve střevech v kombinaci s poruchou střevního mikrobiomu vznikají rakovinotvorné toxiny, přináší do organismu karcinogeny (Maillardova reakce) a nasycené tuky.

Byla pro nás šokující zpráva, když zemřela man-

želka Paula McCartneyho Linda, která byla zapřísáhlou vegetariánkou.

Vegetariánů a flexitariánů ze zdravotních důvodů je zhruba 70 procent. Zbytek má obavy o životní prostředí, dobré podmínky pro život zvířat a podobně. Pro malou skupinu je důležitá cena, zkrátka na maso nemají.

Flexitariánství je pokládáno za přijatelný trend a výživáři doufají, že těchto lidí bude brzy 50 procent. Z flexitariánů se rovněž rekrutuje řada vegetariánů. Rostlinné alternativy masa zařazuje pětina lidí. Tofu, tempeh, natto, sójové maso nebo luštěninové sýry. Šokující je zpráva, že

vyměníme-li hovězí burger za sojový, ušetříte tolik vody, jako kdybyste se nesprchovali.

Odpočiňte si přes léto tělesně, mozek ale nevypínejte. Hřbitovy jsou plné těch, kteří mysleli, že vydrží více, než skutečně vydrželi.

Krásné prázdniny vám přeji

MUDr. Josef Jonáš
a Ing. Evžen Peleška



Kurzy a semináře v září

Firma Marion, s. r. o. vypisuje termíny dalších kurzů na 11. a 29. září od 16.00 hodin.

U obou termínů se rozhodne o zaměření pro začátečníky nebo pokročilé na základě počtu přihlášených na daný kurz.

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**