



ZÁŘÍ 2021

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Z každého dne svátek

Léto bývá předělem pro náš pracovní rok. Na rozdíl od posilvestrovských dnů začínáme pracovat plni elánu. Ovšem až na ty z nás, kteří trpí podzimními depresemi, přicházejícími jako neúprosná daň vlivům kosmu na lidský život.

Detoxikační programovanými preparáty Marion můžeme dosáhnout vyrovnané hladiny serotoninu po celý rok. Říká se, že není každý den posvícení, ale vyrovnaná hladina serotoninu, dopami-

nu, endorfinů a oxytocinu může udělat z každého dne svátek.

V nastávajícím školním roce obnovíme naše videokonference, jak z pracoviště Ing. Pelešky, tak z pražského studia. Za sebe mohu slíbit, že se budu věnovat jednotlivým zdravotním potížím z hlediska patofyziologie, myšlení detoxikační medicíny a praktickému využití preparátů Marion. Rozpis obsahu jednotlivých relací dostanete předem.

O prázdninách jsem nezháležel a věnoval čas novému pojetí toxických zátěží ze životního prostředí. To se ostatně dozvíte z článku v bulletinu i z online relací. Hoto-
vá je také první verze virtuálního programu pro diagnostiku toxinů. Více zjistíte na našich stránkách www.marion-jj.cz. Jsem si jistý, že náš společný vývoj je kontinuální a vytrvalost, píle a skromnost jsou pilíře našeho úspěchu.

MUDr. Josef Jonáš

Covidové reminiscence

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

S délkou trvání covidové epidemie a hysterie si čím dál více uvědomujeme nepochybné souvislosti. Pozvolna vidíme, že jde o směs epidemie viru, politiky a byznysu.

Pro lidi se tento koktejl stal neprůhledným, a tak reagují v pravdě lidsky – strachem z neznámého. Jen srovnajte dvě čísla. Pravděpodobnost, že zemřete na covid byla v době vrcholící epidemie 0,01 procentní. Nyní klesla na 0,001 procenta.

Pravděpodobnost úmrtí na rakovinu či srdečně cévní systém je desítky procent. Tak bych mohl vyjádřit poměr nebezpečnosti k mnoha jiným nemocem. To nemluvím o válkách, pogromech či živelných katastrofách.

Stop zapšklým teoretikům

Nikdy jsem nepřál nic zlého ani svým nepřatelům. Mé krédo se ale radikálně změnilo, když jsem slyšel zapšklé české teoretiky, jak říkají, že koronavirus šíří děti, a proto je třeba zavřít školy. Psychopatický pokračovatel nebezpečného doktora Ratha doktor

Kubek dává lidem nesmyslné pokyny z vysíláče České televize. Testování dětí, které se provedlo konečně po 1,5 roce, ukázalo, že mezi nimi není skoro žádná virová zátěž.

Zástupy hlásných troubů propagují vakcínu, u které nebyla nikdy prokázána účinnost ani bezpečnost. V historii současné civilizace se něco podobného stalo jen v nepatrném měřítku při schválení některých

na nervový systém, cévní stěnu, ale výčet by mohl být mnohem delší.

Nezastupitelné lymfocyty

Máme možnost změřit zátěž proticovidové vakcíny preparátem Vak.

Rovněž postcovidový syndrom, který následuje jak po klinicky prodělaném covidu, tak po latentní infekci, můžeme díky preparátu Mitox řešit. Jde totiž o nahromaděný odpad z buněk napadených covidem. Nevěrmě ani amatérským názorům na protilátky. Opravdoví odborníci, kteří se nehodí politikům a byznysmenům do krámu, nedostanou v médiích místo.

Není prostor na vysvětlování, ale věřte, že nejdůležitější úlohu mají lymfocyty, které likvidují napadené buňky, stejně jako například u zhoubných nádorů. Taková imunitní výbava nás může chránit i před budoucími epidemiemi, protože virů se zeměkoule nezbaví. Marion

preparáty pracují právě s touto částí imunity. Tedy zcela jinak, než si to představuje většina lidí včetně lékařů. Jsme jiní a o místo na slunci musíme bojovat.



Kde se to hodí, covid „neexistuje“

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

V polovině srpna jsem se rozhodl, že pojedu s rodinou do Itálie k moři. Hlavní důvod byl „umořit“ syna Andrease. Nikdo z rodiny přitom nebyl vybaven avizovanými dokumenty o bezinfekčnosti a dalšími.

Když tvrdím, že covid je záležitost především politická, ekonomická a psychologická, musím to dokázat. Nikde po cestě autem jsem se nesetkal s ničím, co by připomínalo dobu covidovou. Pobřeží Itálie mě utvrdilo v mém názoru. Protože tyto oblasti jsou ekonomicky závislé na turistice, covid zde zázračně zmizel, neexistoval.

Jako v mraveništi

Tisíce lidí v hotelech, pláž a moře připomínaly mraveniště. Promenáda zase prvomájový průvod. Restaurace a jídelny hotelů se hemžily strávníky. Lidé se objímali a vítali po fran-

couzsku. Je pravda, že Čechů bylo pomálu. Nevšiml jsem si speciálních zaměstnanců s plácačkami na mouchy, kteří by někde vyháněli virus.

Švagrová se vracela z Benátek letadlem a její obavě, že není řádně prověřená a zaručeně bezinfekční, se smáli. Ani ji nezabalili do igelitu nebo neposadili na křídlo letadla, jak bychom si mysleli. Zřejmě pro virus covid-19 neplatí všude stejná pravidla.

Blamáž veřejnosti

Psychologická válka, kterou vedou česká vláda a média, má po Evropě různá pravidla. Vede se válka proti

lidem, kteří se nechtějí očkovat. Ignoruje se skutečnost, že významné procento lidí onemocnění prodělalo a prodělává. Projít infekcí s dobrou imunitou zajišťuje osmkrát větší jistotu než očkování, že už neonemocním.

Blamáž veřejnosti, že protilátky je ochránějí před onemocněním, je děsivá. Nesmyslné informace některých novinářů o imunitě jakbysmet. Jsme schopni všeho. Hlavě když jde o peníze, otevřít hotely u moře, lhát vlastnímu národu, poškozovat jej proticovidovou vakcínou. Nejprve jsem myslel, že jde o omyl. Italské moře ale ukázalo opak.



Jak nás ovlivňují autonomní nervy

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

**Autonomní nervový systém s naším organismem cvičí, jak se mu zachce.
Co můžeme udělat, abychom našli potřebnou harmonii?**

Autonomní nervový systém se dělí na sympaticus a parasympaticus. Sympatická část je tvořena sympatickým kmenem (truncus sympaticus), který spojuje mozek se všemi orgány. Hlavní sympatické dráhy probíhají v míše a z míchy otvorem v obratlích vystupují do uzlíku – ganglia.

Z ganglia se nerv přepojuje na vlákna jdoucí do cílového orgánu. Tato vlákna se připojují k míšnímu

nervu tak, jak to známe z periferních kořenů. Mnohé bolesti a pocity proto souvisí s autonomními nervy.

Otoky, nadváha a hypertenze

Sympatikus vstupuje do kůry nadledvin, která produkuje kortison v různých podobách. Ten chrání organismus před zánětem a stresem. Dřeň nadledvin vylučuje adrenalin a noradrenalin. Kůra vylučuje ještě

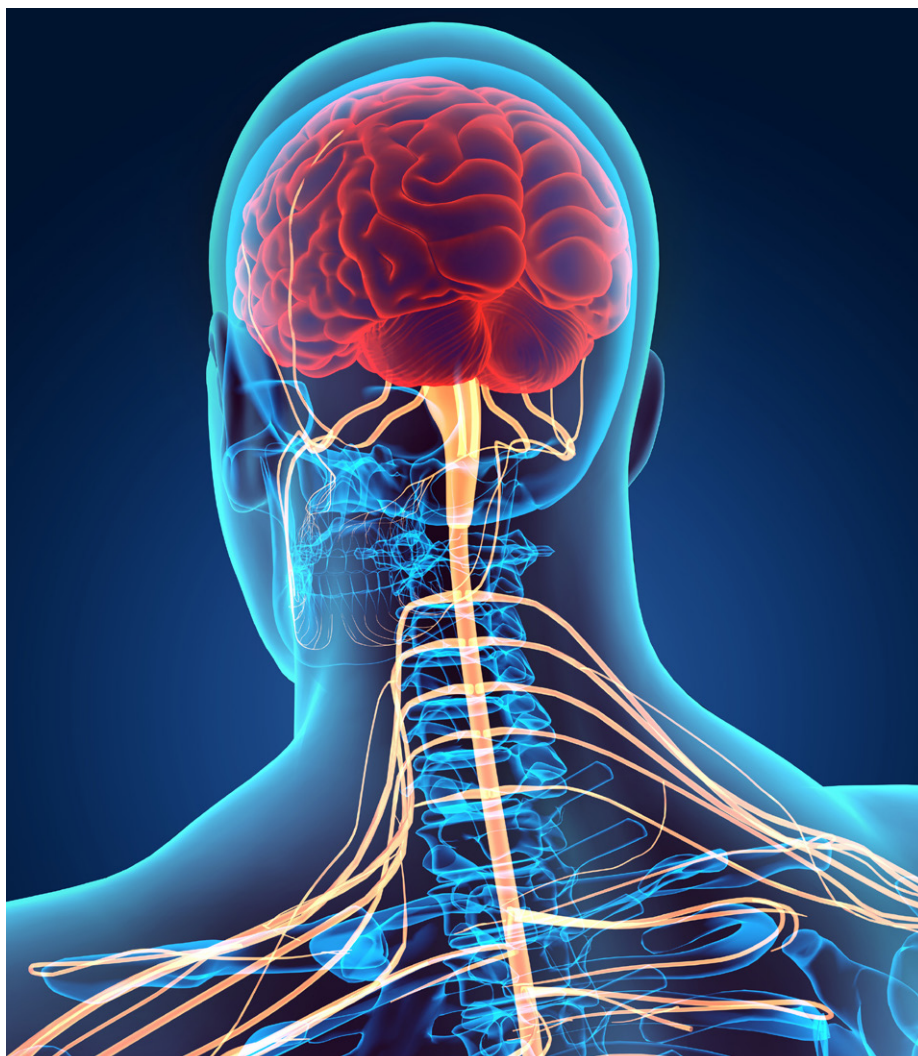
aldosteron, který působí na ledviny prostřednictvím objemu mezibuněčných tekutin a draslíku. Zpětně ledviny určují množství aldosteronu prostřednictvím osy renin-angiotensin-aldosteron. Zvyšuje se množství tekutin v těle, tvoří se otoky, nadváha a hypertenze. Při snížené hladině draslíku vzniká slabost, křeče a srdeční arytmie. Hromadí se sodík, proto pozor na kuchyňskou sůl. Nádor vytváří katecholaminy. Ty zvyšují srdeční funkci a způsobují neléčitelnou hypertenzi. Mohou se projevit i zánětem plic či zánětem osrdečníku.

Hledání harmonie

I dřeň nadledvin se chová jako ganglion a je napojena přímo na mozek, na hypofýzu. Sympaticus způsobuje zaostření oční čočky. Slinné žlázy produkují husté sliny, překrvení, bušení srdce, zvýšení krevního cukru, špatné trávení, zpomalení střev, nucení na močení, pocení, pocit stresu či strachu.

Parasympaticus vyvolá tvorbu slz, čočka zaostřuje na blízké předměty, spustí se sekrece z nosu, sliny jsou řídké, zpomalí se srdce, vylučuje se hodně žaludečních šťáv, dostaneme hlad, vylučuje se mnoho inzulínu, máme průjem, nedrží svěrač močového měchýře a konečníku, ale pohlavní orgány zvyšují svoji aktivitu.

K vyvážení činnosti sympatiku a parasympatiku vedou meditace, sauna, vycházky v lese, poslech vážné hudby či návštěvy galerií. Proto vstaňte, detoxikujte a hledejte harmonii.



Nový preparát na toxiny z léků

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Pharmexit je zcela nový preparát, svou strukturou velmi rozsáhlý. To píšu proto, že u těchto složitých preparátů se může stát, že bude ještě o něco doplňován, nikoliv však zásadně.

Preparát je založený na zcela neobvyklém zdroji toxinů. Dávno každého napadlo, že při užívání léků může vznikat toxická zátěž, zvláště po narkóze, celkové i místní, psychofarmakách, kortikoidech, imunosupresivech či chemoterapii. To je logické. Jednoho večera jsem se však na problém farmak podíval jinak. Předcházela tomu rozsáhlá práce. Zmapování používaných léků.

Koloběh je nekonečný

Naštěstí se všude na světě používají díky globalizaci léky stejné. Rozdělil jsem je do skupin podle indikace a začal testovat. K mému údivu jsem našel něco, s čím jsem nepočítal. U lidí jsem testoval mnoho léků, které nikdy nebrali. Nejprve jsem se vyptával, zda někdo takové léky nebere v rodině. Postupně ale bylo jasné, že se léky dostávají do organismu jinou cestou než jen užíváním. Tak jsem se podíval stejným způsobem i na drogy a ejhle.

Další úvahy už šly po cestách, sice překvapivých, ale logických. Miliardy lidí berou stejné léky. Antidepresiv či antibiotik se sní stovky, možná tisíce tun za rok. Kam se to množství poděje? Něco se zmetabolizuje v játrech, zbytek vyloučí ledvinami, žlučí, střevy nebo potem. Odpadní vodou se rezidua léků dostanou po přefiltrování opět k člověku. Tato rezidua žádná čistička nefiltruje. Proto se



dostávají do řek, jezer, moří i oceánů. Také deštěm do rostlin. Koloběh reziduí léků je zkrátka nekonečný. Pro člověka má ale kumulativní efekt.

Hledá se mlíčí

Zamyslete se, kolik se sní na světě ženských hormonů. Už dávno si vědci všimli, že kvapem ubývá spermií, mění se pohlaví ryb, ubývá samců. Chtěl jsem si v trboňské restauraci dát smažené kapří mlíčí, ale neměli ho. Podívejte se, jak stoupá neplodnost, mění se somatotyp mužů, ztrácejí se vlasy, zatímco prsatých

dívčin přibývá. Menstruace nastupuje dříve než před desetiletími. Hormonálně ovlivněné nádory, jako je karcinom prsu, jsou na trvalém vzestupu. Příčina neznámá.

Jsem pevně přesvědčen, že my příčinu známe, a to nejen u popsaných problémů, ale stopy léků všeho druhu najdeme ve všech tkáních těla. Pharmexit nezastíní ostatní detoxikační preparáty, ale v mém vidění detoxika-

ce je to preparát první vlny a dnes nevím, jak jsem bez něj mohl dříve pracovat.



Modrá nemusí být vždy dobrá

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: iStock

Občas si mohou dovolit článek, který se neváže přímo k detoxikaci. Na toxin zvaný „modrá“, není žádný preparát. Jde o modré světlo, které nás doprovází na notebooku, televizní obrazovce či displeji mobilního telefonu.

Modré světlo je obsaženo ve slunečním světle. Jeho přirozený úkol je řídit biologický rytmus – vnitřní hodiny. Ovlivňuje tvorbu hormonu melatoninu, který vzniká v šišince (corpus pineale), útvaru umístěném v podkorových oblastech mozku.

světelného spektra na objednávku. Platí pro něj pořekadlo „dobrý sluha, špatný pán“. Podporuje přirozené bdění, zlepšuje paměť i náladu. Používá se k léčbě některých typů depresí či kolísání nálady v souvislosti s výkyvy počasí. Naopak při přebytku přináší poruchy spánku

ší. To má vliv na zhoršení zraku a oslabení imunitního systému. Pokud čtete rádi před spaním, použijte raději knihu než čtečku. V ložnici nepoužívejte svítidla s modrým světlem. Dejte očím a mozku odpočinek alespoň tři hodiny.



Stmívání a tma tlumí produkci tohoto hormonu a navozuje spánek či obecně odpočinek. Moderní doba tento úkaz nerespektuje.

Nehrátky před spaním

Elektrické světlo mění přírodní rytmus. Modré světlo vyrábíme ze

a únavu. Při večerní práci se vystavujeme podsvíceným obrazovkám. Hlavně děti jsou citlivé na světlo vydávané tablety, tudíž by neměly hrát počítačové hry před spaním. Modré světlo aktivuje sítnici stokrát více než světlo bílé! Dráždění sítnice je tedy stokrát intenzivněj-

Stárnutí a kruhy pod očima

Modré světlo nezpůsobuje mutační změny jako UV záření, proto nemá vliv na rakovinu kůže. Podílí se ale na rychlejší stárnutí pleti a vzniku pigmentových skvrn. Způsobuje zvýšenou produkci melaninu. Proniká totiž kůží hlouběji než UV záření. Ovlivňuje negativně kolagen a elastin. Poškození kůže může být rozsáhlejší než při nezřízeném opalování, protože modré světlo působí téměř výhradně na obličej.

Modré světlo, kterému se vystavujeme večer a v noci, bývá také příčinou tmavých kruhů pod očima. Proniká i filtry, které nejsou nic platné. Zbývá jen kosmetika odrážející modré světlo. Takzvaná „blue light bariéra“ chrání před poškozením fibroblasty a keranocyty. Minerály posilují kožní bariéru, antioxidanty, jako jsou vitaminy C a E či resveratrol, chrání kůži obličej před negativním dopadem tohoto světla. Do jeskyní se nevrátíme, tak nám nezbyvá než modré světlo dávkovat a chránit se před ním.

Jak vybrat pečivo, které je pro tělo nejlepší

Text: Pavlína Podloučková, Foto: iStock

Při svých konzultacích se velmi často setkávám s klienty, kteří si nevědí rady, jaké pečivo koupit, aby bylo pro jejich zdraví prospěšné. V obchodech najdete tolik výrobků, že je pro mnohé opravdu náročné se v něm rychle a jednoduše vyznat.

Čemu se vyhnout a co upřednostnit, abyste získali pro svůj organismus co nejvyšší přísun těch nejdůležitějších látek a ještě si pochutnali? Hledejte u výrobku, z čeho se dané pečivo skládá. Suroviny musí být seřazeny tak, jak jsou použity. Například u žitno-pšeničného pečiva převažuje mouka žitná. Žitné pečivo má hodně vlákniny, vitaminů, minerálů a rovněž déle vydrží.

Více vlákniny

Je dobré kupovat pečivo s vyšším množstvím vlákniny, což je od pěti gramů vlákniny na 100 gramů výrobku. Nenechte se oklamat výrobky s honosnými názvy, pod kterými si představíte cosi zdravého. Například pojem cereální. Díky němu se řada lidí může domnívat, že toto pečivo je zdravější variantou než všechny ostatní výrobky. Jenže skutečnost je jiná. Cereální znamená obilninový a fakt je ten, že všechno pečivo je vyrobeno z obilovin. Cereální tedy může být i obyčejné bílé pečivo. Více zrnne pečivo znamená, že se používá více druhů mouky, ale neznamená to, že v něm najdete mouku celozrnnou.

Barva může klamat

Na co si dát ještě pozor? Na barvu. Většina lidí si myslí, že tmavé pečivo rovná se kvalitní, ale pravda je taková, že pečivo bývá velmi často dobarvované, což vede následně k mýlce, že konzumujete výrobek

lozrnné mouky, takže má vysoký obsah vlákniny.

Sytost i ochrana

Vláknina je naprosto nezbytná pro náš kvalitní život – navozuje například pocit sytosti, chrání před



vyšší kvality, a přitom žitnou mouku nemusí vůbec obsahovat. Také se vyvarujte velkému množství soli, která dehydratuje a způsobuje řadu nepříznivých zdravotních omezení.

Zaměřte se spíše na celozrnné výrobky. To je pečivo vyrobené převážně z celozrnné mouky. Je zde zachováno to nejdůležitější – vyšší obsah minerálních látek, vlákniny, je nutričně hodnotnější. Například grahamové pečivo se skládá z ce-

závažnými onemocněními trávicího traktu, snižuje hladinu špatného cholesterolu i cukru a pomáhá proti zácpě.

Jaká je tedy rada na závěr? Prioritně se zaměřte na to, jestli kupujete opravdu kvalitní pečivo, nebo ne. Podívejte se na obsah vlákniny, množství soli (čím méně, tím lépe). Už dnes můžete udělat první krok k tomu, abyste se zítra cítili mnohem lépe.

MARION 16.10.2021 KONFERENCE

o detoxikaci a imunoaktivaci

Setkání terapeutů, fanoušků a spřízněných duší detoxikační a diagnostické metody Marion podle MUDr. Josefa Jonáše

10⁰⁰ - 16⁰⁰ hod.

Konferenční centrum GreenPoint

Adresa: Dvouletky 529/42, Praha 10

Souřadnice GPS: 50° 4' 33.202" N, 14° 30' 24.302" E

Doprava pomocí MHD:

Bus: 177, 188, 195, 228 - zastávka „Limuzská“

Tram: 5, 26 - zastávka „Nové Strašnice“

Metro: trasa A - stanice „Strašnická“ nebo „Skalka“

Vyhledejte si spojení na idos.cz

cílová zastávka: Tram - Nové Strašnice, Bus - Limuzská



Program

debaty, diskuze, novinky detoxikace, perspektiva, radost

Přihlášky zasílejte na emailovou adresu: jonas.recepce@seznam.cz, předmět emailu: Konference

Konferenční poplatek 1000 Kč, platba na místě

Oběd a coffee break zajištěn - v ceně vstupného. Kapacita sálu je omezena

Kurz pro terapeutů začátečníky 9. října je již zaplněn.

Další termíny: 6. listopadu kurz pro pokročilé, 20. listopadu pro začátečníky a 4. prosince dle přihlášených.

Čas: 10.00 do 16.00 hod.

Místo konání: **sídlo firmy Marion,**

Orlická 9, Praha 3, II. patro

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Hlaste se prostřednictvím e-mailu:

jonas.recepce@seznam.cz,

předmět e-mailu: **KURZ**

Ze života Marionu

Vybočením ze stereotypu vzdělávání v Marionu byla návštěva polských přátel. Workshop byl dvoudenní a zájem příjemný, hodin nepočítaje. Kurz vedl Ing. Peleška. On-line výuka probíhala a probíhá po celý rok. Tlumočnická rodina pana Mgr. Jiřího Sedláka je již v detoxikaci tak zběhlá, že může sama školit. Děkuje.

