

INFO

MARION



PROSINEC 2022

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Revoluce lidstva budoucnosti

Ačkoliv statistiky jsou přesnou hrou nepřesných čísel, nemůže být pochyb, že lidský věk se prodlužuje. Často v rodině hledáme někoho dlouhověkého a doufáme, že budeme po něm. Devadesátka to jistí. Průměrná délka života člověka měla už po desetiletí vzestupný trend, až na rok 2021, kdy o jeden rok klesla. Zda za to může covid či vakcína, známé není. Absolutní délka života se nemění. V současnosti je nejstarší

žijící ženě 120 let, což už tu opakovaně bylo v minulých dobách.

Na důchody se vyplatí většina vybraných peněz, a to Češi stále více stárnou. Důchodci naříkají, že mají málo, a do budoucna to lepší nebude. Z detoxikačního hlediska nás ovšem zajímá jiná věc. Délka průměrného věku se prodlužuje, ale čas zdravého života nikoliv. Více než deset posledních let člověk prožije v nemoci, invaliditě a bezmocnosti. Nepochybně

za to může paradigma současné medicíny. V žádné nemoci neřeší příčinu, odstraňuje jen symptomy. Příčina trvá a s poklesem životní síly získá převahu. Lidé jsou nerudní, vzteklí, úzkostní, zmatení, nebo všechno dohromady. Politici vědí, že přes strach o zdraví se lidé snadno manipulují. My zase víme, že jsme schopni lidem vrátit radost a zdraví. To je revoluce lidstva budoucnosti.

MUDr. Josef Jonáš

Alzheimer a jiné demence

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Demence souvisí s mozkem, a tím i s preparátem Brein. Dříve se jich většina označovala jako sklerotické, rozdíl mezi Alzheimerem a tepennou arteriosklerózou je přitom diagnosticky jednoduchý.

Sklerotik řekne, že si špatně pamatuje, člověk s Alzheimerem poví, že si pamatuje dobře. Na vaši otázku vám suverénně odpoví, ale pokaždé jinak. Poruchy paměti mohou mít i jiný původ. Nejčastěji se budeme potkávat s poruchou krátkodobé paměti, jejímž centrum je mozeček. Lidé tento typ „zapomínání“ nesou velmi špatně, porucha je ale naštěstí odstranitelná. Ostatní typy demence vedou až k rozpadu osobnosti.

Bílkovina z dob praještěřů

V současné době je v centru pozornosti Alzheimerova choroba, pojmenovaná podle neuropatologa Aloise Alzheimerera. Tímto typem demence trpí asi 50 milionů lidí, počty se ale prudce zvyšují. V Česku je kolem 150 tisíc lidí, u kterých je Alzheimerova demence již rozvinutá, nebo se rozvíjí. Příčinou jsou pravděpodobně

známé mozkové buňky. Neurony produkují bílkovinu nazývanou beta-amyloid. Jde o netoxickou látku, která se tvoří v neuronech a je jimi vylučována. Alzheimerova choroba ovšem vzniká tak, že se monomery beta-amyloidu lepí k sobě a vytváří dimery a trimery. S těmi si mozek neví rady a neumí je vyloučit.

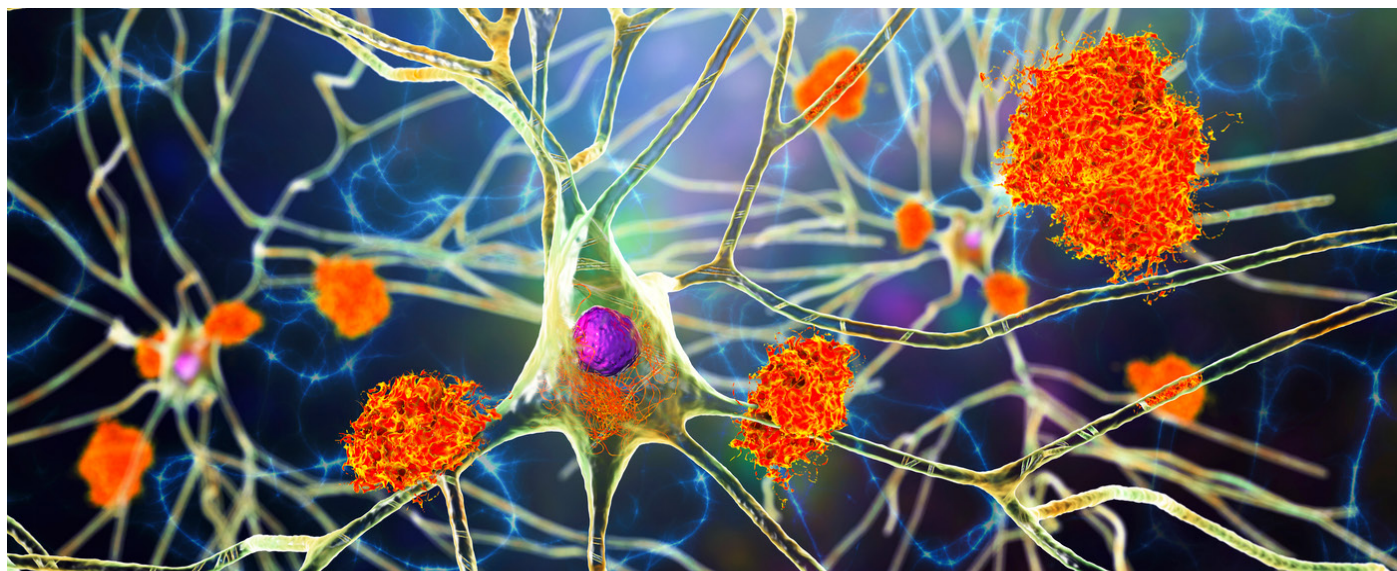
Samotný beta-amyloid je 400 milionů let stará bílkovina, která se nacházela už u praještěřů. Umožňuje komunikaci mezi neurony a chrání mozkovou tkáň v případě infekce či úrazu. Ve zdravém mozku najdeme zhruba 1,5 gramu amyloidu, v nemocném až 10 gramů.

Hledejte dimery a trimery

Amyloidové plaky se ovšem netvoří jen v mozku, ale i v cévách. Jsou tedy důležitou příčinou cévních nemocí. Dokonce je známo, že mutace v genu APOE4 je spojena s vyšším

výskytem kardiovaskulárních nemocí i Alzheimerovy choroby. Mutace tohoto genu se vyskytuje u dvou třetin postižených lidí. Ti pak trpí demencí výrazně dříve.

Zásadní pro odstraňování beta-amyloidu jsou příslušné protilátky. Působí stejně jako protilátky proti mikroorganismům, vytváří ale specifický imunokomplex, který je schopen dimery i trimery z mozkových buněk odstraňovat. Beta-amyloid odchází z neuronu přes gliové buňky, svou úlohu tak hraje i jejich průchodnost. O tom se můžete přesvědčit Akupor-tem při vhodně položených otázkách. Hledejte dimery a trimery beta-amyloidu v tepnách. Měřte gliové buňky, sledujte imunokomplexy beta-amyloidu i toxiny v neuronech mozkové kůry. Vše je nutné provádět preventivně nebo v raných stádiích demence. S rozvinutou hlubokou demencí už detoxikace nic nesvede.



Jak zabránit poškození kostí?

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Kost je pojivová tkáň. Složena je z 90 procent z kolagenu, zbytek tvoří trombospondin, osteopontin, fibronektin, osteokalcin, proteoglykany, soli vápníku, fosfáty, sodík, hořčík, draslík, osteocyty, osteoblasty a osteoklasty.

U dětí se kosti vyvíjejí z chrupavky dílem chondrocytů. To se děje vlivem parathormonů, růstového a fibroblastového hormonu, glukokortikoidů a estrogenů. Kost je tudíž neustále remodelována, aby odpovídala mechanickým požadavkům. Při zlomeninách je mrtvá kost odstraněna a následně syntetizována nová. Kostní struktura a mineralizace jsou zásadně ovlivněny mechanickou zátěží, vápníkem, fosfáty, parathormonem a kalcitolem, což je hormon produkováný buňkami. Vylučování parathormonu je stimulováno nedostatkem vápníku a tlumeno kalcitolem. Jeho velká produkce vede k odbourávání kostí.

Nedostatek slunce i kolagenu

Důležitou úlohu hraje vitamin D3, vznikající ozářením kůže UV zářením. V kůži musí být přítomen 7-dehydrocholesterin, což je derivát cholesterolu vzniklý v játrech.

Nedostatek slunce a vápníku způsoboval v minulosti křivici (rachitis), ovšem i nyní se podílí na pokřivení páteře a špatném vývoji kostry. K detoxikaci pomohou Hepcirk a Rescirk.



Glukokortikoidy produkované nadledvinami způsobují vstřebávání (resorpci) kosti. Její poškození je způsobeno i vysokými koncentracemi vitaminu A či kyselostí

(acidózou). Vhodné jsou naopak potravinové doplňky s kolagenem, vitaminem C a detoxikace vaziva, kam kolagen patří. Provádíme ji preparátem Artis, zatímco detoxikaci kostní mezibuněčné hmoty (matrix) preparátem Os.

Boj s osteoporózou

Nejběžnějším problémem především žen po menopauze je osteoporóza. Postihuje jak kosti končetin, tak obratle páteře. Je výsledkem dlouhodobé nerovnováhy mezi výstavbou a odbouráváním kosti, což snižuje hustotu kosti (denzitu), která se sleduje speciálním rentgenem. K příčinám patří nadměrné vylučování kortikoidů (stres), kouření, nedostatek pohybu, estrogenů (hypothalamus, hypofýza), inzulinu, vápníku, parathormonu či hormonů štítné žlázy. Důsledkem jsou bolesti a zlomeniny, v extrémním případě se mohou tvořit ledvinové kameny. K deto-

xikaci používáme preparáty Salur, Os, Artis, Thy, Supercort, Tens, Hepcirk, Urcirk a Col. Je dobré přidat také pohyb, celozrnné potraviny, mák, kozí mléko a kozí sýry.

Bez genů to nejde

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Miliony let se vyvíjel řídicí informační systém všeho živého na zeměkouli. Ještě v minulém století bylo pouze snem rozluštit genetický kód živých organismů. Dnes si díky počítačům může pohrávat s luštěním genů prakticky každý.

V každé buňce našeho organismu, kterých máme přes 50 bilionů, se nachází dvojité šroubovice DNA. Je namotaná na jakousi špulku, aby se do buňky vešla. Na této špulce je zapsáno zhruba 23 tisíc lidských genů. Používá se z nich pouze část. Ta, která řídí činnost příslušného orgánu či tkáně.

Vliv epigenetického prostředí

Geny pohlavních buněk umí být přeneseny do buněk dalších potomků, z poloviny od otce, z druhé od matky. Kdybychom chtěli vytisknout všechna „písmena“ našeho genetického kódu, bylo by jich více než tři miliardy.

Po oplození vajíčka se 23 tisíc genů učí, co mají pro náš život umět. Přesto není jejich funkce trvale stejná. O tom, jak geny fungují, rozhoduje to, co se přilepí na jejich povrch. Tomu se říká epigenetický vliv. Je to jakýsi obal genů.

Umí přenést novou informaci na potomstvo, ale také pokazit funkci genů pro nás samotné. „Epi“ je řecká předpona značící, že je něco na povrchu. K tomu, aby se vývojem změnil gen, je zapotřebí mnoho času a také šťastná hvězda,

aby místo pozitivní změny nenastala negativní.

Už dnes je jasné, že mnohé vlivy budeme marně hledat v genech. Nalezneme je v epigenetickém prostředí, které zapíná a vypíná, zrychluje nebo zpomaluje úseky genomu. Epigenetické prostředí získáváme od rodičů už v prenatálním období. Přenáší se i v průběhu vývoje a pak už si na něm pracujeme sami svou emocionalitou, stresy, stravou a způsobem života.

na rodiče, je to jediný způsob, jak zásadně ovlivnit zdraví i emocionální výbavu naší osobnosti.

Epigenetické přenosy se projevují nejen v následující generaci, ale ještě ve dvou dalších. Tlouštíci budou mít zase tlouštíky. Může za to epigenetická změna řídící konzumaci i využití stravy. Stejně jako vysoký krevní tlak nebo cholesterol. To je vysvětlení pro explozi cukrovky či toxického chování některých lidí. Epigenetický vliv můžeme najít



Na několik generací

Genom je jen projekt stavby. Jak bude dům nakonec vypadat, ovlivní další faktory. To je ovšem zásadní příležitost pro detoxikaci a imunoaktivaci. Mimo celoživotní úsilí a štěstí

na všech orgánech i částech mozku. Kompletně byly tyto znalosti epigenetiky přidány do preparátu Vonder. Jednotlivé epigenetické části jsou pak nově téměř ve všech preparátech.

Detoxikace štítné žlázy

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Stále stoupající počet obyvatel s poruchou funkce štítné žlázy je varovný. Tímto problémem podle statistických údajů trpí už každý desátý obyvatel Česka.



Štítná žláza řídí naši psychickou i fyzickou kondici, plodnost, náladu i metabolismus. Její problémy dělíme na hypothyreózu, hyperthyreózu, nezhoubné uzly a rakovinu. Při hypothyreóze jsme unavení, při hyperthyreóze se potíme, trpíme na průjemy a buší nám srdce. Tyto problémy léčíme hormony, operacemi a radioaktivním jódem. Zvýšenou činnost štítné žlázy někdy doprovází vystupování očí z důlků, tzv. Basedowova choroba. Jde o autoimunitní problém způsobený tloušťnutím tukového polštáře za oční bulvou.

Efektivní způsob řešení

Detoxikace štítné žlázy je obecně velmi efektivní způsob řešení některých problémů tohoto důležitého orgánu. V případě karcinomu, kdy je základem operace, může být podpůrnou metodou. U benigních uzlů nemůžeme očekávat, že by zmizely a nahradila je zdravá tkáň. Lze ale zastavit jejich růst a množení. Hyperthyreózu budeme detoxikovat jako autoimunitní poruchu.

Důležitá je i složka psychická, protože autoimunitu často spouští emocionální problém – sebedestrukce. Nárůst této problematiky je dán stoupající agresí a nedostatkem

fyzické aktivity. Nepochybně hrají roli společenské konvence, které neumožňují vybití emocí.

Onemocnění štítné žlázy označují lékaři za nevyléčitelné. Není to ale pravda, protože jak hyperfunkci, tak hypofunkci způsobují toxiny. Nakonec i benigní uzly a rakovinu.

Snížené IQ u dětí

Hypothyreóza a hyperthyreóza matky ovlivňují negativně vývoj plodu. U dospělých způsobují množství poruch, jako hypercholesterolemii, únavu, pocit chladu, deprese, zácpu, nepravidelnost cyklu, onemocnění srdce, průjemy, nespavost, suché oči, neplodnost a další. Jód se do organismu dostává plošným obohacováním soli a dětské výživy. I jeho mírný nedostatek v těhotenství může snížit IQ dítěte až o 15 bodů. Stravou bohatou na jód jsou mořské ryby, mléko, jogurt, tvaroh a sýry, především kozí a ovčí. Těhotné ženy by měly cíleně jíst potraviny či vitaminy obohacené jódem.

Detoxikaci provádíme preparáty Thyr, Horr a Imunokomplex. Je třeba si dát pozor na vstřebávání v tenkém střevě, tedy na preparát Col. Testujeme i preparáty Met, Radex či Orgatox. Podáváme je eventuálně ve druhé vlně. Výhodu mají ti, kteří umí používat Akuport. Mohou se přesvědčit o úspěšnosti detoxikace, případně změřit i hormony štítné žlázy či funkce hypothalamu a hypofýzy.

Proč mám rád citron

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Teplé nápoje s citronem jsou v oblibě už hodně dlouho. V padesátých letech, když jsem byl ještě dítě, byl čaj s citronem hlavní lék na různá onemocnění dýchacích cest.

Že mají nápoje s citronem příznivý vliv na zdraví, není pochyb. Jste-li zvyklí uvařit si ráno silnou kávu s mlékem, neděláte dobře. Váš zažívací trakt trpí a čas vám to spočítá. Nejjednodušší start před snídaní je teplá voda s citronem. Mohou ji pít i lidé držící přerušovaný půst. Jde o nejlepší dietu ke sholení váhy a k omlazování organismu spuštěním programované buněčné smrti (aptózy). Voda musí být jen mírně teplá, aby nezničila vitaminy. Optimální je 200 ml vody s polovinou citronu.

Ke koupi je i kvalitní šťáva ze sicilských citronů, většina výrobků je ale z koncentrátu s přidávanými konzervanty. Není na závalu, když místo vody použijeme zelený nebo černý čaj. Osobně využívám heřmánkový či kopřivový, s citronem a medem chutnají výborně.

Nenahraditelná šťáva

Je všeobecně známo, že citron obsahuje vitamin C, který hraje významnou roli v imunitním systému. Méně už se ví, že je i nejvýznamnějším faktorem pro stav kloubní chrupavky a také významným antioxidantem,

který neutralizuje škodlivé reakce v organismu a významně přispívá k odstranění některých toxinů. Vitamin C zlepšuje zadržování mezibu-

i chemicky vyrobenou kyselinu citronovou. Skvěle alkalizuje, vitamin C kůži rozjasní. Ostatně obklady s citronovou šťávou jsou známé už od dob starověkého Říma.

Ošálí žaludek, sníží stres

Citron s vlažnou vodou ošálí žaludek a vylepší naše snahy o hubnutí. Vitamin C přitom zasahuje i do emocionální sféry člověka. Snižuje stres, zklidňuje mysl a dodává emocionální jistotu. Pijeme-li větší množství citronové šťávy, je dobré si pak vypláchnout ústa, jinak riskujeme poškození zubní skloviny.

Přestože je citron kyselé, působí na organismus zásaditě. Kyselost naopak způsobují cukr, maso, alkohol, káva nebo léky. Překyselení žaludku vyvolává kašel, záněty v hrdle a v nejhorším případě i Barrettův jícen, což je závažná komplikace zánětu. Někteří lidé si ráno dávají lžičku jedlé sody do dvou decí vody s citronem. To je vhodný způsob zvláště

pro lidi, kteří milují sladké pečivo. Vlažná voda sama o sobě stimuluje činnost trávicího ústrojí a citronová šťáva povzbudí střeva.



něčné vody v kůži a podkoží. Pojem „hydratace“ znají všechny ženy. Přírodní citronová šťáva je nenahraditelná. Ke koupeli je možné použít

Sirupy a lidová medicína

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Pexels.com

Vím ze zkušenosti, že se lidé nespokojí jen s tím, co jim dáme z našeho arzenálu. Ptají se, co by mohli udělat sami. Proto jsem se rozhodl pro tento seriál domácích léčivých prostředků, které můžete lidem poradit jako bonus. Sami je doma používáme a opravdu účinkují.

Tymiánový sirup proti kašli

200 ml vody, 150 g medu, eventuálně cukru, balíček sušeného či čerstvého tymiánu, 3 lžíce květu slézu

Vodu svaříme s medem, přidáme bylinky a ještě povaříme asi dvě minuty. Odstavíme hrnec z plotny a necháme 24 hodin louhovat pod pokličkou. Druhý den odvar přecedíme přes plátýnko nebo hustý cedník a uložíme do lednice. Pokud použijeme med, nesmíme ho vařit, protože při varu se v něm tvoří rakovinotvorné látky. Přidáme ho až vývar z bylin odstavíme z plotny a bude mít teplotu nižší než 60 stupňů.

Zázvorový sirup na posílení imunity

3 bio citrony či oloupané normální citrony, půl kořene nejlépe čerstvého bio zázvoru, 1 čajovou lžičku skořice, 1 čajovou lžičku hřebíčku, 0,5 kg medu

Na dno sklenice dáme kolečka citronu, na ně položíme nakrájený oloupaný zázvor, skořici a hřebíček. Poté zalijeme medem, aby vrstvy byly zakryté. Postup opakujeme, dokud suroviny nespotřebujeme. V lednici necháme sklenici

louhovat, přidáváme do čaje či vody. Odvážnější ho mohou užívat přímo.

Heřmánkový sirup na křeče v žaludku a dýchací systém

250 g cukru či medu, 250 ml vody, 4 lžíce květu heřmánku

Ingredience přivedeme k varu (s výjimkou medu, ten přidáme později). Po pěti minutách odstavíme, scedíme a skladujeme v lednici. Používáme k přislazení čaje či mléka.

Jitrocelový sirup

3 hrsti čerstvého jitrocele kopinatého, 2 šálky krystalového cukru

Nasekáme listy jitrocele a metodou vrstev prosypeme cukrem. Sklenici převážeme celofánem, alobalem či papírem na pečení a dáme na teplé, nejlépe slunečné místo. Energie slunce má svůj význam. Cukr se rozpustí a smísí se s jitrocelem. Přecedíme a vytlačíme všechnu šťávu. Sirup vydrží

v lednici až do příštího roku. Sladíme jím čaj, teplou vodu či svažené víno.

Kopřivový sirup na podporu jater

4 litry vody, 4 bio citrony nebo oloupané klasické citrony, 120 vršků mladých kopřiv, 6 lžiček kyseliny citronové, 3,5 kg cukru nebo medu

Vodu svaříme s citrony nakrájenými na kolečka. Necháme vychladnout a přidáme kopřivy. Jeden den louhujeme, potom přecedíme a vymačkáme. Přidáme cukr nebo med. Promícháme a nalijeme do lahví. V chladu vydrží celé léto.



MARION



Litera scripta manet

Napsané platí, říkali staří Římané. Tak se pojďme podívat na souhrn denního tisku. • Roman Prymula napsal do MF Dnes: „Účinnost vakcíny proti nákaze je velmi malá.“ Epidemiolog Marek Petráš souhlasí: „Chybějící znalosti o reálné ochranné účinnosti bivalentních vakcín.“

• Mikroplasty jsou menší než pět milimetrů, menší jsou jen nanoplasty. Dostanou se v těle úplně všude, třeba i do placenty. Tělo je nevylučuje, tudíž se hromadí celý život. Lidé přitom vyrobí 400 milionů tun plastů ročně.

• Vypít dva litry vody denně je nesmysl. Údaj se mezi

lidem objevil jen tak. Pokud vypijeme litr vody rychle, zvýší se objem krve a zatíží srdce. Děláme-li to každý den, máme na stáří zaděláno.

• Znáte pojmy vegan, vegetarián, frutarián, flexitarián, pescetarián, pollotarián či pollopescetarián? Jestli ne, tak jste nemoderní. • Pohledné studentky

měly kvůli covidu horší prospekch, protože nemohly využít svůj šarm. • Ptačí zpěv léčí depresi a šťastné manželství pomáhá proti infarktu. S toxiny v mozku to ale nejde.

• V bytech dýcháme formaldehyd, který vyvolává zánět nosní sliznice. Pomoci mohou nábytek z masivu a květiny. Třeba takový břechtan popínavý si poradí s formaldehydem, benzenem i amoniakem. A to už se vyplatí.



Veselé Vánoce a šťastný rok 2023 bez toxické mysli i těla vám přeji

Eva Jonášová, Táňa Pelešková, Evžen Peleška a Josef Jonáš

Termíny kurzů

Firma Marion pořádá Kurz pro začínající terapeuty

Termín: **25. února 2023**

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: **ZACATECNIK**

Firma Marion pořádá Kurzy pro pokročilé terapeuty

Termín: **28. ledna a 11. února 2023**

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: **POKROCILY**

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

Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hřaba. Vyšlo: 16. prosince 2022. Kontakt: jonas.recepce@seznam.cz.