



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Naši praotcové zabíjeli a znásilňovali

Žijeme v rozjitřené době. Všichni dobře víme, jaké jsou důvody naší nespokojenosti. Postavme všem negativním vlivům ideu psychického a fyzického zdraví. O tom ale dnes mluvit nechci. Evropou zmítají národnostní otázky. Migrace obyvatel všech koutů světa je zatím na začátku. Ovšem až zesílí nedostatek vody a potravin či záplavy po roztátí ledovců, bude to velký problém.

Jedním z mála obyvatelných regionů bude střední Evropa. K tomuto tématu doporučuji knihu Zrození Evropanů od německého archeogenetika Johannese Krauseho. Pro klid duše je dobré si uvědomit, že nejsme první, kdo stojí před tímto osudem.

Příběh Evropy začíná neandrtálci. Do Evropy přišli z Afriky asi před dvěma sty tisíci lety. Byli slepou vývojovou větví hominidů. Naši přímí předkové přišli rovněž z Afriky asi před padesáti tisíci lety. S neandrtálci se začali pářit. Vzniklí potomci se ukázali životaschopní. Jsme to my. Trvalo to přitom nejméně pětkrát déle, než uplynulo od narození Krista. Po neandrtalcích jsme zdědili odolnost vůči zimě, ale také geny pro depresi či cukrovku II. typu. Ztratili jsme gen pro vývoj svalů. Neukousneme nevařené maso.

Před osmi tisíci lety dorazili zemědělci z Turecka. Dosavadní obyvatelé Evropy zmizeli. Dobře počítejte, bylo to už třetí střídání obyvatel Evropy.

Původní Evropané se potulovali po lesích. Zemědělci z východu vyhráli na celé čáře. Lidskou rasu kosily lepra, tuberkulóza a hlavně mor. Mezi oslabené obyvatele Evropy přišli lidé ze severovýchodních oblastí Ruska – Eurasijci. To bylo asi před čtyřmi a půl tisíci lety. Chovali se jako dnešní Rusové. Původní obyvatele zmasakrovali, vedli vyhlazovací válku, zabili muže a plodili děti s místními ženami. Šlo o genocidu. Naši praotcové loupili, zabíjeli a znásilňovali. Kdyby se genocida nepovedla, byli by zde jiní lidé. Takhle jsme potomci neandrtalců, tureckých zemědělců a eurasijských nájezdníků. S tím se musíme smířit.

MUDr. Josef Jonáš

Jak na neuroinfekce

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

Hlavní diagnostika neuroinfekcí spočívá v odběru mozkomíšního moku. Je nepřesná, navíc ignoruje periferní a autonomní nervy. Srdeční nervový systém je diagnostikován pomocí EKG. Ten ale stejně jako EEG neodhalí neuroinfekce. Autonomní nervy nejsou vyšetřovány vůbec.

Celkově lze říci, že diagnostika neuroinfekcí je mizerná, v detoxikační medicíně přitom není lepší. Důvod je jasný. Jde o velmi komplikovaný segment. Znáat anatomii nervového systému, spojit ji se zdravotními potížemi a s danými mikroorganismy je vysoká škola detoxikace.

Není jeden preparát

Velké potíže způsobuje to, že jednotlivé mikroorganismy nemají typické příznaky. Není možné ukázat na jeden preparát, který bychom měli nasadit. Je lhostejné, zda jde o borrelii, virus klíšťové encefalitidy (FSME), leptospirózu, escherichia coli, klebsiellu, listeriózu, salmonelu nebo cokoliv dalšího.

V detoxikaci neuroinfekcí je podle mých zkušeností potřeba využít vlastnosti preparátu Salur a podle odkrytých toxinů postupně nervový systém detoxikovat. Souhrnné heslo pro diagnózu je jednoduše „neuroinfekce“. Pokračujeme v preparátu Salur a měříme dále. Nesmíme přitom zapomenout na to, že neuroinfekce mohou existovat také ve formě antigenu, pokud infekce zanechala na místě jen mrtvou tělesnou schránku, nebo ve formě imunokomplexu, kdy už protilátky mikroorganismus zničily.

Mimořádná obtížnost

Infekce se budou objevovat postupně. Zkušený terapeut může

ordinovat jednotlivé preparáty mikroorganismů spolu s Imunokomplemem. Méně zkušený člověk použije raději preparáty Salur, Mitox a Imunokomplex. I tak jsou diagnostika i detoxikace neuroinfekcí mimořádně obtížné. Důležitý je mimo jiné dostatek vitaminů skupiny B a minerálů, především hořčíku.

Hlavní je vědět, že nervový systém člověka může trpět neuroinfekcí a pak už je na vás, abyste hledali řešení. Žádné snadné neexistuje. Nejčastěji se s neuroinfekcí setkáme při pocitu brnění dolních a horních končetin. Jsou také příčinou většiny neuropatií. Nadějně vypadá řešení astma bronchiale. To je ale jen příklad, důsledků neuroinfekce je mnohem víc.



Kyselina močová způsobuje velkou bolest

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

V souvislosti s preparátem Salur budeme častěji psát o kyselinách tvořících se v našem organismu. Mezi nejlépe prozkoumané patří kyselina močová (acidum uricum). Vzniká rozpadem purinů, což jsou součásti bílkovin. Pro lidský organismus hovoříme raději o aminokyselinách.

Kyselina močová je vylučována ledvinami. Až 90 procent metabolitů nukleotidů je organismem znovu využíváno. Zbytek je změněn na kyselinu močovou. Každý desátý člověk má ale tento mechanismus porušený a v jeho krvi se najde zvýšené množství kyseliny močové. To může způsobit dnu, tedy záchvatové záněty kloubů a měkkých částí pohybového aparátu.

Nejen maso vadí

V organismu se z kyseliny močové vytváří a ukládají krystalky natrium urátu. V chladu se hůře rozpouští, vlhkem bobtnají a bývají příčinou dnaveho záchvatu. Klouby otékají a velmi bolí. Krystalky se také usazují v kanálcích ledvin či výstelce cév. Nad klouby se vytváří usazeniny, kterým se v češtině říká dnave tofy. Klouby se deformují a dna postihuje i kosti. Záchvaty se zhoršují zimou, alkoholem, námahou a stravou.

Všeobecně se traduje, že nejškodlivější jsou vnitřnosti, zvěřina, alkohol, ryby a ústřice. Osobně mám ale jinou zkušenost. Mezi roky 1980 až 1990 jsem byl striktním vegetariánem a abstinentem, přesto jsem

onemocněl těžkou dnou s extrémními hladinami kyseliny močové. Její množství se zvýšilo dvacetkrát.



I když jsem později metabolismus upravil, těžké následky tohoto období mám dodnes. Zvýšená hladina urátů vede ke tvorbě močových kamenů, což byl i můj problém. Důvodem byla velká konzumace luštěnin.

Aktivujte svou vůli

Mnoho kyseliny močové vzniká rozpadem bílkovin vlastních tělesných buněk. Signalizuje, že se poškozené tkáně rozpadají. Krátkodobě zvýšená hladina kyseliny močové má ochranný efekt pro cévy a ledviny, trvale zvýšená už ne. V životě si škodíme zejména konzumací cukru, především fruktózy, alkoholu a stresem. Hladina kyseliny močové je trvale zvýšená a nastupují vysoký krevní tlak, poškození ledvin či ateroskleróza.

Kyselina močová působí i jako antioxidant. Oxydativní poškození je základním škodlivým mechanismem chátrání lidského organismu. Z hlediska detoxikace je hladina kyseliny močové důležitou informací. Na jedné straně svědčí o toxickém způsobu života, na druhé ale musíme také umět detoxikovat svoji minulost, protože ji všichni nemáme nejlepší. K tomu slouží

naše vůle a preparát Salur. Setkáme se s toxickou zátěží sleziny, ledvin, kloubů i cév. Aktivujte svou vůli a berte dvakrát až třikrát ročně preparát Salur, hýbejte se a relaxujte. Zlepšení poznáte velmi brzy.

Salur pomůže odstranit biogenní soli

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

Popisování účinků preparátu Salur bude ještě nějakou dobu plnit stránky našeho bulletinu. Jde o mimořádný preparát, který je schopen hodně posunout naše detoxikační uvažování. Berte proto i tento článek jako zastávku na cestě.

S preparátem Salur mám nyní půlroční osobní a rodinnou zkušenost. Mám vytyčený cíl, který sleduji. Měřím vylučování látek v moči, stolici, lymfě, slinách, potu i žluči. Velmi se mi osvědčila sauna i parní lázeň. V minulosti se vyráběl jednoduchý stan, který se utěsnil kolem krku. Do stanu šla hadice z vyvíječe páry a uvnitř se sedělo na sesliče. Bylo to velmi příjemné. Nešlo přitom o detoxikaci, ale o vylučování toxinů.

Symptomatická a hluboká

Vraťme se ale k Saluru. Odstraňování nahromaděných biogenních solí z organismu je záležitost dlouhodobá. Jak už jsem uvedl, sleduji Salur déle než půl roku a stále proces vylučování solí probíhá. Proto mimo vývoje samotného preparátu sleduji i způsoby vylučování solí z organismu. Po silném pocení musíme dbát na doplnění některých iontů, ledviny díky zpětné kličce vrací nezbytné minerály zpět do organismu. Tedy pokud jsou zdravé.

Díky Saluru dnes můžeme rozdělit detoxikaci na symptomatickou a hlubokou. Symptomatickou detoxikaci myslím odstraňování toxinů z povrchu informačního pole organismu. Víme, že tento systém

nám poskytuje informace postupně, po vrstvách. Uvědomme si, že informace sbíráme z jednoho bodu na dlaní ruky. Pravděpodobně by to šlo i jiným způsobem a z jiných míst na povrchu lidského těla, ale to je otázka technického vývoje. V dřívějších přednáškách jsem nazýval tento proces principem cibule.

Princip toxického koláče

Salur dal nové rozměry procesu uvolňování informací lidským organismem. Je to stejné, jako když děláte psychologický rozbor člověka. Ta nejhlubší sdělení si nechává na konec. Je dobré si osvěžit

i princip toxického koláče. Jedna detoxikační kúra je jako vykrojení jednoho trojúhelníku z koláče nebo pizzy. Nastane zlepšení, ale obvykle časově omezené. Toxiny se za čas opět roztáhnou do vyčištěného prostoru a obtíže se znovu objeví. Detoxikace je dokončena, až když vyčistíme celý prostor od všech toxických zátěží.

Rozdíl mezi symptomatickou a hlubokou detoxikací je ten, že při první podávám Salur jen jednorázově a opakujeme podání příležitostně v delších intervalech. Při hluboké detoxikaci ho podávám pravidelně každý den a dlouhodobě. Minimálně půl roku, nejlépe ale celý zbytek života.



Detoxikací proti chronické únavě

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

Únavu můžeme pociťovat po velkém psychickém nebo fyzickém vypětí, ale i v běžném životě. Nic mimořádného neděláme, přesto jsme unavení. Jde o subjektivní neměřitelný pocit, který je pro současnou dobu typický.



Pro patologickou únavu vznikl anglický termín CFS. V 80. letech se u mladší generace Američanů objevil syndrom těžké únavy, která jim bránila v pracovním nasazení. Vědcům a lékařům se přitom nepodařilo objevit žádnou smysluplnou příčinu. Proto CFS nebyl zařazen do seznamu nemocí a postižení a lidé měli potíže se získáváním neschopenek a invalidních důchodů.

Roli hraje stres

Dnes mluví každý druhý pacient o chronické únavě. Důvodem je nepochybně stres, protože psycho-

logická charakteristika dotyčných ukazovala na ambiciózní přetížené mladé lidi. Samotný stres ale únavu nevysvětluje. Poruchu můžeme hledat ve více oblastech. Zdroj toho, čemu říkáme tělesná energie, je ve sloučenině nazývané ATP (adenosintrifosfát). Z ní se ve složitém fyziologickém procesu, nazývaném Krebsův cyklus, uvolňuje energie. Vlivem různých toxinů může docházet k poruchám tohoto cyklu.

Stres přitom hraje jasnou roli. Čím větší si nese člověk z dětství emocionální zátěže, tím více a rychleji se hromadí v jeho organismu toxiny. Klesá imunita, která se nahrazuje

antibiotiky a očkováním. Rozbývá se střevní mikrobiom. Ze střev pronikají do krve toxiny, které se krvním oběhem dostávají do celého těla, včetně mozku. V organismu se rozmnožují špatně kontrolovatelné mikroorganismy, escherichie, salmonely, koky, borrelie, chlamydie, mollicutes a další.

Kritické místo

Mikroorganismy jsou energetičtí paraziti, živí se naší energií. Čím více mikrobiálních zánětů naráz probíhá, tím jsou ztráty energie větší. Protože v našem organismu žije více mikroorganismů, než je lidských buněk, jde opravdu o obrovská čísla. Vše může vypadat buď jako džungle, nebo zoologická zahrada. Dozorcem je imunitní systém, škodlivým faktorem jsou toxiny. Proto detoxikace vede mimo jiné k pocitu zvýšené energie.

Kritické místo pro dostatek či nedostatek životní energie je podivuhodná struktura v našem mozku, tzv. retikulární neboli síťová formace. Množství impulsů z této části mozku je rozhodující. Hyperaktivní děti jich mají mnoho, unavení a zpomalení lidé málo. Retikulární formace sahá od prodloužené míchy po Varolův most až do mezimozku. Její toxická zátěž je enormní, při syndromu chronické únavy tedy pomůže detoxikace. Vhodné jsou preparáty Salur, Brein, Ver a Tens.

Za mizernou imunitu může mozek

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

Problémem dneška je roztržštěná společnost. Na ničem se neshodneme, na prezidentovi, na způsobu stravování, na postoji k Ukrajině či vakcinaci proti covidu. Stejně je to s imunitou. Nikdy nespolehejte na to, že za něco může jedna věc. Vždy je za tím souhra okolností.

Mnoho výrobců a terapeutů využívá teoretické závěry výzkumů, což je problém. Výzkumníci sice od jednoduchých mechanických představ přecházejí na programování imunitního systému, ale je to cesta náročná a klopotná. Věda ještě musí urazit dlouhou cestu a posunout se k mozku, který je oním hlavním hybatelem.

Zničující vliv

Vědci se zatím neumí napojit na jednotlivé buňky mozku a snímat, které geny má daná buňka aktivovat, tedy jaké programy má na starosti. Známe sice genom, ale nevíme, které geny jsou aktivní, co řídí nebo jestli náhodou nespí. Aktivitu genů zatím nejsme schopni ovlivňovat. Nehledě na to, že je do tohoto systému zapojeno epigenetické prostředí. To znamená stres, nanoplasty, biogenní soli, imunokomplexy mikroorganismů, chemie, vakcinace, 5G internet a jiné elektromagnetické vlny. Jednoduše řečeno, problém mizerné imunity lidstva spočívá v chybném programu částí mozku, ve kterých mají být aktivní geny pro řízení imunitního systému. Bez správného vedení nic nefunguje.

Epigenetický vliv moderní doby je zničující. Ekonomika, válka, epidemie, informační tsunami, nanoplasty či zanesení organismu vším možným natolik zhoršuje řízení imunitního systému, že ten už není schopný správně reagovat na mutující viry ani řešit náhodně vznikající nádorové buňky.

Klíč k prevenci

Zlobit se na viry, že mutují, je směšné. Je to jejich práce. Pokud nové

který by vyřešil epigeneticky špatný vliv na řízení imunity.

Epigenetika je klíčem ke zdravotní prevenci i k sebeléčebným schopnostem organismu. Epigenetické znečištění, které ovlivňuje funkčnost jednotlivých genů, je bohužel zatím pojem velmi vágní. Na geny může působit příliš mnoho látek a vlivů. Také jejich očištění a vytvoření podmínek pro správné fungování je záležitost složitá. Přesto můžeme někdy dosáhnout úspěchu léčivými



generace mladých pochopí, jak programovat imunitní systém a zařídit, abychom nekazili genům ovlivňujícím imunitu jejich práci, pak si svět oddychne. Je ovšem jasné, že nemůžeme udělat jednoduchý preparát,

bylinami či psychologickým vlivem. Pro imunitní systém je to úžasná cesta. A nejen pro něj. Mnoho nemocí zvládneme, když víme, která struktura stojí v pozadí. Otevřít skříňku epigenetiky je novým začátkem.

Pojďte s námi ke stolu

Text: MUDr. Josef Jonáš, foto: archiv Evy Jonášové

Dlouho jsem odolával nutkání zařadit do bulletinu recepty na jídla, která vaří moje žena Eva. V její kuchyni vládne fantazie. K přípravě pokrmů důsledně nepoužívá pšenici, kravské mléko ani cukr.

K uveřejňování receptů jsem se rozhodl po přečtení článku „Prášek ze cvrčků se smí přidávat do mouky a dalších potravin“. V Česku máme na chov hmyzu největší farmu ve střední Evropě. Jde o cvrčky, potemníky, sarančata či larvy moučného červa. Přidání hmyzu do potravin ale nemůžeme testovat virtuálně. Musíme měřit konkrétní potravinu, aby nedošlo k akutní alergické reakci. Ale nebojte se, žádný hmyz vám dnes nutit nebude. Pro začátek jsem vybral jeden trochu konzervativnější recept.



Housky bez mouky s psyliem

Budete potřebovat:

40 ml. vařící vody
40 g psyllia mletého najemno
(ideálně v mlýnku na kávu)
kypřicí prášek bez fosfátů
4 vejce
sůl dle chuti



Jak na to:

Všechny uvedené ingredience smíchejte a nechte těsto odpočinout 20 minut. Předehřejte troubu na 250 stupňů. Vložte těsto do vyhřá-

té trouby na 12 až 15 minut. Poté nechte chléb v troubě s pootevřenými dvířky dojít 12 až 20 minut. Tento recept je ideální pro bezlepkovou a diabetickou dietu.

MARION

Přečetl jsem za vás

Každý rok probíhá soutěž s podivným názvem **Health Hackathon**.

Jde o IT vynálezce a inovátory ve zdravotní péči. Loňský ročník vyhrál senzor hladiny cukru v krvi. Podkožní senzor hlásí hodnoty cukru a diabetik se nemusí opakovaně píchat do prstu. ● Příznaky **longcovidu** prý za rok vymizí. Jde hlavně o únavu, ztrátu čichu, špatný dech a bolesti svalů. ● Chůze v parku snižuje spotřebu léků na úzkost, nespavost, deprese i vysoký tlak. Snížení je významné, zhruba o 20 až 30 procent. ● Strava je stále velmi diskutovanou komoditou. Lidé hledají způsob stravování, který by byl veskrze zdravý, ovšem zatím marně. Zásadně důležité je jíst málo.

● Profesor Tomáš **Komprda** říká: jezte med, zelené papriky, syrovátku, obilná zrna, kvercetin v cibuli

a jablkách, **alicin** v česneku, **lignany** v borůvkách, lykopen v rajčatech, **fytoosteroly** a pijte minerální vodu.

● Kofein je dobrý proti Alzheimerově demenci, podobně jako katecholaminy v zeleném čaji, **benzylisothiokyanáty** v brokolici, kvěťáku a růžičkové kapustě. Stále platí Hippokratova poučka o potravinách jako léku. Jen pozor na doporučení WHO. ● Čistá vláknina už není v kurzu. Lepší je v ovoci, zelenině nebo i v celých zrnech. Také vajíčka byla kdysi v nemilosti a dnes jsou na trůnu. ● Jezte čerstvě vařenou

stravu, vyvarujete se mikrobiálním toxinům. Smažení, grilování a uzení nesmí být běžnou přípravou jídla. Místo toho bychom do jídelníčku měli přidat ryby či alespoň rybí, řepkový a olivový olej. ● Britové se doma léčí sami. Po **brexitu** jim chybí několik tisíc lékařů, takže se až čtvrtině obyvatel Británie nepodaří objednat k lékaři. Mimochodem 20 britských terapeutů se brzy přijede do Prahy učit detoxikaci.

● Bylo potvrzeno, že obezita ženy brání v početí dítěte a u muže zhoršuje kvalitu spermií. Tuk produkuje nadbytek estrogenu a tlumí produkci testosteronu. ● V ordinaci jsem se setkal s přenosem negativních důsledků vakcíny proti **covidu** transfuzí krve. Občanka USA mi sdělila, že velká část Američanů je vakcinována jen „jako“. Že by to bylo jinde jinak?

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy a semináře

Kurzy pro začínající terapeuty

Termíny: **25. března a 13. května 2023**

Čas: **od 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**

Kurzy pro pokročilé terapeuty

Termíny: **11. března a 15. dubna 2023**

Čas: **od 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**

MUDr. Josef Jonáš pořádá seminář na téma Hlubková detoxikace, vztahy mezi orgány a nervovou soustavou

Termín: **27. května 2023**

Čas: **od 10:00 do 14:00, podle zájmu i déle.**

Místo konání: **bude upřesněno**

Lektor: **MUDr. Josef Jonáš**

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

předmět e-mailu: **SEMINAR**

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

Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hřaba. Vyšlo: 21. února 2023. Kontakt: **jonas.recepce@seznam.cz.**