

INFO

MARIION

BŘEZEN / DUBEN 2023



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Pocit falešného bezpečí

Zdravotnický marketing může být příkladem pro celou byznysovou scénu. Nemocní lidé říkají: „Proč právě mně není pomoci? Vždyť medicína umí všechno. V této moderní době přece nikdo nemusí být nemocný!“ Opak je ale pravdou, nemocných lidí kvapem přibývá. Podle velké mezinárodní psychologické studie po roce 2020 enormně stoupl počet lidí trpících stresem, vyčerpaností a emocionálním nezájmem. Důležitost péče o zdraví je pro lékaře nebezpečná. Chybí pokora. Medicína nepřiměřeně vyzvedává úspěchy

u vzácných onemocnění. Miliony lidí trpí bolestmi kloubů, alergiemi, únavou, polovina dospělé populace má bolesti zad. K milionu lidí s diabetem přibývají každý rok stovky tisíc dalších. Kvete symptomatická medicína, prášky na hladinu cukru v krvi. Přitom tiše přibývá amputací u diabetické nohy a také hlavní příčinou slepoty je diabetes. Diabetici jsou téměř všichni léčeni, přesto je tato nemoc na vzestupu a komplikací přibývá. Každý druhý člověk bere prášky na snížení cholesterolu. Lidé nadšeně hlásí, že se cholesterol snížil. Přes zdánlivě

úspěšnou léčbu ale přibývá lidí se srdečním infarktem. Jak je to možné? Mám pro to vysvětlení. Když budete měřit člověka, u kterého byl diagnostikován vysoký krevní tlak, tak toto onemocnění (hypertenzi) naměříte, i když je po práscích tlak na tlakoměru v pořádku. Stejně je tomu u cholesterolu. Odstranění symptomu není odstraněním podstaty nemoci. Iluze léčby nejenže vytváří v lidech pocit falešného bezpečí, ale potlačuje u nich i aktivitu, bez které není možné se vyléčit. Říká se tomu kontraproduktivita. MUDr. Josef Jonáš

Toxičtější než mikroorganismus

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

Klesl počet živě narozených dětí, přibylo smrtelných autonehod, počet dětských sebevražd a sebepoškozování vzrostl pětikrát. Apokalypsa se zatím nekoná. Příklad toho, že člověk je toxičtější než mikroorganismus, je ale zjevný.

Typický pacient těchto dní je člověk, který je každý měsíc nemocný. Trpí nejrůznějšími infekcemi, vše ho bolí. Pohybový aparát má rozbitý, špatně spí, ztratil tvůrčí zájem. Mnoho svých vitálních sil vydává na překonání bolesti. Pokusím se o analýzu takového pacienta. V popředí zcela zaručeně stojí porucha imunity. Díky Vollově přístroji můžeme diagnostikovat problémy v mozkových centrech řídicích imunitní systém. Je to společný jmenovatel všech imunitních problémů. Kvůli covidové pandemii jsem tři roky věnoval vývoji preparátu k opravě těchto center.

Játra nejsou játra

V preparátu je kódována informace k opravě centra řídicího složení střevního mikrobiomu. Podstata bolestí pohybového aparátu je ale složitější. K pochopení tohoto problému je nutná změna myšlení, změna paradigmatu chápání lidského organismu. Lidé, včetně většiny lékařů, se domnívají, že játra jsou játra, plíce jsou plíce a tak dále. Ve skutečnos-

ti je organismus z větší části tvořen mikroorganismy a jen méně než 50 procent tvoří buňky vlastního organismu.

Tento gigantický soubor je udržován imunitním systémem. Geny řídí chování buněk organismu, produkci hormonů, stavbu nových buněk či látek nutných pro imunitu. Imunitní

systém rozhoduje o tom, zda v sobě máme džungli, nebo zoo.

Toxický koktejl

Když klesne účinnost imunity, ochočené mikroorganismy zvlčí, začnou být aktivní, stěhují se a množí. Vyvolávají příznaky zánětu. Objevují se borrelie, leptospiry, chlamydie,

enterokoky nebo viry. Do kolotoče zánětu se přidávají lepek, kasein, chemické látky a řada jiných toxinů. Spolu s mikroorganismy tvoří toxický koktejl, který způsobuje záněty vaziva, svalů, kloubů, srdce, ledvin, jater, močového měchýře či žlučníku.

Energeticky je vazivový systém ovlivňován játry. Víme, že energie jater je poškozována emocemi zlosti a vzteku, které stojí za nárůstem sebevražd i sebepoškozování. Žádná farmakoterapie nás z této šlamastyky nedostane. Za problémy stojí sama společnost. Možná, že nám chybí sebereflexe. Přitom stačí tak málo: změnit neštěstí ve štěstí. Pomoci k tomu mohou preparáty Hepcirk, Mun a Salur.



Maskovaná deprese

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

Detoxikační medicínu posouváme vpřed vlastním výzkumem a studiem různých vědeckých poznatků, které můžeme na naši detoxikaci aplikovat. Kombinace obou postupů je úžasná příležitost, jak se učit vnímat svět i organismus člověka.

V 60. letech minulého století můj učitel profesor Eugen Vencovský přišel s termínem larvovaná (maskovaná) deprese. Toto téma z něj udělalo světovou kapacitu v oboru. Zjednodušeně řečeno, ne každá deprese se musí projevat smutkem a psychickými příznaky.

Deprese je nicneříkající termín, který v překladu znamená propad. Pod symptomem smutku se skrývá mnoho biochemických a neurofyziologických změn. Vencovský přišel s teorií, že některé tělesné potíže jsou vlastně skryté deprese. Psychiatr se musí spolehnout na slovní projev pacienta. Ten líčí jen subjektivní pocity, právě u nich dominuje trýznivý pocit smutku a beznaděje. Podstata onemocnění ale spočívá v poruše produkce látek, které nazýváme neurotransmitery, neboli nervové přenašeče.

Co se děje pod hladinou

Jednotlivé nervové buňky (neurony) jsou spojené synapsemi. Mezery jsou místem pro nervové přenašeče, kterých jsou desítky. Dominují mezi nimi serotonin či dopamin. Deprese přítom není jedinou nemocí, kde



neurotransmitery hrají hlavní roli. Například Parkinsonova choroba je způsobená deficitem dopaminu a gama-aminomáselné kyseliny (GABA).

Somatizovaná deprese ale ukazuje, že jde o onemocnění celého organismu. Zhoršuje se paměť, dominuje únava a zároveň nespavost. Člověk trpí zažívacími potížemi, nechutenstvím, bolestmi páteře a kloubů, migrénami a dalšími

funkčními potížemi. Když pacient bere antidepresiva a my měříme Akuporem mezimozek (diencephalon), vidíme, že léky pouze zakrývají to, co se děje pod hladinou.

Detoxikace je zásadní

Také kontrolní měření se musí týkat mezimozku a serotoninu. Ten vzniká z prekursoru, aminokyseliny tryptofanu. Poslední výzkumy ukázaly, že se z tryptofanu stane serotonin jen za přítomnosti látky 5-HTP. Její deficit se objevuje nejen při depresi, ale i u migrén či poruch spánku.

Potraviny bohaté na tryptofan jsou sója, sýr a krůtí maso, 5-HTP se nachází v africké rostlině Griffonia simplicifolia. Zásadní je ovšem detoxi-

kace. Vliv na metabolismus serotoninu má střevní nervový systém. Důležité je, aby tryptofan byl do organismu vstřebáván přes tenké střevo. Teprve v organismu reaguje s 5-HTP a vzniká serotonin. Blokáda může být tedy na několika stupních: ve vstřebávání tryptofanu, výrobě 5-HTP nebo využití serotoninu. Naprosto klíčové jsou emocionální preparáty Emotion, Tens, Afirm a Per Primam.

V detoxikaci se stále něco děje - 1. díl

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

Vše ve vesmíru k nám promlouvá, jen tomu rozumět. Často uvádím, že bez televize bychom nic netušili o televizním signálu. Desítky let se proto učím řeč, která umožňuje klást našemu organismu otázky.

Detoxikací se profesionálně zabývám čtvrt století. Předchozí čas jsem intenzivně dělal akupunkturu, fytoterapii, jógu, dietologii a pochopitelně současnou medicínu. Sedmnáct let jsem primářoval na psychiatrickém oddělení, držel služby na jiných lékařských oborech, studoval psychologii. Uvádím to proto, že vše, čím jsem prošel, se mi v době utváření detoxikace hodilo.

Problémem je otázka

Jsem přesvědčený, že náš organismus umí na vše odpovědět. My se ale musíme správně zeptat. Například přijde člověk, který trpí depresemi. Příčin může být celá řada. Organismus tohoto člověka tu svou zná. Problémem je pouze správná otázka. To je vlastně důvod, proč se za celá desetiletí nepodařilo systém detoxikace stabilizovat. Stále se vyvíjí a mnohé z vás to znervózňuje. Proč ten Jonáš stále něco mění? Základ preparátů zůstává stejný, jen záběr je širší.

Uvedu to na příkladech. Salur se zaměřuje na biogenní soli, které nacházíme u člověka už od dětství. Tvoří ale jen tenkou vrstvu, která se snadno

odstraní. U starého člověka je to otázka třeba na půl roku. Mun je skvostem v našem arzenálu. Dokáže to, co nikdo jiný – vyladí střevní mikrobiom. Je jisté, že to umí jen mozek a do něj mají přístup pouze informace. Pro mnoho lidí je to zázrak.

Kvalitní řízení

Porucha mikrobiomu může být přechodná nebo trvalá. Mun je cílený na trvalou poruchu, i ta přechodná ale může nadělat v organismu značnou paseku. Především v úniku velké škály mikroorganismů do všech možných tkání. Takový člověk může mít problém po zbytek života.

Druhá část preparátu Mun pracuje s centrálním řízením imunity.

Kvalitní řízení umožňuje zasáhnout proti nejružnějším mikrobům a mutacím, dokonce i těm budoucím. Mun pracuje především se slizniční imunitou, tedy s bariérou proti průniku infekcí zvenčí. Důležitá je jeho schopnost sehrát roli krotitele neskutečného množství mikrobů. Je velitelem, který rozhoduje o tom, zda je náš organismus džunglí, nebo zoologickou zahradou.

Použití všech antimikrobiálních preparátů je závislé na imunitě. Chronickou boreliózu můžeme zvládnout kombinací preparátů Mun a Bor. Ovšem jen za předpokladu, že odstraníme vrstvu biogenních solí, které překrývají různé toxiny.



Ti, kteří nemilují květiny

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

Zmítáme se v problémech s imunitou. Je až neuvěřitelné, že za století úžasných pokroků v různých oborech se v oblasti imunity změnilo tak málo. Už na začátku kariéry jsem slýchal, že zanedlouho vyřešíme alergii. Nestalo se tak.

Skutečnost je taková, že v roce 2023 tlumíme symptomy alergie stále antihistaminiky a k příčinám se raději nevyjadřujeme. Před 30 lety jsem v oboru přírodní medicíny vytvořil unikátní preparát, který řešil příčiny alergické reakce. Domníval jsem se, že všichni pochopí, kudy vede cesta. Lidé ale argumentovali tím, že preparát musí být podvod. Utvrzovali je v tom lékaři, podle kterých vyléčit alergii nelze. Zároveň dál předepisovali antihistaminika. Vždyť kdo by se vzdával takového trhu, že?

Něco se změnilo

Každý ví, že alergičtí rodiče mívají dítě alergika. Lidé navíc často spojují alergii s ekzémem, kterému se říká „atopický“. Atopie určitě není zcela totožná s alergií, mohu ale na základě výzkumu potvrdit, že jde o příbuznou diagnózu. Je banální vysvětlovat, že alergie je chybná reakce imunitního systému na přítomnost cizí bílkoviny. Taková bílkovina může být součástí potravy, může to být bakterie, plíseň, pyl, roztoč, vlastně téměř vše, na co si vzpomeneme. Prudká alergická reakce se nazý-

vá anafylaxe. Alergicky reaguje sliznice, obvykle dýchacích cest, zažívacího traktu, oka, vzácněji i jiné tkáně.



Vraťme se ale k záhadě, proč před lety trpěla alergií dvě až tři procenta lidí a dnes je to desetinásobek. Podle zkušeností genetiků by se totiž procento mělo udržovat na stejném čísle. Životní prostředí se význam-

ným způsobem nemění. V naší mimořádně průmyslově znečištěné republice se spíše zlepšuje. Něco se ovšem hodně změnilo: lidská psychika a emoce.

Očista kritických center

Není tady prostor vše vysvětlovat. Díky nejnovějším vědeckým poznatkům je ale jisté, že změny naší psychiky mění epigenetické prostředí, které zásadně ovlivňuje činnost genů. Podstata našich preparátů spočívá v očistě kritických center v předním mozku, které na stejném principu jako počítač řídí pochody v imunitním systému. Proto je možné alergii vyléčit. Informační technologii můžete opravit jen díky znalosti informatiky. My můžeme pracovat s alergií díky tomu, že známe konkrétní centra v CNS a techniku, jak tato informační centra opravit.

Je lhostejné, zda jde o prevenci či zasahujeme uprostřed akutních problémů. Minimum je použití jednoho „smart“ preparátu. Optimální ale je, když využijeme i všechny emocionální preparáty. Výsledek se brzy dostaví.

Co jíst a co nejíst

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

Hovory o našem stravování vzbuzují vášně. Většina lidí je pevně přesvědčena, že žijeme jen jednou, a proto si nebudeme nic odpírat. Svě jídlo řídí výhradně podle chuti a peněz. To je zhoubná kombinace.

Potravináři perfektně vědí, jak dosahovat podbízáivé chuti za pomoci chemicky vyráběných přísad. Mohl bych uvést mnoho jídel z rychlých občerstvení, benzinových čerpadel nebo supermarketů, která obsahují řadu toxinů. Byl bych rád, kdybychom pomoci Akuportu nejen vytipovali jedovatá jídla, ale i rozšířili naše preparáty o informace získané z těchto jídel. Invence potravinářských inženýrů je bezbřehá. Uměle lze dosáhnout chuti, kterou přirozeně nezískáme. V McDonald's by mohli vyprávět.

Stále se učíme

Chemicky vyráběné suroviny jsou navíc levnější než ty přírodní. Věřili byste, že se prodávají chleby a rohlíky, které obsahují pouze 50 procent obilovin? Druhá polovina je tvořena chemicky. Jsem přesvědčen, že taková strava se podepisuje na našem zdraví. Ostatně západní Evropa má průměrný věk dožití delší než východní blok. I věk prožitý bez chronické nemoci je výrazně delší. Nepochybně se na tom podílí vyšší kultura a kvalita stravování.

Stále se učíme a je na nás, jak vedeme své děti, aby tento deficit snížily. Je rozdíl, zda dodržujeme léčebnou dietu, nebo se jen stravu-

jeme racionálně. Souzvuk a shoda na způsobu stravování jsou v rodině velmi důležité. Popularitu získává například flexariánství, které toleruje konzumaci masa, má ale výhrady k masu z hromadných průmyslových chovů.

Důvody požívání této sporné potraviny nejsou jen chuťové. Maso je totiž nejlepším zdrojem aminokyselin, které náš organismus bezpodmínečně potřebuje. Ze 20 proteinových aminokyselin jich 11 umí náš organismus vyrobit, devět musí



Zdroj aminokyselin

Požívání masa je patrně nejspornější bod našeho stravování. V dlouhé historii vývoje lidstvo prošlo střídáním dob ledových a meziledových, přijatelných pro zemědělství. I zemědělská civilizace přitom chovala dobytek. To ovšem neznamená, že by metabolismus masa byl bez problémů. Je velmi složitý s řadou nebezpečných metabolitů.

získávat z potravy. Jejich deficit by nás poznamenal zdravotně. Proto je dobré jíst drůbež, ryby, plody moře, vejce a jogurty z kozího a ovčího mléka.

Rostlinná strava dokáže nahradit všechny nezbytné aminokyseliny jen při důkladné znalosti dietologie. V jídelníčku by neměly chybět quinoa, pohanka, chia semínka, mořské i sladkovodní řasy, sója v podobě tofu či edamame nebo miso polévka.

Naklíčit jdou nejen fazole

Text: Eva Jonášová, Foto: archiv

Jaro je tady, vše pučí a klíčí. Naše játra jsou ale po zimě v mizerné kondici. Není proto divu, že v dubnu umírá nejvíce lidí za celý rok. Jak tomu zabránit?



Nutriční specialista českého původu Gabriela Peacock, mezi jejíž klienty patří i členové britské královské rodiny, má na jarní problémy řešení – nakličování. Naklíčit jdou nejen fazole mungo, ale i semena brokolice, kapusty, vojtěšky, ředkviček, slunečnic nebo hrachu. Díky nízkému obsahu kalorií a velkému bohatství vlákniny jsou to bomby v pozitivním slova smyslu. A jak při takovém nakličování postupovat?

Postup při klíčení fazolí mungo

Použijeme speciální klíčící sklenice, kterých je na trhu řada. Lze využít i sklenice víceúčelové. Fazole propláchneme a zalijeme ve sklenici vodou 5-7 cm nad úroveň fazolí, hodně nabobtnají. Sklenici postavíme na teplejší slunné místo. Každý den je dvakrát propláchneme. Za 2-3 dny mohou být připraveny k jídlu. Jíme 1-2 lžičky denně syrové. Pokud klíčky použijeme k vaření, ztrácí enzymatické vlastnosti.



MARION



Přečetl jsem za vás

Vědci přišli s objevem, že lidé v zimě potřebují více spát. Především kvůli REM fázi bohaté na sny. Spánek by tedy měl být o hodinu delší.

- Nejčastější příčina slepoty je cukrovka a počet lidí s touto nemocí stále stoupá. V roce 2030 by jich mělo být o 300 tisíc více.
- Rakovina kosí Čechy víc než většinu Evropské unie. Nejvíce lidí na ni umírá v Maďarsku, nejméně na Kypru. Češi jsou devátí.
- Imunita se za dobu po covidové pandemii strmě propadá. Spály je dvojnásobný počet, výskyt streptokokových angín je mnohonásobně vyšší a streptokoky jsou agresivnější. Za minulý rok také rekordně přibýlo svrabů.
- Nemoc

z plastů se nově nazývá plastikóza. Nejčastěji se projevuje zjizveným zažívacím traktem – fibrózou.

- Desetině úmrtí na kardiovaskulární nemoci zabrání pohyb. Ideální je hýbat se minimálně tři až pět hodin týdně. Stačí rychlá chůze. Při pravidelném pohybu se snižuje i počet některých rakovin, například žaludku.
- Na ústní roušky vznikla psychická závislost. Mnozí lidé si bez nich připadají fyzicky i psychicky zranitelnější. Zbavit se roušek je prý

stejně náročné jako přestat kouřit.

- O vakcíny proti covidu není zájem. Přesto jich naše republika musí odebírat každý měsíc za 900 milionů korun až do roku 2025.
- Kokain najdeme v těle krevet či medvědů. Po hudebním festivalu na Balatonu také násobně stoupl množství kokainu a ketaminu v místní vodě.
- Zdravotnictví v Evropě se rozpadá. V Británii umírá 300 až 500 lidí týdně proto, že je lékař nemůže přijmout na ošetření.
- Stále více mužů močí v sedě, například fotbalista Lionel Messi. Prý se tak zlepšuje vyprazdňování močového měchýře a chrání se zubní kartáčky před znečištěním. Tedy pokud máte toaletu blízko umyvadla.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy a semináře

Kurz pro pokročilé terapeuty

Termín: **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**

Kurz pro začínající terapeuty

Termín: **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**

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: **Konferenční centrum GreenPoint,**

Dvoulátky 529, Praha – Strašnice

Přednášející: **MUDr. Josef Jonáš**

Cena: 1000 Kč/osobu, platba hotově na místě, oběd a občerstvení v ceně

Přihlášky jsou již uzavřené, další zájemci se mohou hlásit pouze jako náhradníci.

Třídenní pracovní seminář pro slovenské detoxikační poradce Marion

Téma: **technika měření, pracovní postupy, orientace v preparátech, možnosti metody**

Termín: **16. až 18. června 2023**

Místo konání: **Bratislava, případně okolí Bratislavy (bude upřesněno)**

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

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

předmět e-mailu: **SLOVENSKO**