

INFO

MARIION

KVĚTEN 2023



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Náprava stavu společnosti

Stát i jeho obyvatele sužuje inflace, tedy peníze. Hodně se o tom mluví, hodně se slibuje. Obyvatele České republiky ale trápí ještě jedna věc: zdravotní stav lidí. Nemáme žádné statistické zprávy o tom, jak je tomu v jiných zemích. Praktičtí lékaři jsou přetížení, neví si rady s množstvím infekcí, s problémy oběhového systému, zhoršením psychiky dětí i dospělých. Dívky z roku 1990 by fyzicky porazily kluky z roku 2023. Pasivita společnosti na všech úrovních narůstá. My pracujeme v oblasti národního zdraví. Určitý úspěch v této oblasti by vykompenzoval jiné neúspěchy.

Na současné zdravotní situaci Čechů se podílí několik faktorů. Především je to covidová infekce. Tato pandemie nás hodně zdecimovala, ať už byla přírodní, nebo umělá. Žádné respirátory, zavírání škol, restaurací nebo divadel ji neovlivnily. Následky jsou značné a různorodé. Použití proticovidové vakcíny bylo gigantickým podvodem a ukázalo slabinu současné medicíny. Nemůžeme rozlišit, kdy mají doporučené postupy smysl, a kdy jsou jen otázkou peněz.

Očkování všeobecně poškodilo imunitu. Covid ale zdevastoval i psy-

chiku lidí, vyvolal strach o děti, rodiče, prarodiče, ale i strach z vyloučení z příslušné sociální komunity. Psychika má přitom závažný dopad na imunitu. Dobré podmínky pro reprodukci virů vedou ke zrychlení vzniku mutací. Ty nás velmi trápí, protože způsobují časté a dlouhodobé infekce.

Až polovinu lidského zdraví ovlivňuje životní styl včetně detoxikace, jsme tedy součástí nápravy zmíněných problémů. Snažme se proto o šíření myšlenky detoxikace jako životního stylu. Rozhodně se to vyplatí.

MUDr. Josef Jonáš

Problém jménem ADHD

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

ADHD je nejčastější chronickou neurologickou poruchou s následky poruch chování. Sledován je především její výskyt v dětství, o důsledcích v dospělosti se příliš nemluví.



Podle statistik má ADHD až 13 procent chlapců, u dívek jsou to tři procenta. Problém s přesným stanovením počtu postižených dětí spočívá v rozdílných diagnostických kritériích. Diagnóza je v zásadě stále nejednoznačná, až v polovině případů přitom některé příznaky přetrvávají až do dospělosti.

Geny a úzkost

Diagnóza ADHD je souhrnem tří okruhů: hyperaktivity, impulzivity a nepozornosti. Jeden nebo dva z těchto příznaků ale ještě nemusí nic znamenat. To je důležité hlavně pro rodiče, protože bleskové diagnózy nejsou vždy správné.

Otázkou zůstává, co je podstatou těchto poruch v dětském mozku. Rychle se množí důkazy o genové příčině. Genetici nacházejí poruchu celé řady dopaminových a noradrenalinových genů. Postižené děti mají menší objem mozku a snížení mozkového metabolismu. Změny se týkají hlavně čelní oblasti, bazálních ganglií a mozečku. Nález se nachází v bílé hmotě mozku, konkrétně v oblasti striata.

Podle této teorie ADHD vzniká narušením nitroděložního vývoje, protože mozek plodu se zakládá již v třetím týdnu. Odlišnost vývoje budoucího ADHD dítěte by spočívala v poruše funkce příslušných

genů. Zajímavá je studie zkoumající úzkost u matek, které později porodily ADHD dítě. Jasně se ukázala souvislost.

Karty drží matka

To by znamenalo, že úzkost je toxinem schopným měnit funkci genů se značnými dopady. Ve třetím měsíci těhotenství dochází ke vzniku limbického systému, tedy části mozku odpovědného za emoce. Vytváří se hipokampus, amygdala a limbická kůra, která je odpovědná za sebekontrolu, pozornost, pudy, uvědomování si emocí a subjektivní vnímání stresu. V období 12. až 22. týdne těhotenství patrně pod vlivem úzkosti a hormonů dochází k narušení vývoje a programování mozku. Jedna z výsledných poruch může být ADHD, ale také například autismus nebo Aspergerův syndrom.

Rozhodující pro kvalitu života potomka jsou tedy matčiny emoce. Detoxikace může sehrát dvě role. Výzkumníci nejsou schopni rozoznat některé toxiny v těle matky. Především to mohou být antigeny borrelie, které blokují gliové buňky limbického systému dítěte. Při další zátěži tento systém selhává. Jestliže zasáhneme včas, můžeme škody minimalizovat. Postižené děti obvykle trpí i poruchou střevního mikrobiomu. S detoxikací preparáty Brein, Vondr, Bor, Mun a Emotion je proto dobré začít hned, jak rodiče příznaky ADHD u dítěte zjistí.

Plíce a detoxikace

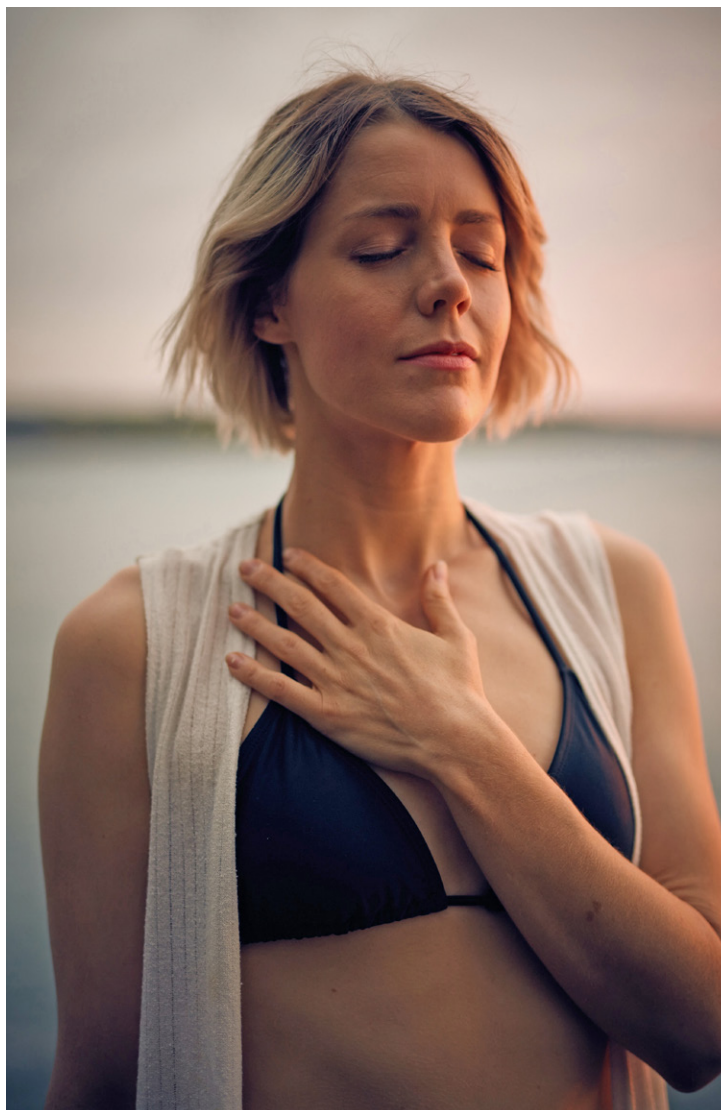
Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: Unsplash.com

Na plíce se můžeme dívat z řady hledisek. Lékaře většinou nejvíce zajímá jejich fyziologická funkce, rozhodující je respirační kapacita. Optimální je 100 procent, i když o několik procent méně člověk ani nepostřehne.

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) může kapacitu plic omezit třeba na 40 procent, což už je hodně znát. Jde o autoimunitní onemocnění, při kterém kvůli chronickému autoimunitnímu zánětu dochází k procesu zužování dýchacích cest. Snižuje se okysličování krve, zvyšuje se námaha pro srdce, z pacienta se stává kardiak a je ohrožen selháním srdce. Léčbou zpomalující celý proces je aplikace kortikoidů. Detoxikace má smysl na počátku tohoto onemocnění, kdy je velká šance na stabilizaci. Pacienti ale bohužel často přicházejí až s pokročilou nemocí a očekávají zázrak. Ten se nekoná, protože dýchací cesty neregenerují.

Detoxikace na doléčení

Nejčastějším problémem dýchacího ústrojí jsou opakované záněty sliznic horních cest dýchacích, které přecházejí až k zánětům plicních sklípků. Zánětlivý proces se může rozšířit na obaly plic, tedy pohrudnici. Tu známe pod latinským názvem pleura. V případě zánětu jsou velkou komplikací bakteriální či virové



pneumonie. V akutním stádiu je obvyklá léčba léky současné medicíny, detoxikace je ale významná při doléčení, protože Akuport dokáže citlivěji změřit zátěže plic i pleury.

Základním preparátem je Salur, u kterého doporučuji opakované podávání po několik měsíců. Toxiny jsou v plicích uloženy velmi hlu-

boko a postupně se při měření nabízí k detoxikaci. Nejčastější příčinou zánětů jsou respirační, parachřipkové a chřipkové viry. Proti nim můžeme použít preparáty Ver, Chlam, Kok, Bak, Bcl či Resys. Výjimkou ale nemusí být ani paraziti, na které máme Salur, Rescirk, Dechem, Orgatox a Tens a následně využijeme mikrobiální preparáty.

Mikrobiální zátěž

Největší množství lidí v historii zabily mor a tuberkulóza. Mykobakterie se ovšem mohou objevit jako mikrobiální zátěž nejen v plicích. Tyto bakterie jsou už velmi oslabené a vyvolání tuberkulózy je výjimečné, jako mikrobiální zátěž ale působí běžně. Pomáhá proti nim preparát Resys.

Problémy s dýchacími cestami často imituje

dráždění bloudivého nervu – vagu. Způsobuje dlouhodobý kašel, dušnost a subjektivní neschopnost volného nádechu. Ordinujeme Hepcirk, Rescirk, Mun, Bor a Ver. Plíce a dýchací cesty detoxikujeme vždy pečlivě a důkladně. Zvlášť ve stáří, protože dostatek kyslíku je při oslabeném srdci velmi důležitý.

Tajemný svět mikrobů

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

Tisíce druhů mikroorganismů v hlíně, ve vodě, na rostlinách, zkrátka všude, váží údajně více než všichni lidé dohromady. Naštěstí pouhý zlomek je adaptován na organismus člověka.

Mikroorganismy nás neohlodávají, nemají zažívací trakt. Některé se dokážou spórovat. Poletují si v kosmu, nevadí jim radioaktivní záření, mráz, jen oheň nesnáší. Jsou bílkovinné povahy a bílkoviny vysoké teploty nevydrží.

Neexistuje žádná tkáň v lidském těle, ve které by nebyli mikrobi. Šíří se kapénkami tekutin, aerosolem, dotykem, pohlavním stykem, krví, stolicí, potravinami a podobně. Jediným smyslem jejich existence je rozmnožování. Hledají dalšího hostitele, kde by se mohli množit. Tomu brání naše imunita.

Obranná bariéra

Důležitá je bariérová imunita, která zamezuje průniku infekce do nitra organismu. Reakce je rychlá. Zvýší se počet bílých krvinek, T-lymfocyty, B-lymfocyty, NK buňky (natural killer cells), makrofágy, mastocyty či granulocyty. Některé tvoří protilátky, jiné požírají mrtvé mikroby, které označujeme jako antigeny, tedy genový zbytek neschopný množení. Mikroorganismy jsou různých velikostí, od prionů po parazity. Největší množství jich je ve střevech. Mikrobiom se ale nachází i v ústech, pohlavních orgánech a kloubech.

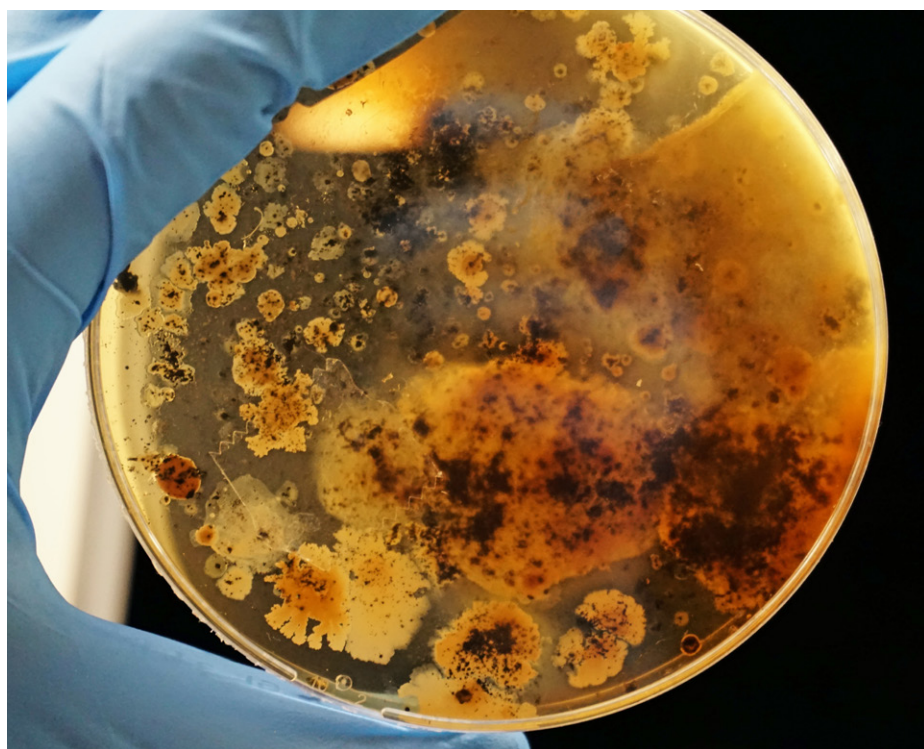
Celý život nám hrozí dysmikrobiie. Škodliví mikrobi se přemnoží a unikají ze střeva lymfou nebo krevními cestami. Záleží na kvalitě imunitního systému. V případě po-

rušené imunity například stresem nebo citovou a sociální deprivací se celá škála mikroorganismů rozptýlí po organismu a kvůli ochraně proti imunitnímu systému vytvoří mikrobiální ložiska.

Chronická hrozba

Mikroorganismy v ložiscích nebývají aktivní, nerozmnožují se, pro organismus ale vystupují jako chronické infekce. Antibiotika na ně neúčinkují, naopak mohou situaci ještě zhoršit, což je běžné například u chronické boreliózy. Tím opět klesá imunita a organismus se zaplavuje střevními toxiny. Vzniká uzavřený kruh, který přechází do chronické nemoci.

Samozřejmě, že některé mikroorganismy přicházejí i zvenčí. Ty jsou z hlediska virulence nebezpečnější a vyvolávají akutní nemoci. Lze ovšem říci, že bez mikrobiálních ložisek, které poškozují příslušné tkáně, by ostatní mikrobi neměli tak snadný život. Proto je velmi důležitá detoxikace, která v tomto případě není vůbec jednoduchá. Nejdřív musíme specifikovat, o jaký druh mikroorganismu jde a ve které tkáni se nachází. Biogenní soli, chemické látky, kovy, ale i emocionální toxiny mohou mikrobiální ložiska krýt. Proto je třeba napřed organismus vyčistit, pak teprve můžeme začít boj s mikrobi.



My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše

Zatáhněte za záchrannou brzdu

Per Primam

Tens

Emotion

Afirm

Frust



detoxikací svého organismu od emočních zátěží

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

Sledujte aktuální video na  YouTube

Rozhovory Jakuba Stejskala s MUDr. Josefem Jonášem na téma zdraví a detoxikace

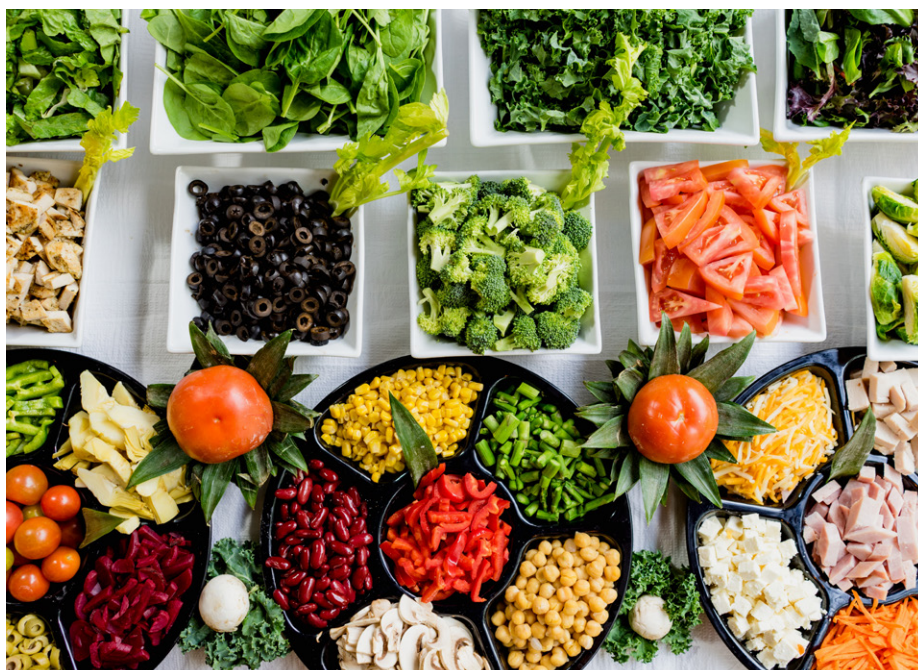


Jídelníček pro zdraví

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

Nejdůležitější část životního stylu tvoří strava. Nechci se věnovat potravinám zakazovaným, ale naopak těm doporučovaným. Myslím, že by je člověk měl zařazovat do svého jídelníčku co nejčastěji.

Člověk podle fyziologů potřebuje ke zdravému životu zhruba 80 látek. Jde o vitaminy, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, tuky, cukry, enzymy, antioxidanty, ochranné látky a řadu dalších. Do akce pak vstupuje i schopnost organismu tyto látky využít. Tento proces se odehrává v tenkém střevě. Ptejme se, zda je v pořádku vstřebávání potravin, pomoci nám může preparát Col. Účinek se ovšem neprojeví hned. Trvá týdny a měsíce, než se organismus regeneruje. Pak teprve má smysl věnovat se intenzivně výběru vhodných potravin. Dominovat by měly ty z následujícího seznamu.



Prospěšné potraviny

- ananas
- arašídý
- artyčok
- avokádo
- banán
- batáty
- bio kuře
- bio vejce
- borůvky
- brokolice
- brusinky
- celer
- celozrnná rýže
- cibule
- citron
- čekanka
- černý rybíz
- čerstvý jogurt
- červená řepa
- česnek
- čínské zelí
- čočka
- dýňová semena
- fíky
- ginkgo biloba
- granátové jablko
- grapefruit
- hlíva ústřičná
- hovězí maso z volného chovu
- chřest
- jablečný ocet
- jablko
- jáhly
- jahody
- jehněčí maso
- kadeřávek
- kajenský pepř
- kapusta
- kešu oříšky
- kiwi
- klíčky semen
- kokosový olej
- krevety
- kukuřice
- kurkuma
- lesní houby
- losos
- maliny
- mandarinka
- mandle
- mangold
- med
- meloun vodní
- mrkev
- obilné klíčky
- okurka
- olivový olej
- ostružiny
- oves
- papája
- paprika
- para ořechy
- pastinák
- petržel
- pivovarské kvasnice
- pohanka
- polníček
- pomeranč
- pórek
- potočnice
- quinoa
- rajské jablko
- rakytník
- rebarbora
- rukola
- růžičková kapusta
- rybí tuk
- řapíkatý celer
- ředkvička
- sardinky
- semena lnu
- sezam
- shitake
- sledř
- slunečnicová semena
- smetánka lékařská (pampeliška)
- sója
- špalda
- špenát
- švestky
- tofu
- treska
- třešně
- tykev
- ústřice
- vlašské ořechy
- zázvor
- zelený čaj
- ženšen

Obalované tofu s parmazánovou karotkou

Text: Eva Jonášová, Foto: archiv

I vegetariánská jídla mohou chutnat skvěle. Zařadíte-li je v rámci flexariánství, uděláte dobře. Svůj jídelníček občas zpestřete i trochou bio masa a pravidelně rybou. Naše rodina má například rybí čtvrtek. Dnes ale o rybu nepůjde, připravíme si obalované tofu.

Neočucené tofu pokrájíme na centimetrové plátky, které lehce z obou stran potřeme sójovou omáčkou a obalíme v trojobalu (rýžová mouka, rozšlehané vejce, kukuřičná strouhanka). Opečeme na pánvi, případně postříkáme olivovým olejem a dozlatova upečeme v troubě.

Dále oškrábeme několik mrkví a pokrájíme je na podlouhlé kousky, které promícháme s marinádou – olivovým olejem, drceným čes-



nekem, strouhaným parmazánem, sladkou paprikou, kmínem, pepřem a špetkou soli. Směsí obalené kousky mrkve ještě posypeme zbylým nastrouhaným parmazánem a pečeme asi 25 minut v troubě.

Obalované tofu s parmazánovou mrkví doplníme o dip ze směsi zakysané smetany a jogurtu, do které přidáme nadrobno pokrájenou petrželku, lžičku hořčice a půl lžičky medu.



MARION



Přečetl jsem za vás

Evropané trpí onemocněním ústní dutiny nejvíce na světě, problémy má až polovina všech dospělých. Přicházíme o zuby dvakrát častěji, než je světový průměr. Jsme na druhém místě na světě ve výskytu rakoviny ústní dutiny. Neléčené zubní kazy ovlivňují kvalitu našeho života, u dětí i školní výsledky.

- Analýza odpadních vod ukazuje, že mezi drogami v současnosti vládnu kokain a pervitin. V roce 2022 jejich množství lámalo rekordy. Bohužel obdobný nálezn byl i v pitné vodě

- Srdeční arytmie podle profesora Petra Neužila stále více postihuje i dvacetileté. Před lety byli přítom mladší 50 let vzácností.
- Svrab se šíří, chybí léčebné sírové masti. Lékaři si ho často pletou s ekzémem.
- Znečištění vzduchu v Evropě předčasně zabije zhruba 1200 dětí a dospívajících ročně. Na vině jsou hlavně ozon, oxid dusičitý a prach.

- Vědci se pletli, když tvrdili, že střídání pití alkoholu je prospěšné. Není.

I umírněná konzumace červeného vína zvyšuje riziko rakoviny prsu, jícnu, hlavy a krku, vysokého tlaku či arytmie. ● Speciální gen lidství neexistuje. Genetici nevidí rozdíl mezi orangutanem a člověkem. Pouze gen Fox P2 zajišťuje tvorbu řeči. Kdo ho nemá, nemluví. ● V Česku pacienti ročně spotřebují asi 70 tun antibiotik, v 80 procentech ale úplně zbytečně. Kolem roku 2050 se kvůli tomu vrátíme do doby před antibiotiky, protože už žádná nebudou fungovat.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy a semináře

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**



Ve dnech 11. až 13. května 2023 se MUDr. Josef Jonáš a Ing. Evžen Peleška věnovali školení polských terapeutů.