



LISTOPAD 2023

e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Byla vakcinace dobrý nápad?

Těšíme se z toho, že se covid nevrací, i když to mnozí odborníci předpovídají. Opět se objevil nesmělý pokus o další vlnu očkování, ovšem bez úspěchu. Předchozí vláda podepsala, že bude odebírat vakcíny do roku 2025, takže by bylo dobré aspoň něco využít.

Průměrný věk obyvatel Česka ještě nedosáhl ani předcovidové úrovně, 40 procent školáků trpí depresemi, milion Čechů má migrény, počet cukrovkářů prudce stoupá. Když to půjde takhle dál, brzy jich budou

dva miliony. Epidemie covidu podle anglické studie Lancet Healthy Longevity dlouhodobě poškodila mentální schopnosti a paměť lidí nad 50 let. Výzkum posuzoval 3124 lidí ve Velké Británii a výsledky srovnával se stavem před rokem 2020. Nápadná je přitom jedna věc: nikde se neobjevuje srovnání vakcinovaných a nevakcinovaných.

Že za problémy může stát vakcína proti covidu, si šušká každý holub na střeše. Nemocí srdce skokově přibývá, zní v rozhovoru s profesorem Petrem Neužillem. Má pocit, že je větší výskyt

žilních trombóz a plicních embolií i zánětů srdečního svalu. Těmito problémy trpí lidé, kteří prodělali covid.

Jak snadné by bylo pro vědce rozdělit nemocné na vakcinované a nevakcinované. Jenže co kdyby se prokázalo, že mezi nemocnými je více vakcinovaných? To ovšem není ve veřejném zájmu. Otočme to a hledejme důkaz, že vakcinace byla výborný nápad. To by přece byla rána pochybovačům. Nikomu se ale do takového důkazu nechce. Proč asi?

MUDr. Josef Jonáš

CRP upozorní na infekci

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

Populární C-reaktivní protein (CRP) zná už téměř každý. Většina lidí, včetně lékařů, ale nezná správný výklad hodnot tohoto proteinu. Neznalost pak vede ke zneužívání při předpisu antibiotik.

Odběr krve na CRP doporučí každý lékař, v laboratoři stojí desítky korun. Test si můžete koupit v lékárně a provést doma. Problém je v tom, že skutečná hodnota výšky CRP vyjde jen tehdy, když se blíží nule. Jde o to, že tento protein není specifický a jeho hladina může být ovlivněna i jinými podněty, než jsou bakteriální nebo plísňová infekce.

Nalezení zátěže

CRP je možné zjistit Akuportem. Heslo je jednoduché: CRP. Pozitivní nález nás může upozornit na mikrobiální infekci. Postupně přidáváme jednotlivé skupiny mikroorganismů a poté můžeme přidat i orgány. Tak velmi rychle a přesně nalezneme jednu ze základních zátěží. Hladina nad 60 mg/l svědčí obvykle o akutní bakteriální či mykotické infekci. Virové infekce mají CRP nižší až nízkou. CRP nás informuje i v pooperačním období o nebezpečí infekce. Třetí

den po operaci se jeho hladina normalizuje. Naměříme-li Akuportem třetí den pozitivní CRP, je riziko pooperační infekce vysoké.

Méně populární než CRP je procalcitonin (PCT). Ten referuje rovněž o zánětu, ale nikoliv o vlastním infekčním agens. Jednotlivé markery se doplňují, což většina lékařů nevyužívá. CRP spadá do imunitního systému, protože patří mezi látky, které stimulují fagocytující buňky a aktivizují komplementy imunity. Není to tedy jen nahodile vzniklá látka, ale imunitně smysluplný protein.

Patologická informace

Akuportem bychom měli CRP měřit i tehdy, když hledáme infekci. Jde o zánětlivý parametr, jehož přítomnost může být podmíněna i plicní embolií nebo nádorem. Při pozitivním CRP nehleďte jen bakterie, individuálně může být příčina i ve virech. Rozlišení bakte-

Seznam testovaných mikroorganismů

- Enterobakterie
- Pseudomonas
- Bordatella
- Haemophilus
- Brucella
- Campylobacter
- Helicobacter
- Legionella
- Neisseria
- Staphylococcus
- Streptococcus
- Mycobacterium
- Borrelie
- Leptospira
- Mollicutes
- Aspergillus
- Mucor
- Kandida
- Chlamydie
- Rickettsie
- Bartonella

riální a virové infekce pomocí CRP je mýtem, bohužel tradovaným i mezi lékaři. Viry, hlavně covid, chřipka či enteroviry, zvyšují CRP klidně i ke stovec.

CRP a jeho testování jsou příkladem možností Akuportu. Pozitivita v pohybu ručičky přístroje ukazuje, že testovaná informace je patologická. Nejde o přímou detoxikační proceduru, ale testování můžeme brát jako pomoc při hledání toxinů. Při pozitivní informaci hledáme orgán, ve kterém je mikrobiální příčina. Následně testujeme druh mikroorganismu, který zvýšení CRP způsobil.



Co víme o DNA a RNA

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

Nebýt vakcinace proti covidu, tak bych tento článek rozhodně nepsal. Pro život všech organismů jsou pojmy DNA a RNA zásadně důležité, pro detoxikaci ale mají jen okrajový význam. Každý jistě chápe, že jde o nositele dědičnosti.

DNA (deoxyribonukleová kyselina) je nukleová kyselina, nositelka genetické informace všech organismů, mimo například RNA virů. Programuje chování buněk, je celá uložena v buněčném jádru a má tvar dvojité šroubovice.

DNA byla popsána už roku 1869. Od té doby je středem zájmu lékařů, biologů, ale i zemědělců. Měnit program chování organismů je snem všech zmíněných oborů. Nás zajímá z hlediska epigenetiky a genotoxických látek, které mění chování buňky a jsou vlastní příčinou rakoviny a jiných nemocí. Je-li DNA porušena familiárně či jinak vrozeně, nemá detoxikace žádnou šanci. Při změnách chování DNA v průběhu života ovšem může detoxikace aktivovat opravné mechanismy.

Programování buněk

RNA (ribonukleovou kyselinu) tvoří jednoduchá šroubovice obsahující cukr ribosu a nukleové báze adenin, guanin, cytosin a uracil. Důležité je, že zprostředkovává převod informace z DNA do struktury proteinů. Písmeno m před RNA znamená „mediátorová“. Oblast DNA nesoucí gen je přepsána do mediátorové RNA. Ta je následně přeložena do řetězce aminokyselin (proteinů). Proces probíhá na ribozomu. Pro svou všestrannost a jednoduchost mohla

být RNA první strukturou při vzniku života na Zemi, která syntetizovala bílkoviny.

Významné pro pochopení role RNA je role při syntéze telomer, koncových částí chromozomů. Využití jako vakcíny proti covidu se nabízí, protože koronavirus patří mezi RNA viry, nemá tedy DNA. Je zde snaha naprogramovat buňku obsahující virus, aby byla vybrána imunitním systémem ke zničení. Je-li ale mnoho buněk napadeno, protože imunitní systém dopustil rychlý postup infekce, může být devastován celý orgán.

Žádná prevence

V současné době probíhá bouřlivý výzkum na poli biologie RNA. Z více než padesáti rozpracovaných léků

je jich schválen jen zlomek. Je totiž ošidné zasáhnout do genových struktur. Proto je neuvěřitelné, že mRNA vakcína byla schválena za několik měsíců po podání žádosti. Tak se stalo, že vakcína neměla žádný preventivní význam proti vlně epidemie covidu a ke všemu možná RNA trvale poškodila.

V zahraničí je ohledně vakcíny mRNA podána řada žalob. Problém je v tom, že k poškození RNA buněk došlo na řadě míst organismu podle neznámého klíče, snad podle „dispozic“. V detoxikační diagnóze testujeme Akuportem RNA na jednotlivých orgánech. Objasní se tím řada aktuálních zdravotních problémů a můžeme pak zasáhnout i do funkce buňky poškozené vakcínou.



Mám to v hlavě, ale jak to tam nemít?

Text: MUDr. Hana Deáková, Foto: Pexels.com

Dobře víme, že se nemusíme bát pavouků, samoty nebo blesku, tak proč cítíme něco jiného? Jde o to, že v naší hlavě máme nejen šedou kůru mozkovou, ale také podkorová centra. Například to, které má za úkol zajistit naše přežití. Je stejné jako u zvířat, proto ho rádi nazýváme plazí mozek.

Představte si, že se svou myslí, tedy šedou kůrou mozkovou, rozhodnete, že nebudete dýchat. Jak dlouho to vydržíte? Pár desítek vteřin. Po chvíli totiž převezme vládu naše centrum přežití, které nemůžeme ovlivnit vůlí.

Ocitne-li se zvíře v nebezpečí, okamžitě jeho plazí mozek vygeneruje obrovské množství energie určené k boji nebo k útěku. Vyplaví se stresové hormony, rozbuší se srdce a napnou se svaly. Zároveň v tu chvíli tělo vypne všechny nepotřebné funkce, jako třeba trávení nebo imunitu. Poté, co nebezpečí pomine, zvíře vytvořenou energii z těla vybijí, například pohybem nebo zvuky. Proto u volně žijících zvířat neexistují neurózy ani psychické nemoci. Jak je to ale u člověka?

Stav zamrznutí

Nejen když zaútočí tygr, ale i v každodenních stresech se naše tělo nachází v situaci, kdy se nezávisle na vůli připravuje k boji. Tělo to cítí jako ohrožení a nepomůže, že mysl říká: „Musím být v klidu.“ Pokud má člověk následně dostatek možností k uvolnění, relaxaci a vybití této energie, je vše v pořádku. V dnešní době ale

mnohdy po splnění úkolu následují další a další úkoly.

A tak jsme stále ve fázi přípravy k boji. Imunita je v tu chvíli plazím

považovat za mrtvolu a nechá mě být. Jenže právě v tomhle stavu přicházejí úzkosti, nízké sebehodnocení, ztráta chuti do života, nespavost, deprese a nemoci.



mozkem vypnutá jako nedůležitá. Trvá-li situace delší čas, tělo začne vydávat signály: „Zastav!“ Pokud ho neposlechneme, nakonec samo šlápne na brzdu a dostaneme se do tzv. stavu zamrznutí.

Ten je také přirozený. Pokud mě tygr dožene, mám šanci, že mě bude

Pocit bezpečí

Je třeba si uvědomit, že velitelem v tu chvíli není naše mysl, ale plazí mozek. Ten se zklidní až ve chvíli, kdy se tělo začne cítit v bezpečí. Stačí ho začít vnímat. Všimnout si, že chce spát nebo je mu zima. Takže se vyspíme nebo si oblečeme svetr.

Bohužel jsme se už v dětství odpojili od vnímání pocitů těla. Tehdy pro náš plazí mozek bylo důležité vyhovět rodičům. Oni byli ti, kdo zajistí naše přežití. Ačkoliv jsme cítili vztek, potlačili jsme pocity těla a navenek se začali chovat jako hodné děti. A tohle jsme si přenesli dál do života.

Cesta ven přitom existuje. Metoda Somatic Experiencing umí navodit pocit

bezpečí, plazí mozek se zklidní a následně dochází ke zklidnění myslí. Základem je naučit se brát vážně signály těla a po výkonu si dovolit relaxaci.

Autorka je lékařka, psychoterapeutka a praktikantka Somatic Experiencing.

Elektrosmog – nový environmentální toxin

Text: Wioletta Strzałkowska, Foto: Pexels.com

Elektrosmog je hovorový termín pro elektromagnetické záření o různých frekvencích, které se týká rádiových vln. Vyzařují je mimo jiné rádia, televize, mobilní telefony nebo bezdrátový internet. Součástí elektrosmogu jsou i tzv. síťová pole, která vznikají chodem všech elektricky napájených zařízení.



na 10 voltů na metr v roce 2019 (tedy tisíckrát víc), můžeme vidět, jak obrovská je tato změna.

Nový termín

Možná proto se v medicíně objevil nový termín elektrosenzitivita. Podle WHO se jedná o idiopatické onemocnění (tedy takové, jehož příčiny nejsou plně známy), projevující se různými nespecifickými syndromy, které postihují osoby vystavené elektromagnetickým polím. Mohou zahrnovat pocity zvýšené únavy a vyčerpání, pískot v uších, potíže se soustředěním, závratě, nevolnost, bušení srdce,

Doba rychlého technologického rozvoje nás přiměla koupat se v moři elektromagnetického záření. Životní prostředí se změnilo do té míry, že se v některých kruzích mluví o globálním „elektronickém ekosystému“.

Jen málo lidí si uvědomuje, že od roku 2018 vydala Federální komunikační komise Spojených států (FCC) povolení k umístění a vypuštění celkem 20 tisíců satelitů od SpaceX a menších společností, které mají poskytovat globální přístup k internetovým službám v každém koutu Země. Jedná se o nepřetržitě ozařování planety a všech živých bytostí extrémně vysokými frekvencemi z vesmíru a z pozemních stožárů.

Kontroverze a obavy

Navzdory oficiálním informacím o příležitostech ke zlepšení rychlosti internetu a nové kvalitě života s AI vyvolává síť 5G mnoho kontroverzí a obav. Pokud elektromagnetické vlny snadno pronikají kamenem, cihlami a cementem, můžeme si jen představit, jaký vliv mají na živé organismy, které se s tímto všudypřítomným environmentálním toxinem setkávají každý den. Míru jejich „vstřebání“ lze přesně změřit pomocí tzv. specifického absorpčního koeficientu, vyjádřeného ve wattech na kilogram biologické tkáně.

Vzhledem k tomu, že v posledních letech byly normy EMF změněny z 0,1 voltu na metr v roce 2003 až

Tipy, jak omezit působení elektrosmogu

- **Pokuste se omezit hovory mobilním telefonem.**
- **Pokud nemusíte, nepoužívejte Wi-Fi a Bluetooth.**
- **Jestli to jde, využívejte internet přes kabel.**
- **V noci vypínejte elektromagnetická zařízení.**

snížení životní energie, třesení rukou, změny krevního obrazu nebo poruchy spánku.

Působení elektrosmogu lze omezit, není to ale snadné. Je třeba trávit co nejméně času ve společnosti elektroniky, více chodit do přírody a správně relaxovat.

Jak působí elektromog

Text: Wioletta Strzałkowska, Foto: Pexels.com

Podle WHO jsou elektromagnetická pole jedním z nejčastějších a nejrychleji rostoucích faktorů znečišťujících naše životní prostředí. Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny klasifikovala pole rádiových vln jako látky skupiny 2B, což znamená, že jsou možná karcinogenní.

Obecně platí, že elektromog působí na lidské tělo dvěma způsoby. Tepelně, kdy vysoký výkon EMF způsobuje přehřátí tkání včetně mozku, což může být zvláště nebezpečné pro děti (tepelný efekt je pocíťován třeba když mluvíte do mobilního telefonu

Poznámka MUDr. Josefa Jonáše

Vliv patologických energií můžeme testovat Akuportem. Patogenními poli se zabývám dlouhodobě a mám s nimi ty nejhorší zkušenosti. Pokud z takového pole člověk neunikne, nedopadne to dobře. I po vystěhování z jeho dosahu můžeme až 10 let měřit jeho vliv, nejčastěji narušuje autoimunitní nervový systém. Teprve po opuštění pole má smysl začít s detoxikací preparátem Elektromog. Nejčastěji vyměříme vliv mobilního telefonu. Je zřejmé, že jsou lidé citlivější a méně citliví. Preparát Elektromog ale po zavedení příslušných opatření účinkuje dobře a rychle.

přiloženého k uchu). A netepelně, kdy se při nízkém výkonu EMF tkáně nepřehřívají, ale nastávají poruchy na buněčné úrovni, které mohou nepříznivě ovlivnit lidské zdraví. EMP také způsobuje oxidační stres, který

je základem mnoha nemocí (včetně rakoviny) a zrychleného stárnutí kůže.

Obezřetnost neškodí

Vládní úřady odpovědné za ochranu veřejného zdraví nás informují, že neexistují žádné přesvědčivé důkazy o tom, že by EMP záření (včetně 5G) mělo negativní dopad na zdraví populace. Přesto je dobré být obezřetný, než začnete s těmito systémy pra-

studii dokumentujících účinky netepelného vlivu EMP. Jde o poškození buněčné DNA, sníženou plodnost, včetně změn v remodelaci gonád u obou pohlaví, snížený počet a kvalitu spermií, snížení hladiny pohlavních hormonů, ztrátu folikulů a snížené libido. Dále sem patří neurologické a neuropsychiatrické poruchy, oxidační stres způsobený volnými radikály,



covat. Alespoň do doby, než budou k dispozici výsledky výzkumu, které umožní objektivnější přístup k tomuto problému. To je důležité zejména v souvislosti s chronickým (dlouhodobým) působením elektromogu.

Pomoc i hrozba

V roce 2020 připravila Dobrostan Foundation seznam vědeckých

zvýšená hladina intracelulárního vápníku a zvýšená náchylnost k rakovině.

Není třeba nikoho přesvědčovat, že k tomu, aby bylo tělo v homeostáze a plné životní síly, musíme dbát i o tuto stránku zdraví. Zvláště v době, kdy jsou technologie, které nám usnadňují život, pro nás někdy také velkou hrozbou.

Tofu v rýžovém papíře

Text: MUDr. Josef Jonáš, Foto: archiv

Nedávno jsem vyšetřoval pacientku, která byla v Japonsku. Cítila se výborně a vysvětlovala to japonskou stravou – kuchyní bez chleba, mléka, brambor, knedlíků a pšeničné mouky. Následující recept je jedním z příkladů takové kuchyně.



Celozrnnou rýži uvaříme hodně doměkka, uzené tofu nakrájíme podélně na plátky a osmahneme na olivovém oleji. Mrkev nastrouháme na nudličky, avokádo pokrájíme na měsíčky a připravíme si rýžový papír. Krátce navlhčený ho položíme na prkénko a poklademe vrstvičkou

rýže, na kterou položíme proužek orestované mořské řasy (prodávají se v supermarketech na přípravu sushi), dále poklademe opečeným tofu, přidáme mrkev a avokádo. Rýžový papír s náplní zabalíme do balíčku a obalíme v sezamovém semínku. Takto upravený balíček opečeme z obou stran na

olivovém oleji. Na talíři obložíme kousky čerstvé zeleniny. Jednotlivá sousta namáčíme ve směsi sójové omáčky s kapkou čekankového sirupu, pár kapkami citronové šťávy, trochou sezamového oleje a můžeme doplnit ještě omáčkou sriracha (pozor, je dost pálivá). Dobrou chuť!

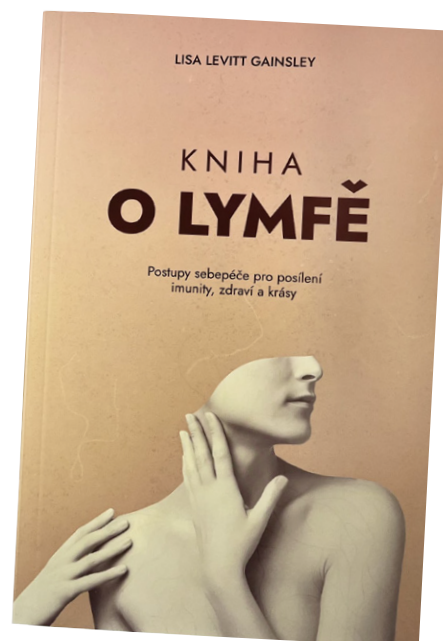
INFO

MARION



Dvě pozoruhodné knihy

Vydavatelem jsem byl požádán o vyjádření ke dvěma knihám – Úžasná očista jater a žlučníku a Kniha o lymfě. Rád jsem to po přečtení udělal. Obě knihy jsou velmi rozsáhlé, podrobné a informace v nich uvedené jsou pozoruhodné. Nejsou určené k přečtení jedním dechem, je to spíš materiál ke studiu. Ten, kdo chce mít přehled, si z knížek jistě vybere. V každém případě to budu i já a některé zajímavosti postupně uvedu v bulletinu.



Pozvánka na kurzy a semináře

Kurz pro pokročilé terapeutů

Termín: **24.–26. listopadu 2023**

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Hlaste se prostřednictvím e-mailu:

jonas.recepce@seznam.cz,

předmět e-mailu: **POKROČILÝ**

Konference Marion

Termín: **13. ledna 2024**

Přihlášky zasílejte do 1. 12. na email:

jonas.recepce@seznam.cz

předmět e-mailu:

KONFERENCE 01/24

Registrační poplatek

ke konferenci je 1000 Kč.

Oběd i občerstvení jsou v ceně.

Místo konání bude upřesněno.

Přivítáme, pokud si účastníci připraví nějaké sdělení, referát maximálně na 15 minut. Téma nemusí být přímo detoxikace, vítaná jsou i jiná sdělení týkající se zdraví. Kolegové, kteří budou ochotni přednést své příspěvky, ať se přihlásí do 20. prosince 2023.

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

Editor: Robert Šimek. Art director: Zbyněk Hřaba. Vyšlo: 22. listopadu 2023. Kontakt: jonas.recepce@seznam.cz.