

INFO

MARIION

BŘEZEN / DUBEN 2024



e-bulletin detoxikace a imunoaktivace MUDr. Josefa Jonáše



Imunitou proti černému kašli

Imunity není nikdy dost. Jen jsme setřásli covid, vyskočil černý kašel. Všichni, kdo jsou studovaní, vědí, že černý kašel (pertussis) není pro dospělé nebezpečný. Je jen velmi nepříjemným dlouhým a úporným kašlem. Protože původcem je gramnegativní bacil, reaguje dobře na antibiotika. Jako čertík z krabičky vyskočila nemoc v tisku. Opět je tady strašák, opět je tady očkování. Zoufalí lidé píšou, že nemohou sehnat vakcínu a jejich konec se blíží.

V covidovém přeludu si vlády vyzkoušely, jak je snadné lidmi

manipulovat pomocí strachu. Na válku jsme si zvykli, policie se nebojíme. Ale nemoc, ta je věčná. Nikdy nezklahe. Je dobré lidem sdělit, že neexistuje očkování, které by bylo naprosto bezpečné. Každé má vedlejší účinky. Procento těchto vedlejších účinků je různé, statisticky prý nevýznamné. Zkrátka, co je nám do těch, kdo trpí. Hlavní je statistika.

Celá naše medicína je založena na statistice. Tomu se říká medicína důkazů. Vyjádřené jsou statisticky. Jeden známý komik říkal, že když půlkou zadku sedíte na rozpálené plotně a druhou půlkou na kostce

ledu, uprostřed je vám akorát. Když máte v moderní medicíně štěstí, jste uprostřed. Na kraji je horko nebo zima. V každém případě máte smůlu, medicína pro vás nefunguje. Uprostřed je maximum všeho, tedy i lidí. Těm se dají léky prodat.

Noviny hovoří o očkování proti černému kašli. My ale máme v rukách sprej, který můžeme použít pro takovou funkci imunity, o které se nám ještě donedávna ani nesnilo. Našemu spreji je jedno, jestli sedíme na ledu, nebo na plotně. Imunita je zkrátka nenahraditelná.

MUDr. Josef Jonáš

Jarní očista těla i duše

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

Velikonoční půst známe všichni, dnes ho ale dodržují snad už jen pravoslavní křesťané. Kdysi býval fintou pro očistu těla i duše. Ostatně i řada jiných církví má omezení jídelníčku z náboženských důvodů. Tušíme však, že v pozadí jde o zdravotní záležitost.

Protože máme křesťanství v genech, i my se domníváme, že očista nutně souvisí se stravou. Většina lidí se pod heslem „žijeme jen jednou“ odmítá ve stravě omezovat. Bohužel v době gigantického přebytku potravin se musíme omezovat stále. Nabídka je chuťově tak lákavá, že ďábel v nás častěji vítězí, než prohrává. Nakonec už Bůh ve Starém zákoně předpověděl, že problém lidstva bude nestřídmost.

Potřeba zvolnit

Vše živé vykazuje existenci v jakýchsi cyklech. Střídají se období dob ledových s dobami sucha a horka. V průběhu dne se náš nervový systém, hormony i činnost orgánů mění v závislosti na cirkadiálním rytmu. I rok má svůj rytmus. Také v dnešní době bychom měli v zimě spát o hodinu déle, sedláci kdysi spali třeba i 20 hodin. Proto také méně jedli, většinou jen kysané zelí, hrách nebo čočku.

Současná doba nás žene stále dopředu. Někdy v tom překotném běhu nám ale dojdou síly a my musíme zvolnit. Proč ne na jaře? V dubnu statisticky umírá nejvíce lidí. Staročeši říkali: Přežiješ-li marec, budeš žíti stárec. Nejlepší detoxikačí jsou radost, uvolnění a pohoda. Stres svírá naše tkáně, které se pak nemohou zbavovat toxinů. Maso na konci zimy a zemědělská námaha na jaře okyselují organismus a jsou zdrojem biogenních solí.

Příroda pomáhá

Pozorujme radostně přírodu, všimněme si drobností. Moudří říkají, že detail rozhoduje. Napodobme přírodu a založme doma klíčírny. Klíčky fazolí mungo, semen ředkviček, brokolice, kapusty, slunečnic

také kurkuma a skvělým zdrojem mononenasyčených tuků je například avokádo. Zlepšuje citlivost na inzulín a pomůže nám shodit zimní kila. Nebojte se zázvoru, chilli papriček, skořice nebo česneku. Vařte v páře, která aktivuje uvolnění živin.



nebo řeřichy jsou plné bílkovin, enzymů, vlákniny, mikroelementů a vitaminů. Navíc uvolňují játra, která podle staré čínské medicíny mají na jaře krizi.

Jezme ryby, mořské plody, ořechy a semínka kvůli protizánětlivým omega-3 kyselinám. Prospěšná je

Přes všechna doporučení prospěšná pro tělo ale nezapomínejte ani na psychické toxiny – emoce, stres a lásku, respektive její opak, tedy citovou deprivaci. S odstraněním těchto toxinů pomohou preparáty Mun, Tox, Hepcirk, Col, Emotion a Brein.

Celostní medicína a játra

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

Celostní medicína je aplikací holistické filozofie. Její hlavní myšlenkou je pohled na cokoliv z hlediska celku, nikoliv na jeho části. Tvoří v podstatě protiklad současné medicíny, která se nezabývá příčinami, ale pouze symptomy nemoci.

Naši moderní lékaři nemají o filozofii ani tušení. Jsou vzdělávání v medicíně důkazů, která nehledá podstatu nemoci, ale klade si otázky cíleně tak, aby vyráběla důkazy. O komplexnosti a celostnosti medicíny se nemluví. Celostní péče je přitom také atomizovaná. I já se věnuji jen jedné části,

tickou cirkulaci. Každá doba svým společenským charakterem preferuje některý orgán, v naší době jsou to játra. Jejich psychický toxin je agresivita. Veškerá krev, která nese vše, co probíhá ve střevě, jde přímo do jater. V době antibiotik a časté střevní dysmikrobie dostávají játra mimořádně zabrat.

na jaře slaví řadu svátků, při kterých se pije alkohol a jí těžká jídla. Nic dobrého pro játra, tak se nemůžeme divit jarní únavě.

Vliv na vazivo

V rámci celostní medicíny je velmi důležitý vliv jater na vazivo. To se nachází prakticky ve všech orgá-

nech, v některých tvoří dokonce hlavní tkáň pro náš život. Játra a jejich energie drží vazivo v kondici. Bez práce na ozdravení jater tedy neudržíme vazivo v kondici ani se nepodaří ho detoxikovat. Pohybové ústrojí chátrá, cévy se zanášejí, kůže stárne. Stejně jako agrese ničí játra, tak játra a žlučník poškozují psychiku. Všechny potíže se lépe snášejí, když zmizí vztek,



a to detoxikaci. V osobním životě se ovšem ze všech sil snažím o celostní pohled.

Velký dopad

Za příklad celostního pohledu jsem si vybral játra. Patří mezi pětici nejdůležitějších orgánů. Spolu se žlučníkem vytváří dvojici, která má velký celostní dopad na detoxikaci organismu, metabolismu i energie

Jedna z důležitých funkcí jaterní buňky je výroba a degradace cholesterolu, tedy jeho kontrola a regulace. Všichni víme, že cholesterol má úzký vztah k problémům cévního systému. To je pouhý zlomek k významu jater pro lidský organismus. Každý dnes ví, že játra jsou orgánem jara. Jejich funkci posilujeme zařazováním klíčků semen do stravy. Paradoxem je, že lidé od nepaměti

nenávidí a sebedestrukce. Bez dobrých jater to nejde.

Žlučník má zásadní vliv na periferní nervový systém. Neznám člověka, který by neměl potíže v této oblasti. Jsou to třeba bolesti dásní, astma, problémy se žaludkem, brnění prstů na ruce, ischias a mnoho dalšího. Už Egypťan Sinuhet říkal: „Obvesel svá játra!“ A to bychom měli dělat i my.

Všichni jsme pod tlakem

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

Některá vyšetření jsou v současnosti velmi běžná. Téměř všichni jsme už měli ultrazvuk břicha a víme, že žlučkových kamíneků je více, než jsme mysleli. Vyšetření krve nám zase dává možnost sledovat množství cholesterolu.



dokazuje. U hypertonika zaznamená hypertenzi, i když je krevní tlak takzvaně kompenzován.

Neúnosné napětí

Problémy přináší i nízký tlak, konkrétně jde o únavu, ortostatické kolapsy, závratě nebo zimomřivost. U starších lidí kvůli pádům i smrt. Na tento problém žádné léky nejsou. A kolísavý tlak je ještě větším problémem. Ostatně

To, co nás dnes bude zajímat, je vyšetření, které podstupuje kdekdo. Jakmile vstoupíte do zdravotnického zařízení, ihned vám změří krevní tlak. Díky pečlivému screeningu tak víme, že procento postižené dospělé populace je velmi vysoké. Vysoký krevní tlak se podílí na cévních mozkových příhodách, ischemické chorobě koronárních tepen, selhání ledvin, přetížení pravé komory srdeční, dilataci srdce, očních chorobách a dalších problémech. To má za následek, že srdeční a cévní nemoci suverénně vedou ve statistice příčin invalidity i smrti.

Nepříjemná metoda

Léčba krevního tlaku se provádí mnoha druhy léků, jejichž účinky

jsou založené na znalosti patofyziologických mechanismů. Lze říci, že znalost příčin je velmi dobrá. Jak je tedy možné, že problémy ani přes masivní kampaň nijak výrazně neklesají? Odpověď je celkem jednoduchá. Léky (antihypertenziva) odstraňují pouze symptomy, nikoliv příčiny.

Pracujeme s EAV přístrojem, který detekuje informace z lidského organismu. Jeho autor doktor Voll vycházel z tradiční čínské medicíny. Je všeobecně známo, že čínští lékaři diagnostikovali změny v organismu z pulsu a tzv. meridiánů, energetických drah. Pro současnou medicínu je to zcela nepříjemná metoda. Přesto funguje a práce s Vollovým přístrojem to

mozek potřebuje pravidelný přísun kyslíku. Ten nezajistí nic jiného než krev.

Hypertenzní nemoc je považována za psychosomatickou. Vlivem nadledvinek na krevní tlak hraje stres zásadní úlohu. Fyziologický mechanismus, který našim předkům zajišťoval odolnost vůči stresu a zvýšenou výkonnost, se stal našim prokletím. Chronické stresové napětí organismus neunes, stejně jako nadváhu a střevní dysmikrobii.

Udělejte pokus a změřte si krevní tlak. Bude-li vyšší, než je norma, stříkněte si preparát Hyperten do úst či na předloktí. Po jedné až dvou minutách měření opakujte. Zaznamenáte-li změnu, je Hyperten preparátem právě pro vás.

My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

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

JE NEPŘÍJEMNÉ ŽÍT POD TLAKEM

Hypertenze, tichá nemoc

Nebolí, obvykle jí necítíme, přesto je výjimečně nebezpečná. Hypertenzi trpí jen v České republice přes milion lidí. Spotřeba léků na hypertenzi spolu s anti-depresivy se neustále zvyšuje. Zdá se, že je velmi snadné sledovat jejich účinek. Krevní tlak se měří tonometrem. Krevní tlak klesá, a přesto se počet komplikací nesnižuje. Kardiáci a lidé po cévní mozkové příhodě mohou vyprávět. Přišli jsme s revolučním nápadem. Pracujeme s baroreceptory a prodlouženou míchou. Tyto struktury tvoří geniální regulační systém. 2x denně stříkáme pět stříků spreje do úst. Po půl roce užití preparátu Hyperten kúru opakujeme. Nezapomínejme na domácí kontrolu krevního tlaku.

MUDr. Josef Jonáš



Hyperten

Cíleně zaměřená
detoxikace center,
která jsou zodpovědná
za regulaci krevního tlaku

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

Obraťte se na svého detoxikačního poradce Marion



Environmentální toxiny a prenatální vývoj

Text: Wioletta Strzałkowska, Foto: Pexels.com

Nepochybujeme o tom, že toxiny životního prostředí mají vliv na člověka, škodlivé jsou zejména na vyvíjející se embryo. To se vyvíjí v prostředí, které poskytuje matčina děloha. Cirkulující krev roznáší toxiny po celém těle matky, tedy i do dělohy.

V krvi kolují nejen toxiny, ale i informace, což je neméně důležité. Na embryo má tudíž vliv psychický stav rodičů a emocionální prostředí rodiny. Hmotné toxiny jsou dobře odfiltrovatelné placentou, psychické toxiny nikoliv. Při přípravě na zdravé těhotenství je třeba eliminovat

se zaměřit na ty, které se opakují nejčastěji.

Chemie v mateřském mléce

Od září 2009 bylo v databázi Chemical Abstracts Service registrováno 50 milionů chemických látek. Samozřejmě, že se obecně s tolika látkami nepotkáváme. Skutečný počet

pesticidy, parfémy, domácí chemikálie nebo kosmetika.

Z toxických kovů nalézáme u kojenců a batolat kadmium a rtuť. Kadmium je považováno za karcinogenní kov a vede k poškození ledvin, kostní dřeně, varlat či vaječníků. Také placenta a plod jím mohou být poškozeni.

Pozor na rtuť

Příčinou mnoha zdravotních problémů, včetně genetického poškození plodu, mentální retardace, vývojové poruchy, duševní abnormality, epilepsie či eklampsie může být i rtuť. Do organismu se dostává vdechováním, zažíváním, přes kůži nebo cestou transplacentární. Jde o nejtoxicitější neradioaktivní prvek. I malé množství rtuti poškozuje neurony. Vytváří různé sloučeniny, má mutagení vlastnosti a poškozuje genetický program.

V potravě, hlavně v mořských rybách, se rtuť přetváří na metylrtuť, která je pro velké ryby netoxická. U lidí se ale metylová skupina odbourává a rtuť je jedovatá. V některých zemích se těhotným ženám nedovoluje jíst mořské ryby, které obsahují i dioxiny, steroidy a další pohlavní hormony. Ty pak mohou vést k problémům s udržení těhotenství.

Naštěstí existuje řešení. Chemikálie detoxikujeme preparátem Dechem, kovy preparátem Met, střeva preparáty Mun, Tox a Col, gynekologické ústrojí pak preparátem Gyn.



infekční ložiska v děloze z krve, lymfatického systému, ledvin, močového měchýře, střeva a střevního mikrobiomu. K tomu se přidávají psychika ženy a faktory zevního prostředí. Není možné vyjmenovat všechny zátěže matek, ale můžeme

každodenních chemikálií je zhruba 80 tisíc. Alarmující je ale jejich výskyt v mateřském mléce, kterému je miminko vystaveno od prvních chvil života. Zde bylo zjištěno přibližně 300 chemických látek environmentálního původu. Patří mezi ně plasty,

Mandlové housky – skvělá náhrada obilného pečiva

Text: Mgr. Eva Jonášová, Foto: archiv

Mandlová mouka je vyrobena z vyloupaných blanširovaných mandlí. Výborně se hodí pro všechny, kteří drží bezlepkovou dietu nebo se stravují nízkosacharidově, takzvaně Low Carb. Dnes si proto z této mouky připravíme skvělé mandlové housky.

Řada lidí se v poslední době vrhla na pečení chleba, ještě mnohem širší prostor pro vlastní tvorbu ale představují doma vyrobené housky. Dokonce tak široký, že se lze v mnoha případech zcela obejít bez tradiční složky klasického pečiva, tedy obilné mouky.

K přípravě budeme potřebovat:

70 g mandlové mouky
30 g lněných semínek
10 g psyllia
150 g vlažné vody
1 lžičku prášku do pečiva
(bez fosfátů – DM)
himalájskou sůl

Jako první krok zalijeme psyllium vlažnou vodou a necháme ideálně odležet přes noc. Vytvoří se hustý gel, který slouží jako pojivo. Ostatní ingredience smícháme a řádně propracujeme s gelem z psyllia. Navlhčenýma rukama z těsta vytvoříme bulky, které dáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme asi 50 minut na 180 °C. Pak už jen necháme vychladnout ve vypnuté pootevřené troubě, aby výsledné housky neztratily tvar. Dobrou chuť!



MARION



Přečetl jsem za vás

Po delším pátrání po tom, co způsobují v lidském těle plasty, vychází první vědecké práce. V hledáčku jsou hlavně mikroplasty. Výzkumníci sebrali tukové povlaky z cév lidí se srdečními problémy a zjistili, že polovina z nich je měla kontaminované částicemi polyethylenu a polyvinylchloridu. Tyto osoby měly pětkrát vyšší riziko infarktu či mrtvice. ● Alarmujícím způsobem rostou počty selhání srdce. Příčina je známá a jmenuje se covid. Teď už jen rozlišit, zda jde o vakcínu, nebo virus sám. My o tom nepochybujeme. ● Kdo není unaven, jako by nebyl. V USA chronickou únavou trpí miliony lidí. CFS znamená nejméně šest měsíců trvalého vyčerpání, které neustupuje po odpočinku. Prý je to přehnaná reakce na infekci, eventuálně postcovid. ● Před 105 lety se narodil americký neurochirurg a myslitel Karl H. Pribram. Popsal holografické spojení mozku

a myslí. Celek je vložen v každé jeho části. Teorie detoxikace z jeho učení čerpá. ● Nostalgie a vzpomínky upevňují vztahy. Mluvte s partnerem často o tom, jak krásně to u vás začalo. Budete se mít víc rádi a budete šťastnější. ● Chřipka zvyšuje šestinásobně riziko infarktu. Virus prý způsobuje, že je krev více lepkavá. ● Australská firma vypěstovala v laboratoři mamutí maso, což má být cesta k umělým masům. První na řadě prý bude křepelka japonská. ● V Česku a na Slovensku v průběhu covidu došlo ke zvýšení počtu lidí s resistencí na antibiotika o 20 až 50 procent. Ročně přitom zemře 500 lidí na infekci resistantní k ATB. ● Nová droga kratom se získává z rostliny *Mitragyna speci-*

osa, která je blízka našemu svízeli. Experimentují s ní psychiatři proti depresi a únavě. Domorodci v jihovýchodní Asii listy pravidelně žvýkají. Potlačuje to bolest a navozuje euforii. Účinky jsou podobné jako u kokainu nebo pervitinu. ● Vypít denně dva litry vody je plýtvání. Nové výzkumy ukazují, že stačí 1,5 litru, a to všech tekutin dohromady. Nikdo neví, kde se současné doporučení o množství tekutin vzalo. Jen z běžného jídla získáte polovinu tekutin, které potřebujete. ● V odpadní vodě se vyskytují zbytková množství drog, léků a hormonů. Sledují se i viry a nanoplasty. Nic z toho nejde filtrací odstranit. Já dodávám, že ve vodě jsou i vitaminy, minerály a látky z léčivých bylin. Tak si vyberte. ● Nedostatek zinku zvyšuje agresivitu. Při stavu českého střeva máme všichni málo zinku, proto jsme tak vzteklí.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na kurzy a školení

Školení pro slovenské terapeutky v Bratislavě

Termíny: **20.–21. dubna 2024 a 2.–3. listopadu 2024**

Doba trvání: **vždy 9:00–17:00 hod.**

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

předmět e-mailu: **BRATISLAVA**

Uzávěrka přihlášek na první termín školení je **10. dubna 2024**.

Kurz pro terapeutky začátečnický

Termín: **1. června 2024**

Doba trvání: **10:00–17:00 hod.**

Lektor: **Ing. Evžen Peleška**

Hlaste se prostřednictvím e-mailu:

jonas.recepce@seznam.cz,

předmět e-mailu: **ZAČÁTEČNÍK**