

DETOKSYKACJA

MARION

CZASOPISMO O DETOKSYKACJI I IMMUNOAKTYWACJI MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Wydanie I - 2021 r.

DystrybutorMarion.com



Jak leczyć choroby?

Większość naszych problemów wiąże się z toksynami,
które trzeba skutecznie eliminować

ARSENAŁ PREPARATÓW MARION

Arsenał preparatów Marion zawiera 49 rodzajów sprayów z wyciągami roślinnymi i 23 rodzajów kapsułek ziołowych



Za pomocą urządzenia Akuport M1+ niemieckiej firmy Kindling można z dużą pewnością i precyzją określić odpowiednie procedury korzystania z preparatów Marion w celu osiągnięcia wysokiego efektu detoksykacji i immunoaktywacji organizmu.



Niezbędnym pomocnikiem do łatwej orientacji w kompleksowym systemie preparatów Marion jest zestaw testerów, które są niezawodnym przewodnikiem po metodzie MUDr. Josefa Jonáše dla każdego terapeuty.

EDITORIAL

Każdy, kto rozpocznie uzdrawiający proces detoksykacji będzie zaskoczony tym jak zmieni się jego sposób myślenia. Rozpoczynamy od stosowania poniżej opisanych preparatów detoksykacyjnych Marion. Nasz mózg się uspokoi, a ciało będzie miało więcej energii. Nagle uświadomimy sobie rzeczy w szerszym kontekście i będziemy w stanie wybrać się na przejażdżkę na rowerze lub pójść na siłownię. Ponadto będziemy mieć odwagę do dostosowania jadłospisu i zrozumiemy absurdalność własnego stresu. Detoksykacja może być działaniem jednorazowym lub może się stać stylem życia. Bez fanatyzmu, bez ascetyzmu, stopniowo, z radością obserwujemy jak jesteśmy w stanie zrealizować swoje stare marzenia, a rówieśnicy znikają w mgłę starości. Najlepiej rozpocząć detoksykację jeszcze w dzieciństwie. Zbudowanie odporności i łagodzenie stresu oraz lęków, jest wspaniałym prezentem, który możemy podarować dziecku. Mój syn Andreas dotychczas nigdy nie był chory, nie zażywał żadnych leków, nie zaniedbał ani jednego dnia w przedszkolu lub w szkole z powodu choroby. Co jest zaskakujące, jest prawidłowo, z małymi odstępstwami szczepiony, ale o tym porozmawiały kiedyś indziej. Po prostu i logicznie, najlepiej zacząć z detoksykacją w dzieciństwie. Dzięki formie aerozoli zawierających zioła lecznicze i informacje, preparaty możemy dozować na skórę ręki lub brzuszka z takim samym efektem jak do jamy ustnej. Kobiety, które chcą urodzić zdrowe dziecko, powinny wziąć pod uwagę możliwość detoksykacji. Płód rozwija się potem optymalnie w nietoksycznym środowisku matki. Na odwrót, wiele późniejszych problemów związanych z charakterem, dysleksją, dysgrafią, a nawet ADHD możemy przypisać toksycznemu wpływowi środowiska wewnętrznego przyszłej matki. Kobieta pozbawiona toksyn jest bardziej odpoczęta psychicznie, bardziej pozytywna, co ma ogromne znaczenie dla rozwoju płodu i późniejszego stanu zdrowia dziecka. Oczywiście detoksykację można rozpocząć w każdym wieku. Sam byłem w praktyce zaskoczony zmianami w postrzeganiu życia u osób w podeszłym wieku, które stosowały preparaty Marion. Najważniejszy nie jest wiek, ale właściwa procedura detoksykacji. Chaotyczne stosowanie preparatów ma efekt połowiczny. Pamiętajcie o tym!!

MUDr. Josef Jonáš



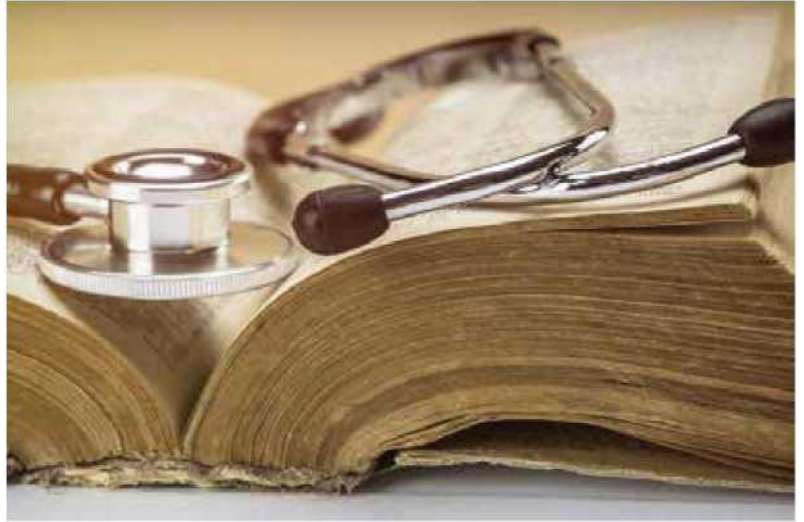
SPIS TREŚCI

- 4 DETOKSYKACJA**
Jak leczyć choroby?
- 5 DETOKSYKACJA**
Szukanie wspólnej podstawy
- 6 TOKSYNY**
Niebezpieczeństwo jest wszędzie wokół nas
- 16 ODPORNOŚĆ**
Odporność i detoksykacja
- 18 DYSMIKROBIA**
Z zaburzeniami mikrobiomu należy postępować ostrożnie
- 19 DIAGNOSTYKA**
Chwytaj informacje za pomocą siatki na motyle
- 21 DIAGNOSTYKA**
Do czego służy dobre urządzenie EAV
- 22 DIAGNOSTYKA**
Czym jest urządzenie Marion?
- 23 EMOCJE**
Emocje i stres
- 25 ANTYOKSYDANTY**
Antyoksydanty i wolne rodniki
- 27 PREPARATY**
Podstawowe preparaty do detoksykacji
- 33 HOMEOSTAZA**
Równowaga kwasowo-zasadowa
- 35 MINERAŁY**
Ważna rola minerałów

Jak leczyć choroby?

Żyjemy w czasach medycyny chemicznej i technologicznej. Niewątpliwie przyczyniła się znacznie do uzdrowienia lub zmniejszenia cierpienia wielu osób. Ale teraźniejszość i przyszłość stawiają przed nami nowe wyzwania.

Pomimo wszystkich postępów wiele problemów zdrowotnych nie zostało jeszcze rozwiązanych. Ponadto koszty opieki zdrowotnej są nieproporcjonalnie wysokie i żaden kraj na świecie nie jest już w stanie sfinansować najlepszej opieki zdrowotnej. Mamy okazję spojrzeć na zdrowie inaczej, z innej strony. Żaden lekarz nie odpowie na twoje pytanie: „Dlaczego?” Nasza odpowiedź brzmi: „Toksyna!”. To wszystko, co szkodzi organizmowi.



Oczyszczanie płynów

Od kilku tysięcy lat lekarze i filozofowie zastanawiają się nad toksynami ze środowiska, żywności, ludzkiej psychiki i tak dalej. Najbardziej zaawansowani byli w tym naśladowcy Hipokratesa, Galena i wielu innych, którzy za pomocą specjalnych procedur oczyszczali płyny ustrojowe, krew, śluz, żółć czarną i żółć żółtą. Dziś jesteśmy świadkami dużej ofensywy na rzecz oczyszczenia

Ogólne i powierzchowne instrukcje detoksykacji z czasopism i książek nie mają szansy zrobić czegoś naprawdę istotnego.

mojej receptury. Umożliwiają one proces detoksykacji ukierunkować na konkretny narząd i określone toksyny.

środowiska. Wiele osób dzieli także żywność na zdrową i niezdrową - toksyczną. Od 30 lat pracuję nad teorią toksyn jako przyczyną dużej części zaburzeń zdrowotnych i uważam, że detoksykacja to zapobieganie chorobom. Przez ten okres czasu zgromadziłem wiele wiedzy i doświadczeń, które stosuję codziennie wobec siebie, mojej rodziny i klientów mojej poradni. Aby wykorzystać moją wiedzę w praktyce, firma Marion produkuje preparaty detoksykacyjne według

Regulacja odporności

Ogólne i powierzchowne instrukcje związane z detoksykacją z czasopism i książek nie mają szansy zrobić czegoś naprawdę istotnego. Ponieważ tylko układ odpornościowy może pozbyć się toksyn z krwi i limfy, trzeba go idealnie wyregulować. Wtedy możemy mówić o wyjątkowo silnej obronie organizmu. Również kanały detoksykacyjne nerek, jelit, wątroby, skóry, płuc i innych narządów muszą być funkcjonalne. Nie można stymulować układu odpornościowego, ponieważ taki stan trwa tylko przez ograniczony czas. Odporność musi być zawsze aktywna, dlatego ważne są procedury detoksykacji i immunoaktywacji. Jak to zapewnić, dowiedzie się czytając dalej. Kiedy pytam klientów, jak się czują po kuracji detoksykacyjnej, najczęstszą odpowiedzią jest: „Mam większy apetyt na życie”. A jak wygląda mama, której dziecko przestanie często chorować? Przecież szczęśliwie, jest to oczywiste. W ciągu tych kilku tysięcy lat w końcu poczyniliśmy postępy. Wiemy nie tylko, że toksyny są przyczyną zaburzeń zdrowia, ale potrafimy je również nazwać. Jest to bardzo ważne, ponieważ proces detoksykacji i immunoaktywacji można następnie nazwać sterowaną i kontrolowaną detoksykacją.

MUDr. Josef Jonáš

Szukanie wspólnej podstawy

Detoksykacja i immunoaktywacja należą do kompleksowych metod holistycznych. Szukamy wspólnego korzenia, wspólnej podstawy zdrowia. Musimy krytycznie przyznać, że jedna zasada jest nam nieznaną. Jesteśmy, co prawda blisko, ale nie u końca.

Preparaty detoksykacyjne są zaprogramowane na poszczególne toksyny, ponieważ organizm ludzki praktycznie nigdy nie jest obciążony tylko jedną toksyną, ale zawsze kilkoma rodzajami toksyn. Toksyny nie usadawiają się w organizmie przypadkowo, ale według określonych schematów. Zależy to od odporności genetycznej, siły obrony genów, wieku, stylu życia, stresu i emocji. Jest to tak skomplikowane, że bardzo trudno możemy przewidzieć, jaki kierunek obierze zdrowie naszego organizmu. W starożytnych Chinach, gdzie powstała akupunktura i rządziła medycyna energetyczna, zostało to obmyślane, ale tylko na dworze cesarskim. Nadworny lekarz badał puls u arystokratów, ale przede wszystkim u cesarza. Zrozumienie diagnostyki tętna było wynikiem wielu lat badań i wielu lat praktyki.



Zrozumienie diagnostyki z pulsu zajęło wiele lat studiowania i wiele lat praktyki.

Po badaniu lekarz powiedział: „Twoja energia wątroby jest zbyt silna lub zbyt słaba. Jutro wypij tę herbatę, zastosujemy akupunkturę, a kucharz przygotuje dla ciebie jedzenie tylko na parze, żadnych surowych warzyw, tylko sfermentowane warzywa”. Wiedział, że w organizmie jest pięć energii, które podzielił na yin i yang. Te pięć energii należy do pięciu narządów a każdy z nich wpływa na wiele innych narządów w odpowiednim obiegu

energetycznym. Schematycznie można przedstawić założenia osadzania się toksyn za pomocą pentagramu. Jednak interpretacja pentagramu jest znacznie bardziej złożona, ponieważ schemat nie oddaje ruchu i dynamiki. Przypominamy tylko, że preparaty detoksykacyjne ani badania EAV nie zastępują badań lekarskich ani leczenia nowoczesnymi metodami medycznymi.

Marcela Václavková

Co ma wpływ na energię

Energia wątroby ma wpływ na:

tkankę łączną, oczy, obszar odporności w mózgu, torebki stawowe, chrząstki, nerwy obwodowe, woreczek żółciowy, odbytnicę, paznokcie

Energia nerek ma wpływ na:

stawy, kręgosłup, włosy, owłosienie, ucho wewnętrzne, część mózgu emocjonalnego, migdały, wyściółkę stawową, kości, część podwzgórza, część przysadki, pęcherz i cewkę moczową, hormony płciowe kobiety i mężczyzny, ciśnienie krwi

Energia płuc ma wpływ na:

skórę, nos, zatoki przynosowe, drogi oddechowe, ucho środkowe, gruczoły potowe, termoregulację (podwzgórze), jelito, opłucną, śródpiersie, część mózgu emocjonalnego (depresje)

Energia śledziony ma wpływ na:

tarczycę, błonę śluzową, trzustkę, żołądek, gruczoły ślinowe, szpik kostny, ośrodek sytości i głodu (podwzgórze), nerwy wegetatywne, układ limfatyczny

Energia serca ma wpływ na:

osierdzie, układ nerwowy serca, aortę, krążenie krwi, część mózgu emocjonalnego (radość), dwunastnicę

Niebezpieczeństwo jest wszędzie wokół nas

W dawnych czasach lekarze, uzdrowiciele i znachorzy mówili o trującym środowisku, takim jak mokradła, trujący klimat i o trujących ludziach. Ludowe określenia takie jak plucie jadem czy jędza mówią same za siebie. Żywność też uważano czasem za truciznę, a czasem za lekarstwo.

W dzisiejszych czasach większość toksyn potrafimy nazwać. Oczywiście nie wszystkie koktajle chemiczne, które mogą powstać w naszym środowisku. Biolodzy poważnie traktują toksyczny hałas w morzach i oceanach, który zabija wieloryby. Nie wiemy, co przyniosą ludzkie podróże w kosmos. Spójrzmy, więc przynajmniej na niektóre toksyny. Myślę, że największą niespodzianką będą te, które powstają w wewnętrznym środowisku naszego organizmu.

Gdyby człowiek nie był doskonale przygotowany do ciągłego usuwania toksyn nieorganicznych, niewątpliwie by wyginął. Są one usuwane z organizmu przez fagocyty (absorbery). Pierwsze obciążenie toksynami nieorganicznymi przenika do płodu już w ciele matki. Mózg bywa chroniony barierą uniemożliwiającą ich przenikanie, ale podwzgórze, centrum mózgu, które kontroluje cały układ hormonalny i wegetatywny, nie jest chronione przez tę barierę.

Herbicydy i insektycydy

Do toksyn nieorganicznych są zaliczane na przykład pestycydy. Ta grupa obejmuje w szczególności herbicydy do zwalczania chwastów, fungicydy do zwalczania pleśni i grzybów, insektycydy do zwalczania owadów i rodentycydy do zwalczania gryzoni. Niebezpieczeństwo herbicydów polega na tym, że mają one poważne skutki uboczne dla innych organizmów, w tym ludzi, i trwale zanieczyszczają glebę, wodę oraz powietrze. Powszechnie stosowane są tak zwane herbicydy azotoorganiczne, a niebezpieczne fenoksyherbicydy zawierające rakotwórcze dioksyny są nadal stosowane w wielu krajach. Od lat w rolnictwie stosuje się tradycyjne fungicydy miedziowe lub siarkowe oraz nowo opracowane organiczne fungicydy o działaniu układowym.

Niebezpieczeństwo herbicydów polega na tym, że mają one poważne skutki uboczne dla innych



Wszystkie są bardzo toksycznymi substancjami, które mają działanie neurotoksyczne lub rakotwórcze. Istnieje wiele środków owadobójczych stosowanych systemicznie i specyficznie dla niektórych gatunków owadów. Są to głównie trucizny nerwowe. Możemy wymienić choćby fosforany organiczne, toksyczne dla zwierząt ciepłokrwistych, karbaminiany lub pyretroidy. Gazy takie jak cyjanowodór, fosforowodór i bromek metylu są bardzo toksyczne dla zwierząt ciepłokrwistych, ale szybko się wentylują. Głównym problemem w stosowaniu rodentycydów jest ryzyko zatrucia innych ciepłokrwistych zwierząt oraz ludzi. Do dziś stosowany fosforek cynku jest bardzo silną trucizną atakującą wszystkie ciepłokrwiste zwierzęta. Jednak najczęściej stosowane są rodentycydy przeciwzakrzepowe oparte na substancjach blokujących proces krzepnięcia krwi.

Niebezpieczna chemia

Nawet substancje chemiczne – ku zaskoczeniu wszystkich – nie zniszczyły ludzkości. Chemia i metale rzucają się w oczy jako toksyny najgorsze, ale w porównaniu do mikroorganizmów i metabolitów, skromnie przykucnęły z tyłu. Chociaż rakotwórcze substancje chemiczne coraz bardziej pchają ludzkość w kąć, w którym czai się nowotwór. Wspomnijmy o najbardziej problemowych, które mają bardzo negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzkie.

Są one określane jako trwałe zanieczyszczenia organiczne (POP). Są toksyczne, a zatem niebezpieczne dla całego ekosystemu. Po uwolnieniu w powietrze są przenoszone na duże odległości i są bardzo stabilne. Bardzo trudno się rozkładają i pozostają w ekosystemie przez lata, a nawet dziesiątki lat. Polichlorowane bifenyle (PCB) są szeroko stosowane w przemyśle. Są rakotwórcze, pogarszają odporność i zmniejszają płodność. Najlepiej są wydalane z organizmów ssaków za pomocą mleka, które jest następnie zanieczyszczone. Ich zawartość w mleku krowim jest teraz bardzo dokładnie kontrolowana. Tetrachloro dibenzofurany (TCDF) często towarzyszą dioksynom. Mają podobne efekty, ale słabsze. Polichlorowane dibenzo-p-dioksyny (TCDD) należą do najbardziej toksycznych substancji organicznych w ogóle. Powstają ze spalania wszelkiego rodzaju odpadów, węgla, torfu, a nawet drewna. Są zawarte w spalinach, są wytwarzane w szerokiej gamie produkcji przemysłowej, a nawet mogą powstawać w procesach biochemicznych w szlamie z oczyszczalni wód ściekowych, w kompostach i glebach leśnych. Powodują zaburzenia odporności, układu nerwowego i rozrodczości. Odkładają się w tkance tłuszczowej, gdzie wywołują procesy nowotworowe. Wnikają do mleka matki, a wraz z nim dostają się do dziecka karmionego piersią.

Tworzywa sztuczne i konserwanty

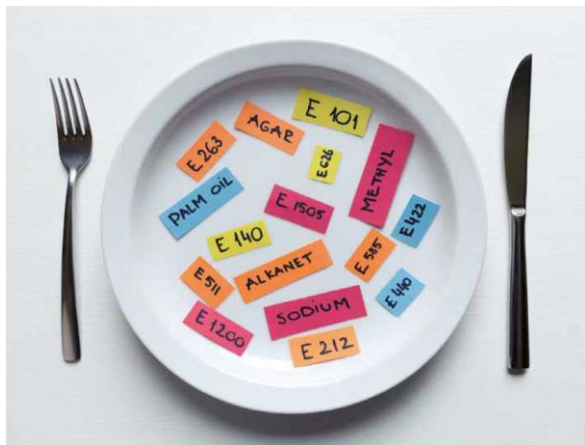
Mikroplastiki to włókna, kuleczki lub fragmenty tworzyw sztucznych występujące w wodzie, glebie i powietrzu. Czasami są już wyprodukowane w tej postaci i są wykorzystywane do produkcji tworzyw sztucznych lub są dodawane, na przykład, do farb, past do zębów, mydeł, szamponów i innych kosmetyków w celu poprawy ich właściwości. Jednak większość z nich powstaje w wyniku stopniowego łamania i ścierania większych kawałków tworzywa sztucznego, opon lub nawet odzieży wykonanej ze sztucznych włókien. Dużym problemem jest gromadzenie się mikroplastików w ekosystemach, zwłaszcza w wodzie. Według statystyk ponad 80 procent wody z kranu jest zanieczyszczonej mikroplastikami, ale w przypadku wody butelkowanej problem jest logicznie znacznie większy. Dużą ilość mikroplastików wydzielają również torebki od herbaty. Wiele krajów już zakazało stosowania plastikowych mikrokuleczek, inne zamierzają wprowadzić taki zakaz, a Wielka Brytania już zakazała dodawania mikroplastików do kosmetyków.



Do dużej grupy dodatków do żywności, zwanych popularnie „E”, dodawane są również konserwanty. Chronią żywność przed działaniem mikroorganizmów i przedłużają jej trwałość. Ich stosowanie podlega stosunkowo surowym przepisom, ale niektóre z nich są, delikatnie mówiąc, problematyczne. Ale nie trzeba się bać każdego „E”, które jest podane na opakowaniu. Często pod nim znajduje się całkowicie niewinna substancja, taka jak witamina C. Kwas sorbinowy, potas i sorbinian wapnia (E 200-203) występują naturalnie w jagodach jarzębiny. Są wykorzystywane do produkcji wina lub kosmetyków i są nieszkodliwe dla zdrowia. Niestety kwas benzoesowy, sodu, potasu i benzoesan wapnia (E 210–213) nie są nieszkodliwe. Mogą powodować reakcje pseudoalergiczne, ataki astmy i wysypkę. Te negatywne skutki nasilają się w połączeniu z innymi konserwantami i barwnikami. Parabeny, sole kwasu hydroksybenzoesowego (E 214-219) mogą powodować reakcje pseudoalergiczne. Z kolei dwutlenek siarki i sole siarki (E 220–228) powodują nieprzyjemne skutki uboczne, takie jak bóle głowy, nudności, senność i podrażnienie żołądka lub jelit. Dwutlenek siarki jest jednak dozwolony, nawet w produktach organicznych. Azotan sodowy i azotan potasowy (E 251-252) mogą się przekształcać w organizmie w azotyny i rakotwórcze nitrozoaminy podczas procesu trawienia. Są szeroko stosowane w produkcji kiełbas, twardej serów i konserw rybnych.

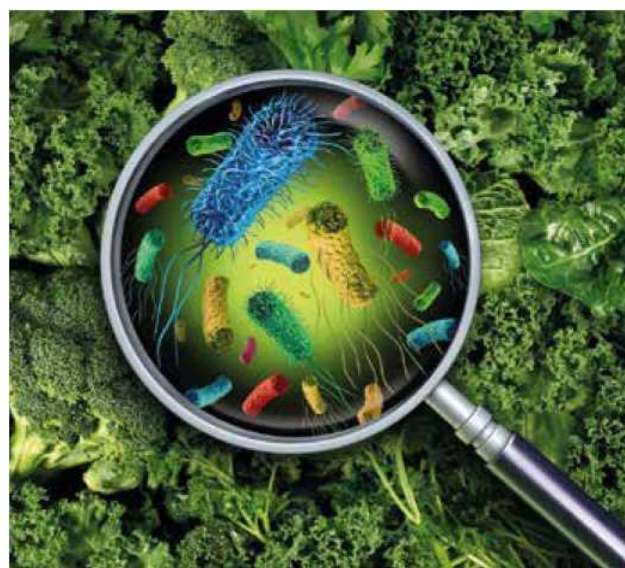
Malowany świat

Barwniki stanowią najbardziej problematyczną grupę dodatków do żywności. Są znane ze swojej szkodliwości, niektóre są już zakazane, ale wiele problematycznych jest nadal w użyciu. Patrząc przez witrynę w cukierni, człowiekowi może się zakręcić w głowie. A z wafelków z niebieskimi lodami „smerfowymi” w rękach dziecka aż wyskakuje gęsia skórka. Żółcień SY może powodować reakcje alergiczne i astmatyczne, wysypkę, obrzęki skóry, podrażnienie żołądka, wymioty lub biegunkę. Azorubina powoduje alergie i prawdopodobnie wpływa również na nadpobudliwość u dzieci. Wykazano, że amarant ma działanie rakotwórcze i powoduje reakcje alergiczne. Czerwień koszenilowa A, pąs 4R może powodować reakcje alergiczne i może nasilać astmę. Czerwień Allura AC powoduje reakcję alergiczną. Czerń BN może powodować nadpobudliwość u dzieci. Brąz FK powoduje reakcje astmatyczne lub alergiczne. Brąz HT może powodować reakcje alergiczne lub astmatyczne. Czerwień litolowa BK powoduje reakcje alergiczne i astmatyczne lub nadpobudliwość u niemowląt. Błękit patentowy V powoduje wysypkę, swędzenie, nudności lub obniżenie ciśnienia krwi u osób z nadwrażliwością. Błękit brylantowy może powodować nadpobudliwość u dzieci i podejrzewa się, że powoduje ryzyko wystąpienia nowotworów. Tartrazyna może powodować alergię, astmę, nieżyt nosa lub migrenę u osób z nadwrażliwością. Erytrozyna wpływa na czynność tarczycy i jest potencjalnym czynnikiem rakotwórczym. Żółcień chinolinowa SY (E104) wywołuje wysypki u osób z nadwrażliwością. Wreszcie, indygotyna może powodować nudności, wymioty, podwyższone ciśnienie krwi i wysypkę.



Substancje bojowe pleśni

Mikotoksyny są toksycznymi substancjami grzybów mikroskopowych, popularnie zwanymi pleśniami. W rzeczywistości są to substancje bojowe niszczące wszystko, co żyje w ich otoczeniu i dają pleśniam więcej przestrzeni do życia. Są wytwarzane tylko przez około 150 rodzajów mikroskopijnych grzybów(pleśni), ale jedna pleśń może wytwarzać większą ilość mikotoksyn. Obecność powłoki pleśniowej na produkcie spożywczym praktycznie zawsze oznacza obecność mikotoksyn. W domu najlepiej wyrzucać lub spalać produkty zaatakowane przez pleśń, ponieważ mikotoksyny są zwykle obecne w całym produkcie. Należy zwracać szczególną uwagę na spleśniałe marmolady, produkty mleczne i chleb. Tylko w przypadku owoców i warzyw z niewielką częścią z pleśnią, można odkroić spleśniałą część a resztę można wykorzystać. Rośliny mają własną ochronę przed pleśnią. Żywność dotknięta pleśnią, taka jak



spleśniały chleb, nie nadaje się również do karmienia zwierząt, ponieważ mikotoksyny są trujące dla zwierząt i przedostają się do mięsa i mleka. Mikotoksyny nie przenikają jednak do niektórych produktów końcowych (np. skrobi lub alkoholu). Dlatego śliwowica palona ze sfermentowanych śliwek jest całkowicie bezpieczna. Do najmniejbezpiecznych mikotoksyn, które są nie tylko toksyczne, ale także powodują wzrost guza, należą szeroko rozpowszechnione

Wielkim problemem jest gromadzenie się mikroplastików w ekosystemach, zwłaszcza w wodzie.

aflatoksyny, luteoskryna (spleśniały ryż), ochratoksyna A (produkty mięsne), rubratoksyny (spleśniałe orzechy i nasiona) oraz zearalenon (spleśniała kukurydza).

Substancje radioaktywne

Do toksyn nieorganicznych zaliczana jest również radioaktywność, która polega na przekształceniu rdzenia jednego pierwiastka w rdzeń innego pierwiastka i wówczas uwalnia duże ilości energii w postaci promieniowania



jonizującego. Oczywiście jest to szkodliwe dla organizmu człowieka, ale jak się mawia, wszystko jest względne. Ludzie boją się radioaktywności, ale nie zdają sobie sprawy, że większość promieniowania jonizującego pochodzi ze źródeł naturalnych i organizm człowieka jest do pewnego stopnia do niego przyzwyczajony. O ile nie chodziło o tak ekstremalny przypadek, jakim była awaria w Czarnobylu. Wielkość ekspozycji z naturalnego źródła zależy od tego, co mamy pod nogami. Na przykład podczas stąpania po osadach w Czeskim Raju, radioaktywność jest ogólnie niższa niż na Wysoczyźnie, która leży na granitowym podłożu. Problem stanowi także radon, radioaktywny gaz uwalniany z gleby. Można go znaleźć w domach lub w wodzie, ale ponieważ szybko zanika, można się go dobrze pozbyć przez dokładną wentylację lub odstanie wody. Duża radioaktywność pochodzi również z działalności człowieka, takiej jak spalanie węgla w elektrowniach. Ale nawet zwykłe zdjęcie rentgenowskie może dodać przyzwoitą dawkę w naszym ciele. Oczywiście wpływ promieniowania na ludzki organizm może być bardzo poważny. Radioaktywność powoduje ostrą chorobę popromienną, uszkodzenie rozwijającego się płodu w ciele matki, uszkodzenia nienowotworowe, a także nowotwory złośliwe oraz zmiany genetyczne.

Metale toksyczne

Metale są nie tylko toksyczne, ale także przewodzące prąd elektryczny, co uszkadza głównie układ nerwowy, zarówno mózg, jak i układ obwodowy i wegetatywny. Niebezpiecznymi są ołów, rtęć, kadm, aluminium i nikiel. Potencjalnie szkodliwe są złoto, srebro, żelazo i miedź, chociaż tych dwóch ostatnich organizm potrzebuje w śladowych ilościach. Ołów powoduje problemy trawienne, drgawki, niedokrwistość, uszkodzenie nerek, zaburzenia układu nerwowego i zaburza kości (osteoporoza), a u dzieci następuje zwolnienie rozwoju umysłowego i pojawiają się zaburzenia zachowania. Rtęć uszkadza układ nerwowy, szczególnie rozwijający się mózg dzieci (niedoskonałe tworzenie połączeń nerwowych). Narządem docelowym toksyczności kadmu są nerki, kości i płuca. U mężczyzn uszkadzana jest w szczególności prostata i jądra (produkcja testosteronu), podczas gdy u kobiet zaburzona bywa produkcja progesteronu (spontaniczne poronienia, niska masa urodzeniowa dzieci). Kadm jest zbadanym czynnikiem rakotwórczym. Aluminium jest wydalane głównie z moczem, a przy niewydolności nerek gromadzi się w kościach i płucach (skurcze, uszkodzenie kości, zaburzona koordynacja ruchowa, demencja - choroba Alzheimera). Nikiel powoduje alergię skórne i wypryski. Jest rakotwórczy w bardzo dużych dawkach i przy długotrwałym narażeniu.

Leki i antybiotyki

Jak wynika z różnych opracowań i badań, żaden lek nie jest na tyle bezpieczny, aby nie powodował niepożądanych skutków ubocznych. Ale jesteśmy przyzwyczajeni do połykania wszystkiego, co nam sprzedają w aptece, nawet jeśli grożą nam śmiercią na ulotkach dołączonych z opakowaniem. Sięgamy po pigułkę, a nie badamy, dlaczego boli nas głowa lub żołądek. Przykładem mogą być antybiotyki, które mogą powodować reakcje alergiczne skóry, wysypkę lub biegunkę. Jednak ludzie wymagają od lekarzy ich przepisania, nawet, jeśli nie jest to konieczne. Szacuje się, że aż połowa całkowitego spożycia antybiotyków jest nieodpowiednia. Ale rośnie również konsumpcja innych grup leków.

Jest to najbardziej zauważalne w przypadku leków psychofarmaceutycznych, zwłaszcza leków przeciwdepresyjnych, których spożycie wzrosło sześciokrotnie w ciągu ostatnich 25 lat. Antybiotyki to substancje, które zatrzymują rozmnażanie mikroorganizmów lub je zabijają. Są wytwarzane przez bakterie i pleśnie (zwłaszcza z rodzaju *Penicillium*). Do antybiotyków są zaliczane też środki syntetyczne przeciwdrobnoustrojowe, chemioterapeutyki (takie jak sulfonamidy). Antybiotyki to bez wątpienia bardzo skuteczne leki. Ich odkrycie uratowało miliony istnień ludzkich i pozwoliło ludzkości poradzić sobie z wieloma niebezpiecznymi chorobami. Ale nie są bez ryzyka. Po pierwsze, osłabiają odporność. Antybiotyk nie tylko zabija „złe” bakterie, które powodują chorobę, ale zabija wszystko co żywe, bezkrytycznie, w tym przydatne mikroorganizmy w przewodzie pokarmowym lub pochwie. Może się zdarzyć, że po dobraniu antybiotyków w ciągu kilku dni rozłoży cię kolejna infekcja. Kolejnym problemem jest oporność, czyli oporność drobnoustrojów na antybiotyki. Powstają szczepy wysoce odpornych bakterii, które są bardzo trudne do stłumienia. Jest to coraz bardziej powszechne zjawisko, szczególnie w przypadku antybiotyków o szerokim spektrum działania. Dlatego bakterie, które kilka lat temu można było z łatwością zniszczyć zwykłą penicyliną, teraz mogą sprawiać poważne problemy.





Narkotyki i szczepienia

Zgodnie z definicją narkotyki psychoaktywne są substancjami, które wpływają przede wszystkim na ośrodkowy układ nerwowy i powodują przejściowe zmiany w percepcji, nastroju, świadomości lub zachowaniu oraz powodują uzależnienie. W dzisiejszych czasach do problematyki z narkotykami dołączają też uzależnienia od substancji niematerialnych, takich jak hazard, uzależnienie od telefonów komórkowych i wiele innych. Jednak problemy te nie należą do tej kategorii. Istnieje wiele mitów wśród ludzi, na przykład, że łączenie kilku narkotyków jest w porządku, że kawa nie jest narkotykiem, że marihuana jest bezpiecznym narkotykiem i że człowieka uzależnionego najlepiej umieścić w więzieniu. Nic z tego nie jest prawdą. Uzależnienie jest bardzo starym mechanizmem w rozwoju i może się rozwinąć bardzo szybko w przypadku heroiny i innych syntetycznych narkotyków już po kilku dawkach. To utrudnia pozbycie się takiego nałogu. Do najczęstszych antygenów należą również pozostałości po szczepionkach, które nie rozkładają się, lecz osadzają się w tkankach, w których powodują problemy zdrowotne. Szczepionka to substancja, która po wprowadzeniu do organizmu rozwija odporność na określoną chorobę. W przypadku żywych szczepionek stosuje się atenuowane szczepy wirusów lub bakterii, które, choć co prawda nie wywołują bezpośrednio choroby, powodują zwiększenie odporności na nią. W innych przypadkach do produkcji szczepionek są wykorzystywane martwe mikroorganizmy lub ich toksyny, które tracą zdolność do wywoływania choroby, ale jedynie stymulują odporność. Obecnie powszechnie stosuje się nowoczesną biotechnologię, a szczepionki nie zawierają mikroorganizmów ani ich części, ale gotowe antygeny. Jest to bezpieczniejsze. Jednak stosowanie toksycznych metali w szczepionkach - aluminium w celu poprawy odpowiedzi immunologicznej i rtęci jako środka konserwującego pozostaje poważnym problemem. Co ciekawe, doniesienia o poważnych lub nieoczekiwanych reakcjach niepożądanych leków są w dużej mierze związane ze szczepionkami.

Straszdyło cholesterol

Drugą dużą grupą są toksyny z wewnętrznego środowiska organizmu. Należą do nich na przykład cholesterol, straszdyło współczesnej cywilizacji zachodniej. Chodzi o substancję, która jest niezbędna dla organizmu. Pomaga przetwarzać tłuszcze, jest ważną częścią błon komórkowych, tworzy hormony steroidowe i witaminę D, jest częścią

wyściółki naczyń. Organizm przyjmuje cholesterol z żywnością, ale jego większość jest wytwarzana przez samą wątrobę. Krąży w krwi z jelit do wątroby, z wątroby do tkanek i z tkanek z powrotem do wątroby. Nie może poruszać się samodzielnie we krwi, ale wiąże się z nosicielami lipoproteinami (HDL, LDL i VLDL). HDL, zwany także „dobrym cholesterolem”, wychwytuje nadmiar cholesterolu w tkankach i transportuje go do wątroby w celu przetworzenia. Jego poziom zwiększa się poprzez aktywny ruch i wysiłek fizyczny. Z drugiej strony LDL, czyli „zły cholesterol” transportuje cholesterol z wątroby do tkanek. Można go zmniejszyć poprzez dietę, ćwiczenia a korzystnie na jego poziom wpływa też podawanie witaminy C. W cyklu cholesterolu mogą wystąpić zaburzenia. Jeśli jest on uwarunkowany genetycznie, praktycznie nic nie można na to poradzić. Jeśli chodzi o tak zwaną nabytą hipercholesterolemię, pozostaje tylko jedna rzecz do zrobienia: nie przejadać się, na pewno odmówić sobie niektórych przysmaków, takich jak: pieczony boczek, więcej się ruszać i nie stresować się niepotrzebnie.

Poziom histaminy

Histamina jest hormonem i neuroprzekaźnikiem obecnym w różnych komórkach, głównie w białych krwinkach i komórkach nerwowych. Trafia do organizmu wraz z pożywieniem, w którym jest naturalnie zawarta. Organizm reaguje na nią jak na alergen, chociaż nie jest to prawdziwa reakcja alergiczna. Poza tym tworzy się sama w organizmie, głównie przy różnych infekcjach i prawdziwych reakcjach alergicznych. Działa lokalnie na krótką odległość podczas komunikacji między sąsiednimi komórkami. Rezultatem takiej komunikacji jest zaczerwienienie lub wysypka. Jeśli jest wydalana w dużych ilościach, na przykład w odpowiedzi na alergen, wywołuje efekt na większej powierzchni. W ten sposób powstają na przykład obrzęki po ukąszeniach owadów. Zagrożający życiu wstrząs anafilaktyczny może rozwinąć się przy bardzo wysokim wydalaniu histaminy. Problem z tymi reakcjami polega na tym, że organizm nie jest w stanie rozkładać większych ilości histaminy, szczególnie gdy brakuje enzymu diaminooksydazy. Wtedy konieczne jest zastosowanie leków przeciwhistaminowych, obniżających poziom histaminy, ale ich działanie jest często ograniczone, ponieważ histamina jest bardzo silnym graczem. Jeśli miewasz dziwne objawy po posiłku, zrób test diaminooksydazy. Jeśli diagnoza zostanie potwierdzona, należy dostosować dietę. Należy unikać wszystkich sfermentowanych lub uleżałych potraw, cukru, przejrzałych owoców i wielokrotnie odgrzewanych dań, w tym piwa, młodego wina i drożdżowych słodczy. Ale ta nietolerancja jest bardzo indywidualna i każdy musi sam wypróbować na sobie, co najbardziej mu przeszkadza.



Niezużyte metabolity

Człowiek jest organizmem, który potrafi przetwarzać żywność tak, aby nie szkodziła i aby była źródłem protein, cukrów, witamin, minerałów oraz wielu innych czynników odżywczych i ochronnych. W przewodzie pokarmowym żywność jest mielona, zachodzą procesy enzymatyczne, a powstałe substancje są przenoszone przez ścianę jelita do krwi, limfy i wątroby, gdzie są przetwarzane. Powstałe



produkty są następnie dystrybuowane po całym ciele. Wstępują do cyklu, zwanego metabolizmem. Komórki wytwarzają energię, nowe białka budowlane, cholesterol, hormony, enzymy, elementy krwi i setki innych substancji niezbędnych do istnienia organizmu. Niewykorzystane resztki jedzenia, a także tkanki, które stały się przestarzałe, muszą zostać tak przetworzone, aby mogły zostać wydalone z organizmu.

Największym problemem są puryny, metabolity przetwarzania mięsa. Są to substancje wytwarzane przez rozkładanie kwasów nukleinowych, tj. kwasu rybonukleinowego (RNA) i kwasu dezoksyrybonukleinowego (DNA), które znajdują się w jądrach komórkowych. Mięso, podobnie jak tkanka mięśniowa, zawiera dużą liczbę jąder komórkowych, a zatem kwasów nukleinowych.

Metale są nie tylko toksyczne, ale także przewodzą prąd elektryczny, co uszkadza układ nerwowy.

Końcowym produktem degradacji puryn u ludzi jest kwas moczowy (moczan). Powstaje z pożywienia, albo w procesach metabolicznych organizmu. Normalnie kwas moczowy jest wydalany przez nerki, ale z powodu zaburzeń metabolicznych, prawdopodobnie z powodu zwiększonego spożycia puryn z pożywieniem (dieta mięsna), organizmowi nie udaje się go wydalić i jego stężenie we krwi wzrasta (hiperurykemia). Następnie kwas moczowy zaczyna się wytrącać i tworzy kryształy soli kwasu moczowego. Ze względu na słabą rozpuszczalność nie mogą być one wydalone przez nerki i najczęściej osadzają się w tkankach miękkich lub stawach na kończynach, gdzie wywołują reakcję zapalną - dnę moczanową. Stawy są zaczerwienione, bardzo bolesne i stopniowo ulegają zniekształceniu.

Kreatynina i mocznik

Kreatynina jest substancją balastową metabolizmu komórek mięśniowych. W mięśniach znajduje się wysokoenergetyczna substancja fosfokreatyna, z której komórki mięśniowe czerpią energię. Kiedy już ją zużyją, pozostaje kreatynina, którą trzeba wydalić. Przedostaje się do krwi, skąd dociera do nerek, gdzie jest filtrowana do moczu. W normalnych okolicznościach powinna być wydalona niemal w całości a tylko niewielka ilość powinna zostać we krwi. Zatem podwyższony poziom kreatyniny zwykle wskazuje na choroby nerek, które nie są w stanie skutecznie wydalają. Wysoki poziom kreatyniny występuje w stanach zapalnych nerek, zarówno zakaźnych, jak i autoimmunologicznych, przy uszkodzeniu nerek przez narkotyki i inne toksyny, i może być spowodowany powiększoną prostatą lub chorobami nowotworowymi. Poziom kreatyniny wzrasta również przy miażdżycy tętnic, cukrzycy lub odwodnieniu organizmu. Zwiększoną ilość tej substancji można znaleźć nawet po wymagającej pracy fizycznej. Mocznik, zwany także ure, jest organicznym związkiem węgla, azotu, tlenu i wodoru. Jest to substancja balastowa, przez którą organizm pozbywa się nadmiaru azotu. Jest wytwarzany w wątrobie z amoniaku podczas metabolizmu białek. Ponieważ mocznik jest rozpuszczalny w wodzie, zwykle nie ma działania toksycznego i jest wydalany z moczem bez problemów. Jeśli jednak jego poziom wzrośnie, na przykład przy niewydolności nerek, mogą się pojawić nudności, wymioty, zaburzenia krzepnięcia krwi, osłabienie lub stan letargu, a w skrajnych przypadkach występują zaburzenia świadomości i śmierć. Połączenie przeciwciała (immunoglobuliny) i antygeny (materiał obcy, na przykład bakteria) określa się jako kompleks immunologiczny. Substancje te są zwykle szybko usuwane z krwioobiegu przez komórki fagocytowe. Jednak w pewnych warunkach pozostają długo w krwioobiegu, penetrują ścianki naczyń krwionośnych, wydzielają substancje z białych krwinek i płytek krwi i powodują niezakaźne stany zapalne. To, czy immunokompleksy są usuwane czy osadzone w tkankach, zależy od ich ilości, wielkości, struktury oraz właściwości fizykochemicznych. Immunokompleksy najczęściej osadzają się w nerkach, na powierzchni wyściółki naczyniowej i wyściółki stawowej. W ciężkich przypadkach mogą powodować wstrząs anafilaktyczny.

Toksyny jelitowe

Środowisko jelita grubego może stać się ogromnym źródłem substancji toksycznych. Duża ilość mikroorganizmów gromadzi się w jelicie, a do tego jest w nim magazynowana nadtrawiona żywność.

Poza tym jelito grube jest przykładem schludności. Mikroorganizmy są w nim uporządkowane pod względem ilości i występujących rodzajów, więc każdy rodzaj ma wyznaczone miejsce do istnienia. Nazywa się to symbiozą jelitową. Odwrotnym stanem jest dysbioza jelitowa, w której zaburzony jest optymalny skład mikrobiomu jelitowego. Zachodzą w nim procesy fermentacji, błędnego trawienia mięsa i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego oraz inne reakcje chemiczne. Mikroorganizmy wytwarzają toksyny mikrobiologiczne, gazy i trucizny przenikają do krwi oraz do limfy, które rozprzestrzeniają je w całym ciele. W najgorszym przypadku są to toksyny rakotwórcze, w lepszym wywołujące zmęczenie, zaburzenia psychiczne, zaburzenia immunologiczne, bóle głowy i tym podobne. Zaburzenia mogą występować na wszystkich poziomach metabolizmu, szczególnie w dzisiejszych czasach, gdy dieta człowieka uległa znacznej zmianie. Pojawiły się koncentraty, czyli żywność, której nie ma w naturze. Natura nie zna izolowanego cukru, sera ze skoncentrowanej kazeiny ani glutenu i skrobi



izolowanej z ziarna. Ponadto skład surowców stale się zmienia. Rośliny poddawane są manipulacji genetycznej, zmienia się skład białka mleka, ziarno (głównie pszenicy) nie przypomina pierwotnego gatunku, a zwierzęta rzeźne poddawane są manipulacji genetycznej. Metabolizm jest uszkodzany przez wiele metabolitów i reaguje patologicznymi reakcjami immunologicznymi. W rezultacie dla wielu ludzi jedzenie staje się trucizną, bardzo często śmiertelną. Dużym problemem jest gluten, białko roślinne pszenicy, na które u wielu ludzi rozwinęła się nietolerancja, tj. nadwrażliwość. Gluten, który jest słabo metabolizowany, przenika przez uszkodzoną ściankę jelita do organizmu, gdzie w szczególności uszkodza układ nerwowy. Innym problematycznym pokarmem jest mleko, zwłaszcza krowie. W tym przypadku chodzi głównie o alergię na białko mleka, kazeinę. Dotyczy to wyłącznie mleka krowiego, w którym występuje problematyczna forma beta-kazeiny A1, będąca wynikiem intensywnej hodowli krów. U owiec i kóz tak intensywna hodowla nie miała miejsca, więc ich mleko jest lepiej przyswajalne. Również kazeina przenika przez uszkodzoną ścianę jelita i jest magazynowana głównie w układzie nerwowym. Podobnie jak gluten, zagraża zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Walka z mikroorganizmami

Trzecim ważnym obszarem są mikroorganizmy i ich toksyny. Żyjemy w świecie mikroorganizmów, jesteśmy intruzami wyposażonymi w mechanizm obronny, który daje nam życie w tym środowisku. Nie możemy powiedzieć, że przegrywamy, ale też nie wygrywamy. Za życie wśród mikroorganizmów płacimy wieloma chorobami i szybszym procesem starzenia, niż to konieczne. Z drugiej strony organizm człowieka jest w stanie przeżyć w nieprzyjnym środowisku przez około sto lat. Niektóre mikroorganizmy, z którymi zmagają się ludzie, mogą być potomkami rodzajów żyjących od wieków w organizmie ich przodków. Gdyby pojedynek człowiek • mikroorganizm odbywał się zgodnie z zasadami, układ odpornościowy zniszczyłby wszystkich niechcianych gości. Niestety tak się nie dzieje. Mikroby wiedzą, jak przetrwać. Nie będziemy wchodzić w szczegóły, ale ważne jest, aby układ odpornościowy oznaczył niepożądany mikroorganizm przeciwciałem, a następnie go zlikwidował w procesie fagocytozy. Czasami jednak to nie wyjdzie i wtedy rozwija się infekcja, na którą często nie zadziała nawet antybiotyk. Mikrob nie musi przeniknąć do określonego narządu, aby go uszkodzić. Może zaszkodzić „zdalnie”. Wydziela substancje toksyczne do swojego środowiska, które następnie się rozprzestrzeniają. Te toksyny mikrobialne są białkami, których toksyczność można zneutralizować za pomocą swoistych przeciwciał organizmu ludzkiego. Niektóre toksyny przyczyniają się tylko do patogenności mikroorganizmu, inne same w sobie są główną przyczyną. Toksyny działają jako enzymy ukierunkowane na określone typy komórek i tkanek. Istnieją na przykład neurotoksyny uszkodzające



komórki i włókna nerwowe (np. toksyna botulinowa), hemolizyny rozpuszczające czerwone krwinki, leukocydyny (złoty gronkowiec) niszczące białe krwinki lub enterotoksyny uszkodzające błonę śluzową jelit (*E. coli*). O inteligencji

drobnoustrojów świadczą między innymi ich toksyny o właściwościach superantygenów, które potrafią indukować tolerancję układu odpornościowego, dlatego też infekcja bywa bardzo uporczywa. Tak działają na przykład niebezpieczne toksyny paciorkowcowe.

Niedobór witamin



Niektórzy ludzie używają witamin i minerałów w różnych suplementach diety, inni jedzą super żywność lub przynajmniej warzywa i owoce. Ale nie wiemy, czy nasze działania przyniosą skutek. Tylko przypadkowe badanie laboratoryjne informuje nas o ilości żelaza, witaminy B12 lub witaminy D. Jednak ważnych pierwiastków i substancji są dziesiątki. Trzeba wiedzieć, że procesy wchłaniania składników odżywczych, witamin i minerałów zachodzą w jelicie cienkim. Wchłanianie nie jest procesem, w którym jelito działa jak sitko, przez które substancje zawarte w naszej żywności są przesiewane do organizmu. Przenoszenie substancji z żywności odbywa się za pomocą cząsteczek przenoszących. Jest to zatem proces aktywny, kontrolowany tak, aby organizm dostał to, czego potrzebuje. Oczywiście w tym procesie występują zaburzenia.

Powodują wchłanianie nie tylko witamin i minerałów, ale często przedostają się do krwi zamiast aminokwasów całe białka, zarówno roślinne, jak i zwierzęce. To oczywiście powoduje problemy, takie jak nietolerancja pokarmowa. Jeszcze częściej napotykamy problem spowodowany wadliwą funkcją soków trawiennych i enzymów. O takim problemie człowiek nie ma pojęcia. Można go zdiagnozować tylko na urządzeniu EAV. Głównymi pierwiastkami biogennymi, które stanowią 99,3 procent objętości ciała, są wodór, węgiel, tlen i azot. Substancje mineralne (makroelementy), które stanowią 0,7% ciała, to wapń, fosfor, potas, sód, chlor i magnez. Brak chloru, sodu i potasu przy normalnym sposobie żywienia raczej nie występuje. Wapń bierze udział w przenoszeniu przewodnictwa nerwowo-mięśniowego, a jego brak powoduje poważne zaburzenia. Z drugiej strony magnez hamuje pobudliwość nerwową, a skurcze mięśni pojawiają się, gdy go brakuje. Fosfor jest ważny dla tworzenia związków, w których organizm magazynuje energię. Pierwiastki śladowe (mikroelementy), które stanowią 0,01 procent ciała, to żelazo, jod, cynk, miedź, kobalt, selen, mangan, fluor i wiele innych. Chociaż organizm potrzebuje ich tylko niewielką ilość, ich brak powoduje poważne problemy, szczególnie w przypadku niedoboru żelaza i jodu. Witaminy to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu lub jego części. Z chemicznego punktu widzenia są to związki o bardzo odmiennej naturze, których organizm nie jest w stanie sam wyprodukować i musi przyjmować je z pożywieniem. Działają jako koenzymy lub uczestniczą w ważnych procesach (widzenie, hematopoeza, krzepnięcie krwi). Są one podzielone na rozpuszczalne w tłuszczach (np. A, E, D) i rozpuszczalne w wodzie (C, grupa B). Ich źródłem jest zarówno żywność roślinna, jak i zwierzęca. W przypadku witamin rozpuszczalnych w tłuszczach ważna jest zawartość tłuszczu w żywności. Tylko wtedy mogą się dobrze wydzielić i wchłonąć. Są odkładane w wątrobie i tkankach tłuszczowych. Z organizmu nie są usuwane na bieżąco, dlatego w przypadku nadmiernej ilości istnieje ryzyko hiperwitaminoz, które mają znaczące negatywne konsekwencje dla organizmu. Witaminy rozpuszczalne w wodzie są wchłaniane bezpośrednio z jelita do krwi i nie gromadzą się w organizmie. Dlatego organizm musi regularnie uzupełniać ich zapasy. Nie grozi u nich ryzyko hiperwitaminozy, ale wysokie dawki mogą być toksyczne dla organizmu.

Dużym problemem jest gluten, białko roślinne pszenicy, na które u wielu osób rozwinęła się nietolerancja.

Toksyny psychiczne

Ostatnia grupa składa się z toksyn psychicznych, których działanie jest bardzo trudne do wyjaśnienia. Winą tego są fałszywe informacje, których nauczyliśmy się z czasopism i rozmów z ludźmi przez całe nasze życie. Pod słowem emocje ludzie zazwyczaj wyobrażają sobie radość, smutek, zazdrość lub strach. Są to oczywiście emocje. A jeśli są naturalną reakcją na bodziec, nie są szkodliwe. Zdamy egzamin, jesteśmy szczęśliwi. Nie wiedzie się nam dobrze na egzaminach, jesteśmy smutni. Dostajemy list z pogrózkami, odczuwamy strach. Jesteśmy chorzy, boimy się o zdrowie, a nawet życie, jesteśmy zestresowani. To jednak – powtarzam stale - nie są emocje o charakterze niszczącym, to nie są toksyny. O emocjach toksycznych mówimy w przypadku reakcji niewspółmiernej do sytuacji. Ciągłe się boimy wszystkiego, jesteśmy chorobliwie zazdrośni, wściekamy się bez przyczyny i tak dalej. Każdy człowiek pragnie szczęścia, jest to mocne uczucie i chcemy, aby ono trwało wiecznie. Szczęście to emocja, która

leczy. Po zwycięskiej bitwie szybciej goiły się rany tym żołnierzom, którzy wygrali niż tym, którzy przegrali. Nieszczęśliwe emocje powodują stres. Nie wiedzie się nam, nasze istnienie jest zagrożone - w tym tkwi istota stresu.

MUDr. Josef Jonáš

Odporność i detoksykacja

Zgodnie ze słownikiem wyrazów obcych *immunitas* oznacza odporność, nietykalność. Słowo pochodzi oczywiście z łaciny. W języku polskim zadomowiło się od dawna i ludzie wyobrażają sobie pod nim odporność na infekcje.

Nie jestem zoologiem, ale wiem, że wszystkie wyższe organizmy są wyposażone w układ odpornościowy. Niektóre z nich w bardzo wspaniały. Są stworzenia, które żyją w ekstremalnych warunkach klimatycznych i higienicznych, a ich układ odpornościowy sobie z tym radzi. Istnieją zwierzęta, które nigdy nie chorują na nowotwory – ich układ odpornościowy natychmiast usuwa komórki rakowe. Z drugiej strony wiele zwierząt umiera z powodu infekcji. Wiemy, że chemizacja naszego środowiska uszkadza układ odpornościowy. Przynajmniej także, że zwierzęta żyją w ciągłym strachu o życie, co może odgrywać bardzo negatywną rolę. W jednej z moich książek „Krzyżówka życia” opisałem następujący test. Wokół zagrody z owcami zbudowano kolejną zagrodę. Umieszczono w niej wilki, odwiecznych nieprzyjaciół owiec. Wilki nie mogły się do owiec dostać. Pomimo tego owce padały pod wpływem stresu. Ale ludzka psychika jest znacznie bardziej skomplikowana. Mózg człowieka jest skonstruowany w taki sposób, że jako u jedyne go ze zwierząt, które jest świadome swojej skończoności, potrafi przewidywać, łączyć, marzyć, tworzyć wirtualną rzeczywistość i boi się czegoś, co może nadejść.



Obciążenia toksyczne

Również dieta człowieka jest bardzo bogata. Wiele potraw jest problematycznych. Przemysłowe przetwarzanie żywności nie jest najlepszym rozwiązaniem dla układu odpornościowego człowieka. Mówiąc najprościej, ludzki układ odpornościowy jest atakowany ze wszystkich stron. Nic dziwnego, że szczepienia w dzisiejszych czasach zawodzą i przestają działać. Dodajmy do tego zaburzenie mikrobiomu jelitowego. Naruszone środowisko jelitowe zawsze zakłóca funkcjonowanie układu odpornościowego. Według literatury jakość treści jelitowej określa 70

procent zdolności jelitowe atakują układ nerwowy, a odpornościowego. Ludzie mogą immunologiczną tylko z jest takie proste. Zaburzenia osłabienie, alergie, atopie, zaburzenia odporności

Detoksykacja widzi zasadniczy problem w toksycznym obciążeniu ośrodka koordynacyjnego, który znajduje się w przodomózgowie.

zaburzenia reumatyczne. Detoksykacja patrzy na odporność nieco inaczej niż słyszymy i czytamy. Oczywiście układ odpornościowy, podobnie jak inne układy w organizmie, potrzebuje witamin, pierwiastków śladowych, minerałów i białek do prawidłowego funkcjonowania. Zaburzenia mikrobiomu jelitowego prowadzą do zaburzeń wchłaniania tych substancji. To z pewnością nie wpływa dobrze na odporność. Detoksykacja jednak widzi zasadniczy problem w toksycznym obciążeniu ośrodka koordynującego, który znajduje się w przodomózgowie. Może być wiele gatunków toksyn. Jednak żadna z nich nie jest specyficzna dla konkretnego zaburzenia, więc nie możemy powiedzieć, że najczęściej znajdziemy tę lub inną toksynę.

Poprawa środowiska jelitowego

Jednocześnie nie możemy uważać pestycydów za gorsze niż na przykład toksyny pleśniowe. Poprawa osłabionej odporności polega na dostosowaniu środowiska jelitowego i detoksykacji ośrodka kontroli odporności. Częstotliwość infekcji wpływających na drogi oddechowe jest zwykle określana również przez stan błony śluzowej dróg oddechowych, tzw. odporność błony śluzowej. Dlatego, szczególnie u dzieci, uzupełniamy detoksykację preparatem do oczyszczania dróg oddechowych. Toksyn w mózgu nie wyobrażamy sobie tylko jako trucizn, które zatruwają nasz mózg. Znacznie bliżej im do wirusów, które niszczą programy komputerowe. To zarządzanie ośrodkami koordynacyjnymi można porównać do komputerów zaprogramowanych przez wyposażenie genetyczne człowieka. Kolejne zaburzenia immunologiczne różnią się lokalizacją ośrodków koordynacji. Atopia, specjalny rodzaj alergii przeciw skórze, ma również własny ośrodek koordynacji. Jego zaburzenie może wyjaśnić wyprysk atopowy. Zaburzenie ośrodka koordynacji odpowiedź immunologiczną na obce białka, takie jak pyłki, włosy, grzyby, bakterie i roztocza, powoduje alergię, nadprodukcję histaminy.

Zaburzenie autoimmunologiczne

Bardzo specyficznym zaburzeniem odporności jest zaburzenie autoimmunologiczne. W poprzednim stuleciu naukowcy przez 50 lat myśleli, że układ odpornościowy nie jest w stanie zaatakować własnego organizmu. Potem zaczęły się mnożyć na to dowody, a naukowcy ponownie zmienili swoje nastawienie w drugiej połowie XX wieku. Układ odpornościowy jest w stanie to zrobić i do dziś choroby autoimmunologiczne są przedmiotem badań. Z poważnych chorób chodzi na przykład o chorobę Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, cukrzycę typu I, stwardnienie rozsiane, niektóre rodzaje niewydolności nerek, serca i płuc oraz oczywiście o inne rzadsze choroby. Z zaburzeniem autoimmunologicznym możemy się spotkać również przy wielu innych problemach, ponieważ wszystkie zaburzenia mogą mieć lekki przebieg, umiarkowany lub bardzo trudny. Ośrodek koordynacji autoimmunologicznej znajduje się tak jak i wszystkie inne w przodomózgowie. Za pomocą urządzenia Volla zlokalizowałem te ośrodki, zidentyfikowałem toksyny i zaprogramowałem odpowiednie preparaty detoksykacyjne. Idealny dla mnie byłby jednak czas, gdy detoksykacja środowiska wewnętrznego osoby stanie się kwestią stylu życia, a nie tylko specjalnych preparatów. Mam nadzieję, że nie zajmie to tysięcy lat, jak trwało to w przypadku rozwoju detoksykacji środowiska zewnętrznego – higieny.

MUDr. Josef Jonáš

Z uszkodzonym mikrobiomem należy się obchodzić w rękawiczkach

Znaczny, bliżej nieokreślony odsetek osób cierpi na zaburzenie mikrobiomu jelitowego. Wiele osób już od urodzenia. Duży odsetek problemów zdrowotnych wynika z dysmikrobii jelit oraz jej następstw w czasach spożywania antybiotyków, szczepień i złego odżywiania. Dlatego nasze jelito ma tysiące powodów, aby nie funkcjonować prawidłowo.

Jelito dotknięte dysmikrobią zmusza człowieka do przejścia na wiele diet. Błona śluzowa jelit słabo reaguje na gluten pszeniczny i kazeinę mleka krowiego. Dochodzi do zapalenia a trawienie mięsa oraz tłuszczu jest ryzykowne w przypadku dysmikrobii. To właśnie z tej żywności powstają najbardziej niebezpieczne trucizny. Innym razem ludzie z mikrobiomem jelitowym cierpią na wzdęcia po roślinach strączkowych i warzywach. Tak jak istnieje nieskończona ilość wariantów budowy drobnoustrojów w jelitach, tak też istnieje wiele odmian diet. Czasami ludzie dostrzegają wpływ żywności na swój organizm, innym razem nie mają pojęcia, dlaczego nie są zdrowi.



Korzystne pałeczki kwasu mlekowego

Dla pewności powtarzam, że tak się dzieje w przypadku zaburzenia mikrobiomu jelitowego. Ale nawet, jeśli mamy dobre środowisko jelitowe, musimy o nie dbać. Konieczne jest monitorowanie dostępu pałeczek kwasu mlekowego z produktów naturalnie fermentowanych. Pod tym względem najbardziej na świecie jest znane koreańskie kimchi. Nie można również pominąć ostrej sfermentowanej kapusty chińskiej lub popularnej kapusty kiszzonej w Europie Środkowej. Wreszcie młode wino, częściowo sfermentowane lub niepasteryzowane piwo można również rozumieć jako źródło pałeczek kwasu mlekowego. Dla tych, którzy tolerują produkty mleczne dobrym wyborem będą sfermentowane produkty mleczne i żywe jogurty. Osoby z nietolerancją kazeiny krowiej, mogą skorzystać z doskonałej oferty sfermentowanego mleka koziego lub owczego, lub popularnej żętycy. Warzywa, produkty pełnoziarniste, kasza gryczana, proso, amarant i rośliny strączkowe, w tym humus, stanowią dobre środowisko dla pałeczek kwasu mlekowego. Są to tak zwane prebiotyki. Ważny jest ich regularny i całożywotni dostęp do nich.

Pod wszystkim szukaj mózgu

Jelita pracują przez 24 godziny na dobę, każdego dnia naszego życia. Nie możemy na łamach naszego czasopisma wymienić wszystkich następstw zaburzenia mikrobiomu jelitowego po prostu dlatego, że nie ma tkanki odpornej na te toksyny. Zaburzony mikrobiom jelitowy może zmieniać charakter potencjałów elektrycznych w mózgu, wpływając w ten sposób na limbiczny i zmieniając objawy na autonomiczny układ nerwowy, wszystkich narządów, w tym ścianki żył, co powoduje obrzęki. Mikroorganizmy z jelita docierają do dróg moczowych i narządów płciowych, gdzie powodują zapalenia. Uszkodzona ścianka jelit staje się przepuszczalna – co powoduje zespół nieszczelnego jelita. Tędy dostają się do organizmu białka, które wpływają głównie na układ nerwowy. Zatem mózg uczestniczy we wszystkim, co dzieje się w naszym organizmie

Ludzie czasem dostrzegają wpływ żywności na swój organizm, innym razem nie mają pojęcia, dlaczego nie są zdrowi.

funkcjonowanie układu emocjonalne. Wpływa również a tym samym na funkcjonowanie serca. Powoduje rozluźnienie obciążające limfę. do dróg moczowych i narządów

MUDr. Josef Jonáš

Łap informacje siatką na motyle

Wokół nas latają miliardy rozmów telefonicznych a my słyszymy je tylko wtedy, gdy mamy odbiornik do ich przyjmowania – telefon komórkowy. Ale nie chodzi tylko o telefony komórkowe, ale także o telewizję, radio i Internet. Przestrzeń wokół nas jest zagęszczona sygnałami z nadajników różnego rodzaju. Czy o tym wiesz? Gdyby nie było różnych nadajników, niczego byśmy nie wiedzieli ani nie słyszeli.

Wyobraź sobie wnętrze, przestrzeń swojego ciała i przestrzeń wokół niego o praktycznie nieograniczonej szerokości. W tej przestrzeni jest podobne środowisko informacyjne jak w powietrzu. W końcu ciało działa na podstawie informacji zwrotnych. Nauka i praktyka nie mają jednak żadnego odbiornika rozpoznającego te sygnały. Dlatego bardzo łatwo jest powiedzieć, że nie ma czegoś takiego. Gdybyśmy potrafili wejść w takie pole, wiele rzeczy by się zmieniło. Ponieważ nie mamy nic lepszego do dyspozycji, pracuję z wynalazkiem Dr. Reinholda Volla. Utalentowani ludzie mogą robić niesamowite rzeczy, modyfikując jego urządzenie. Dzięki temu powstała cała praktyka detoksykacyjna według MUDr. Josef Jonáša, tj. kierowana i kontrolowana detoksykacja. Testujemy, które toksyny znajdują się w ciele i dokładnie, w którym miejscu. Rezultatem jest indywidualna mapa toksyn, na podstawie której możemy określić metodę i taktykę detoksykacji. Być może jeszcze ważniejsza jest funkcja kontrolowania. W medycynie detoksykacyjnej istnieje, bowiem wiele pomyłek i wymysłów. Dzięki urządzeniu Volla możemy zatem sprawdzić czy postępujemy poprawnie i skutecznie.

Pomiar aktywności

Doktor Reinhold Voll, żył w latach 1909 – 1989, był niemieckim lekarzem, autorem specjalnej metody elektroakupunktury EAV, która stała się ważną procedurą diagnostyczną i terapeutyczną w medycynie alternatywnej. Początkowo chciał poświęcić się architekturze, tylko choroba ojca sprowadziła go na drogę kariery

Urządzenie do elektroakupunktury emituje słaby prąd elektryczny, który aktywuje punkt akupunktury.

lekarza. Początkowo poświęcał się chorobom tropikalnym i medycynie sportowej, stopniowo zaczął się skupiać na akupunkturze i tradycyjnej medycynie chińskiej, a następnie rozwinął własną dziedzinę elektroakupunktury w latach 50-tych XX wieku. Początkowo była to procedura diagnostyczna, w której aktywność elektryczną skóry mierzono w niektórych punktach ciała.

Punkty te pokrywały się z punktami akupunktury na meridianach (kanałach energetycznych) zgodnie z tradycyjną medycyną chińską. Doktor Voll wyprowadził jednak również dalsze punkty pomiarowe na własnych kanałach energetycznych, których mapy opracował. Pomiar był bardzo skomplikowany, ponieważ punktów pomiarowych było 850, ale stopniowo obniżał ich liczbę.

Opór elektryczny

Pomiar oporu elektrycznego tych punktów powinien służyć nie tylko do diagnozy, ale także do określenia przydatności wybranego leku. We współpracy z firmą Staufen Pharma i Wala Heilmittel opracował również tak zwane zestawy testowe, które wykorzystano do ustalenia odpowiedniego środka homeopatycznego, który następnie podano pacjentowi w odpowiednim rozcieńczeniu.

Zdaniem Volla, odporność skóry w ustalonych punktach powinna zmniejszać się w ostrych chorobach i zwiększać się w chorobach przewlekłych. Pacjent trzyma elektrodę ujemną w jednej ręce, a lekarz dotyka wyznaczonych punktów elektrodą dodatnią. Urządzenie



elektroakupunktury emituje słaby prąd elektryczny (około 1,6 wolta), który aktywuje punkt akupunktury. Podobnie jak w tradycyjnej medycynie chińskiej, punkt może mieć wysoką lub niską energię.

W 1953 r. Dr Reinhold Voll wraz z inżynierem Fritzem Krammerem zaprojektowali urządzenie elektroakupunktury. Od tego czasu dla urządzenia tego rodzaju jest używany skrót EAV – ElektroAkupunktura Voll.

We współpracy z inżynierem Fritzem Wernerem w 1955 r. zaprojektował urządzenie do pomiaru oporu skóry. Na urządzeniu była skala 100-punktowa, a normalna wartość odporności skóry została ustawiona na 50, czyli 0,0001 oma. Wartości powyżej 65 wskazywały Vollowi na aktywne podrażnienie, czyli „itis”. Wartości poniżej 50 wskazywały na zjawisko zwyrodnieniowe zwane „osis”.

Ogólnie rzecz biorąc, większość ludzi nie ma organizmu w równowadze, a wartości energii podczas testowania wahają się od 45 do 55. Jednak podstawową ideą dr Volla było nie tylko zmierzenie rezystancji elektrycznej punktu akupunktury, ale także technicznie kontrolowany wzrost jego stanu energetycznego. A to mu się udało.

MUDr. Josef Jonáš

Do czego służy urządzenie EAV

Urządzenia EAV sprawdziły się w praktyce medycznej i były sprzedawane pod różnymi markami. Do testowania używa się różnych ampulek testowych i programów komputerowych, które zawierają dużą ilość wirtualnych danych o ludzkim ciele, żywności, alergenów, leków, narkotyków, mikroorganizmów i setki innych informacji.

Około 1995 r. niemiecki dentysta i elektroakupunkturzysta doktor Helmut Schimmel zmodyfikował elektrycznie urządzenie EAV i dostosował je do pomiaru w jednym punkcie pośrodku dłoni, który oznacza jeden z punktów na ścieżce osierdziowej w tradycyjnej medycynie chińskiej. Powodem były proste testy skuteczności homeopatii zgodnie z koncepcją, którą sam opracował. Urządzenie można było dostosować indywidualnie do wrażliwości skóry każdego pacjenta, a także podłączyć do komputera. Podczas wizyty w Pradze doktor Schimmel zapoznał mnie z urządzeniem a ja włączyłem to zmodyfikowane urządzenie EAV do nowo powstałej koncepcji medycyny detoksykacyjnej.

Rozpozna nawet grzyby

Obecnie, oprócz diagnostyki, urządzenia EAV służą również do weryfikacji właściwości lub niewłaściwości leków, żywności oraz do testowania różnych substancji, takich jak tekstylia, dywany i farby do wnętrz, z którymi ludzie są w kontakcie. Urządzenie EAV może być również częścią wyposażenia kuchni. Można sprawdzić, czy włożona żywność jest nadal jadalna, tj. bez toksyn. Można dowiedzieć się, czy żywność ekologiczna jest naprawdę ekologiczna. Urządzenie odróżnia nawet jadalne grzyby od niejadalnych. Na łąkach rosną pieczarki, ale ponieważ nie jestem zbieraczem grzybów, nie wiem, czy to gatunek jadalny. W detoksykacji i immunoaktywacji korzystamy z urządzenia EAV do wykrywania toksyn w organizmie człowieka. Osobiście korzystam z Akuport M1 + firmy Kindling, który kosztuje około 25 000 koron czeskich.

Metoda mało naukowa?

Uważam za konieczne stwierdzić, że nie jest to urządzenie bezwzględnie dokładne. Osobiście uważam, że ta metoda łączy nowoczesną technologię z różdżkarstwem, które zawsze było oznaczane jako nienaukowy, nieistniejący wymysł. Możemy w to uwierzyć, dopóki nie będziemy potrzebować studni. Kiedy różdżkarz oznaczy miejsce źródła i studnia zostanie wywiercona, będzie ważne, aby woda była na zaznaczonej głębokości. W przeciwnym razie studniarz nie otrzyma zapłaty za pracę. Prawdopodobnie każdy ma dar wrażliwości na różne anomalie, zarówno geologiczne, jak i fizyczne. Wiele lat temu pracowałem z grupą ośmiu dzieci w wieku od sześciu do ośmiu lat. Zrobiłem widełki z drutu miedzianego i pozwoliłem im szukać rur z wodą na podwórku siedziby organizacji Sokół. Wszystkie podziemne trasy rurociągów zostały przez nie znalezione. Istnieje wiele pytań związanych z toksynami. Aby przekazać te pytania do urządzenia Akuport, używam komputera zawierającego setki pytań, które specjalista może zadać za pośrednictwem urządzenia EAV. Należy jednak pamiętać, że tylko ćwiczenie czyni mistrza.

Prawdopodobnie każdy ma dar wrażliwości na różne anomalie, zarówno geologiczne, jak i fizyczne.

MUDr. Josef Jonáš



Czym jest urządzenie Marion?

Żyjemy w czasach komunikacji i informacji. Nawet tak skomplikowany układ, jakim jest organizm ludzki, może działać tylko wtedy, gdy prawidłowo się komunikuje, a tym samym wymienia informacje między komórkami.

W zdrowym organizmie wymiana informacji działa bez przeszkód, każda komórka i część ciała spełnia swoje zadania. Jeśli ciało ludzkie jest zakłócanie przez szkodliwe substancje takie jak trucizny, wirusy lub bakterie, nie dochodzi do komunikacji między komórkami.



Regeneracja i poprawa siły fizycznej

Pomoc oferuje urządzenie Marion. Przekazywanie informacji przez bardzo słabe pole elektromagnetyczne służy do oczyszczania organizmu, jego regeneracji i ponownego zyskania siły fizycznej. Program zapisany w urządzeniu Marion ma charakter uniwersalny i nie jest indywidualnie zaprojektowany z konkretnym ukierunkowaniem. Urządzenie również pomaga w znacznie lepszym działaniu leków. Nagle maść kortykosteroidowa zadziała decydująco na egzemę, na stawy świetnie zadziałają tabletki kolagenu lub siarczan chondroityny. Jednak zdolność do regeneracji organizmu ludzkiego jest oczywiście ograniczona. Dziedziczne uszkodzenie wyposażenia genetycznego, uszkodzenie układu nerwowego, uszkodzenie chrząstki stawowej lub defekty pourazowe, to problemy zdrowotne, u których nie można oczekiwać regeneracji.

Żadne cuda

Nie można oczekiwać działania regeneracyjnego przy zanikaniu osłonek mielinowych ani w przypadku stwardnienia rozsianego, co prowadzi do niesprawnej ruchliwości, ani w przypadku uszkodzenia rdzenia kręgowego lub stwardnienia zanikowego bocznego. Podobnie jak i komórki beta, które zanikły w trzustce nigdy się nie odnowią i nie pozbawią nas cukrzycy typu I. Nie można zregenerować zapalenia stawów trzeciego i czwartego stopnia lub stanu po ciężkim udarze. Poza możliwości Marion wykracza oczywiście leczenie choroby Alzheimera, w której znikają komórki kory mózgowej. Z drugiej strony wiele problemów zdrowotnych, które są nierozwiązywalne dla dzisiejszej medycyny, urządzenie Marion może z łatwością rozwiązać.

Marcela Václavková

Emocje i stres

Błędem byłoby sądzić, że wszyscy ludzie cierpią na zaburzenie mikrobiomu jelitowego. Podobnie jak nonsensowna jest informacja, że wszystkie choroby można leczyć dietą lub jedzeniem. Ale bez wątpienia z gromadzeniem się toksyn w organizmie związane są emocje i stres.

Być może większość ludzi uważa, że emocje to tylko uczucia, nastroje, po prostu coś, co może być nieprzyjemne, ale odgrywa się to tylko w płaszczyźnie psychicznej. Prawda jest inna. Aby to zrozumieć, musimy zanurzyć się głęboko w mózg. Na jego powierzchni znajduje się kora mózgowa. To nie jest jednolita masa szarych komórek, ale formacja wielowarstwowa. Poszczególne warstwy powstały na różnych etapach rozwoju człowieka. Filogenetycznie najmłodszą warstwą jest warstwa zwana korą mózgu. W niej zachodzą procesy intelektualne typowe dla człowieka. Ale w tej chwili interesuje nas warstwa kory mózgowej o nazwie archeocortex. Jest połączona z bardzo dużymi obszarami mózgu, które nazywamy układem limbicznym. Jest bardzo skomplikowany i rozległy u ludzi w porównaniu do innych żywych stworzeń. Dlatego ludzkie życie emocjonalne jest tak skomplikowane. Układ limbiczny odpowiada za emocje, a jedna z nich – poczucie zagrożenia – nazywa się stresem.



Deprywacja emocjonalna

Aby jednostka mogła przeżyć, konieczne było wyznaczenie specjalnego urządzenia, które po właściwej ocenie sytuacji przekaze informację o zagrożeniu, co następnie aktywuje mechanizmy odpowiednie do ucieczki lub walki. To te mechanizmy stanowią problem. Gdyby chociaż dochodziło do ich aktywacji tylko na czas trwania wydarzenia. Ale w

dzisiejszych czasach wirtualne poczucie zagrożenia jest trwałe. Jesteśmy przyzwyczajeni do dobrobytu i obawiamy się, że go stracimy. Również niechciana ciąża powoduje stres. Świętej pamięci profesor Zdeněk Matějček, od dziesięcioleci obserwował dzieci matek, które prosiły o przerwanie ciąży. W czasach socjalizmu procedura ta musiała zostać oficjalnie zatwierdzona, ale nie wszystkie kobiety ją otrzymały. Niechciane dzieci kobiet ubiegających się o aborcję częściej chorowały, częściej cierpiały na zaburzenia zachowania, gorzej znosiły dyscyplinę wojskową i

Niechciane dzieci kobiet ubiegających się o aborcję, częściej chorowały, częściej cierpiały na zaburzenia zachowania.

miały wyższy wskaźnik rozwodów niż ich rówieśnicy spośród dzieci chcianych. Specjalistycznie stres w dzieciństwie nazywa się deprivacją emocjonalną. Dziecko z deprivacją emocjonalną przez całe życie boryka się z upośledzeniem. Stres jest zakodowany w hipocampusie, strach w striatum, inne emocje w corpus amygdaloideum. Dlaczego obciążam Państwa niepotrzebnymi łacińskimi terminami? Właśnie dlatego, aby Was przekonać, że zaburzone emocje i stres to nie tylko uczucia, ale obiektywne programowalne struktury materialne, które zakłócają przepływ informacji przechodzącej przez układ limbiczny. Wszystko, każda myśl, jest filtrowana przez struktury emocjonalne. Dobrze zaprogramowany układ limbiczny informuje nas dokładnie o otaczającym nas świecie. Nie jest dobrze, że emocje i stres wzięli w swe ręce psychologowie. Chociaż są to nieprzyjemne odczucia, zjawiska te są lepiej rozumiane przez programistów i elektroników.

Szkodliwe emocje

Z emocjami i stresem trzeba pracować na poważnie, ponieważ jeśli ludzie nie cierpią z powodu dysmikrobii jelitowej, atakują ich szkodliwy stres i emocje. Uszkodzone emocje, mówiąc dokładnie, powodują wiele szkód w organizmie. Między innymi znacznie zaburzają działanie układu odpornościowego i pogarszają zdolność organizmu do usuwania toksyn. I tu leży legendarny kamień obrazy. „Szczęśliwy umysł to połowa zdrowia” – mawiali dawniej Czesi. Oznaczało to fakt, że człowiek bez stresujących i patologicznych programów emocjonalnych usuwa toksyny z ciała płynnie i idealnie. Nagromadzenie toksyn zawsze oznacza problem. Użyjmy przykładu. Wszyscy ludzie spotykają w żywności toksyny pleśniowe (mikotoksyny), pestycydy, dodatki E, konserwanty, barwniki i tym podobne. Ale tylko u niektórych osób możemy udowodnić, że gromadzą się one w organizmie. Dodając do tego fakt, że w naszym życiu spotykamy wiele substancji rakotwórczych, rozumiemy, dlaczego liczba nowotworów rośnie. Przez całe życie często zmagamy się z naszym dzieciństwem, a cywilizacja nie jest zbyt życzliwa.

Zaprogramowane i ziołowe preparaty Marion nie pozbawiają nas konfliktowego partnera ani nie znajdują pracy, o której marzysz. Będą jednak detoksykować układ limbiczny mózgu, uwalniając go od szkodliwych programów, które nazywamy stresem i emocjami patologicznymi, takimi jak lęk, strach, obawy, agresja, depresja, melancholia lub nastawienie ksobne.

Marcela Václavková

Antyoksydanty i wolne rodniki

Wolne rodniki są wysoce reaktywnymi molekułami, które bardzo łatwo łączą się z cząsteczkami w swoim otoczeniu. Powstają w ludzkim ciele podczas procesów metabolicznych i zwykle mają bardzo krótką żywotność, ponieważ są „swobodne” i szybko szukają miejsc, gdzie mogłyby się przyłączyć. Tworzą w organizmie nowe substancje, których organizm nie tylko nie potrzebuje, ale zazwyczaj mu nawet szkodzą.

Paradoks polega na tym, że bardzo często są to rodniki tlenowe. Tlen, który dla większości organizmów żywych jest niezbędny do życia, jest również przyczyną ich fizjologicznego starzenia się. Ten proces chemiczny jest powszechnie określany jako stres oksydacyjny. Kolejnym pierwiastkiem, który często funkcjonuje w ludzkim ciele jako wolny rodnik, jest azot. Wolne rodniki mogą również przedostawać się do organizmu z zewnątrz. Należą do nich toksyczne metale, chlor, nadtlenki, ozon, spalone i zjełczałe tłuszcze, dym papierosowy i różne inne zanieczyszczenia ze środowiska. Ale niezależnie od tego, czy pochodzą ze środowiska wewnętrznego, czy zewnętrznego, niszczą żywe tkanki i są odpowiedzialne za wiele chorób. Na przykład za miażdżycę, nowotwory, cukrzycę lub chorobę Alzheimera. Organizm człowieka, ilości rodników tlenowych w celu mikroorganizmami, ale pod nieodpowiedniego stylu życia i jest ich obecnie zbyt dużo w rosnącym odsetkiem chorób

Działanie przeciwutleniające mają w szczególności barwniki roślinne w kolorze żółtym, czerwonym, fioletowym i niebieskim.

co prawda potrzebuje pewnej ochrony przed wpływem sposobu odżywiania, zanieczyszczonego środowiska, organizmie i przejawia się to cywilizacyjnych.

Łapacze wolnych rodników

Czy jest jakiś sposób na obronę przed wolnymi rodnikami? Oczywiście. Istnieją bowiem substancje, przez specjalistów określane jako łapacze wolnych rodników, lepiej znane jako przeciwutleniacze. W przyrodzie występuje kilka tysięcy tych substancji. Należą do nich niektóre witaminy (C, E), minerały, pierwiastki śladowe, barwniki roślinne (beta-karoteny, antocyjany) i różne inne substancje pochodzenia roślinnego (np. polifenole lub chlorofil). Zależy to również bardzo od tego, jak działa nasz organizm, czy wytwarza wystarczającą ilość enzymów przeciwutleniających, czy właściwie metabolizuje żelazo i miedź oraz czy ma procesy naprawcze przeciwko uszkodzeniom oksydacyjnym. Stres jest ważnym czynnikiem wyzwalającym powstawanie wolnych rodników. W tym miejscu należy zwrócić szczególną uwagę na witaminę C. Działa ona jako świetny przeciwutleniacz w małych dawkach, ale jej wysokie dawki sprzyjają utlenianiu, szczególnie gdy we krwi jest wyższy poziom żelaza. Po prostu z niczym nie wolno przesadzać. przeciwutleniacze są stosowane w przemyśle spożywczym jako ochrona przed utlenianiem i do przechowywania żywności, a także w kosmetykach. Tutaj najczęściej dodaje się witaminę E do kremów do skóry jako środek konserwujący. W tym celu stosuje się zarówno naturalne przeciwutleniacze (witaminy C i E), jak i syntetyczne, takie jak galusany, butylohydroksyanizol (BHA) i butylohydroksytoluen (BHT).

Istnieją pułapki

Syntetyczne przeciwutleniacze mają swoje wady, a ich wpływ na ludzki organizm nie jest jeszcze do końca wyjaśniony. Galusany stosuje się w celu zapobiegania jełczeniu tłuszczów i olejów, dlatego dodaje się je do różnych produktów spożywczych produkowanych przemysłowo. W większym stężeniu mogą powodować podrażnienie żołądka. BHA jest szeroko stosowany w wielu różnych produktach spożywczych. Spowalnia jełczenie tłuszczu i działa jako środek konserwujący niektóre bakterie i pleśnie. Jest również dodawany do kosmetyków, ale jest zakazany w produktach dla dzieci. Oceniany jest różnie. W niektórych krajach jest zakazany, w Czechach i całej UE jest dozwolony w ograniczonej, określonej ilości. BHT jest szeroko rozpowszechniony, stosowany jako środek konserwujący, przeciwutleniacz, stabilizator i dodatek smakowy, często w połączeniu z BHA. Jest uważany za bezpieczny, chociaż może powodować reakcje skórne u osób podatnych a istnieją też badania wykazujące jego toksyczność.

Żywność zawierająca najwięcej przeciwutleniaczy

Do pomiaru ilości przeciwutleniaczy służy jednostka ORAC, czyli zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu przez przeciwutleniacze, skrót z j. angielskiego Oxygen Radical Absorbance Capacity.

żywność	ORAC/1g
czerwona fasola	150
żurawina	95
karczoch	95
jagody (leśne)	93
śliwki	74
jeżyny	54
maliny	50
fasola Mung (Vigna)	44
jabłka	43
truskawka	36
czerwona kapusta	32
brokuły	31
szparagi	31
buraczki	28
szpinak	27
czereśnie	19



Odżywianie, styl życia i środowisko

Co więc każdy z nas może zrobić, aby uchronić się przed wolnymi rodnikami? Odpowiedź jest prosta: dbać o swoje odżywianie, styl życia i środowisko. Jeść jak najwięcej warzyw i owoców, zadbać o ruch na świeżym, czystym powietrzu, nie palić, przeznaczać odpowiednio długi czas na sen i unikać nadmiernego stresu. Mamy kilka silnych przeciwutleniaczy w naszym organizmie. Najbardziej aktywny z nich to koenzym Q10, zwany także ubichinonem. Zapobiega utlenianiu się substancji tłuszczowych w organizmie, ograniczając w ten sposób, na przykład, utlenianie cholesterolu w naczyniach krwionośnych i rozwój miażdżycy tętnic, czyli stwardnienia tętnic. Jeśli chodzi o odżywianie bogate w przeciwutleniacze, nie powinno to stanowić problemu od wiosny do jesieni. Barwniki roślinne w kolorze żółtym, czerwonym, fioletowym i niebieskim mają działanie przeciwutleniające, tj. wszelkiego rodzaju owoce, od jagód, śliwek, wiśni, jeżyn, malin, truskawek po pomidory i marchewkę. Nie należy zaniedbywać również zielonego koloru, ponieważ chlorofil roślinny działa również jako silny przeciwutleniacz. Ale człowiek powinien się odżywiać nie tylko warzywami. Nawet tabliczka wysokiej jakości gorzkiej czekolady oprócz przyjemności dostarczy wiele przeciwutleniaczy. Jednak mistrzem zawartości przeciwutleniaczy jest tak zwana superżywność, do której zaliczają się na przykład jagody kolcowoja (jagodfy Goi), granat i jagoda acai, owoce palmy brazylijskiej.

Marcela Václavková

Podstawowe preparaty detoksykacyjne

Organizm człowieka może funkcjonować tylko wtedy, gdy odbywają się w nim właściwe procesy komunikacyjne i międzykomórkowa wymiana informacji. Aby to było możliwe, organizm musi się pozbyć toksyn. Właśnie do tego celu służą preparaty Marion, których opis przedstawiamy w skrócie poniżej.

ANBIO

Antybiotyki są zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem. Nie tylko, że niemal wszyscy ludzie na świecie, chociaż raz w życiu ich używali, ale spotykamy się z nimi w miodzie, mięsie zwierzęcym lub wodzie pitnej. Osoby przewlekle zestresowane gromadzą antybiotyki w organizmie. Same w sobie nie są bardzo toksyczne. Problemem, z którym się spotykamy w detoksykacji jest zależność występowania pleśni od pozostałości antybiotyków. Preparat Anbio stosuje się zatem w obecności pleśni skórnych, pleśni ginekologicznych i jelitowych.



ANTI-ANTI B

Kultowy preparat Marion do korygowania dysmikrobii jelit, czyli dysharmonii między mikroorganizmami żyjącymi w jelicie grubym i cienkim. Bez przesady preparat ten można opisać jako wyjątkową na świecie okazję do przekształcenia dysmikrobii w symbiozę, tj. zrównoważone współistnienie mikroorganizmów w jelitach. Środowisko symbiotyczne zapewnia prawidłowe wykorzystanie żywności, minerałów i witamin, a na odwrót dysmikrobia jelitowa jest przyczyną zaburzeń odporności. Przemnożone mikroorganizmy są wydalane z jelit i wędrują po całym organizmie. Ustanowienie symbiozy jelitowej jest podstawą immunoaktywacji i detoksykacji. Proces symbiozy jest niezbędny do rozwiązania niektórych problemów zdrowotnych, takich jak egzema, astma lub problemy immunologiczne. Przyczyną tak rozpowszechnionej dysmikrobii bywają antybiotyki, szczepienia i niewłaściwa dieta. Preparat Anti-Anti B wspiera również wydalanie toksyn jelitowych.



AUTIM

Produkt stosowany do detoksykacji ośrodków mózgowych, z naciskiem na ośrodki kontrolujące układ odpornościowy. Zaburzenia lub obciążenie toksyczne tych ośrodków prowadzą do rozwoju zaburzenia autoimmunologicznego, w którym układ odpornościowy atakuje różne narządy i tkanki. Leczenie ciężkich chorób autoimmunologicznych jelit, płuc, serca, nerek i wątroby jest zawsze w rękach doświadczonych lekarzy, ale istnieje szereg łagodnych lub atypowych zaburzeń autoimmunologicznych, które można zdiagnozować tylko za pomocą urządzenia EAV. Autim jest zwykle uzupełniany o preparat Anti-Anti B, Tens i Imunokomplex.

BETUM

Bardzo szeroki zakres stosowania. Uwzględnimy go w leczeniu detoksykacyjnym w przypadku guzów łagodnych, torbieli, przetok lub brodawek. Istnieje wiele nowotworów łagodnych: mięśniaki, polipy i brodawczaki, brodawki lub włókniaki. W żadnym wypadku nie chodzi o leczenie tych formacji. Preparat jest skupiony na toksycznym obciążeniu mózgu, a dokładna detoksykacja tego miejsca może wpłynąć na istnienie łagodnych nowotworów. W praktyce detoksykacyjnej zwykle łączymy kilka preparatów, w tym przypadku przynajmniej Anti-Anti B i Imunocomplex.

BREIN

Na ośrodki mózgowe i inne struktury wpływ ma wiele innych preparatów, takich jak Mun, Elerg, Betum, Emotion, Tens, Veg, Artis, Autim lub Cut. Wciąż pozostaje jeszcze wiele struktur, które kontrolują różne funkcje ciała i stany



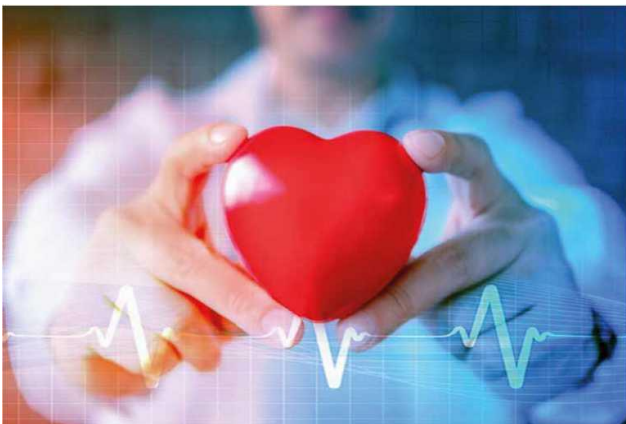
emocjonalne, możemy wymienić kilka części mózgu ważnych dla migren, mowy, kory mózgowej lub ośrodków, których zaburzenie powoduje zespół zmęczenia, drżenie rąk i kontrolę oddawania moczu. Detoksykacja jest praktycznym przykładem tego, o czym możemy cały czas czytać, ale w rzeczywistości możemy spotkać wyłącznie leki psychofarmaceutyczne. Zaprogramowane preparaty umożliwiają to, czego chemia nie może zrobić.

COL

Preparat ten wpływa zarówno na procesy zachodzące w przewodzie pokarmowym, jak i na sytuację na błonie śluzowej jelita lub w innych warstwach jelita. Jakość ścianki jelita i zawartość jelit oddziałują na siebie wzajemnie. Bardzo ważną funkcją jelita cienkiego jest wchłanianie substancji do układu krwionośnego, często zakłócane obecnymi toksynami. Rezultatem jest niedobór różnych składników odżywczych i witamin w organizmie. Z drugiej strony w jelicie grubym może wystąpić tzw. zespół jelita przesiąkliwego, w którym ścianka jelita nie utrzymuje zawartości jelit na miejscu, a niebezpieczne substancje przedostają się do organizmu. Autoimmunologiczne zapalenie jelit jest również poważną chorobą. Połączenie z preparatami Anti-Anti B i Autim to podstawa sukcesu.



CORCIRK



Preparat Corcirk jest przeznaczony do detoksykacji serca, tętnic i narządów związanych z regulacją ciśnienia krwi. Jednak cały układ jest zależny również od innych czynników otóż nie można wszystkiego objąć w jednym preparacie. Z energetycznego punktu widzenia serce wpływa na uczucie radości, pamięci i języka, ale przede wszystkim utrzymuje dynamikę energii w ludzkim ciele. Ważne jest, aby stosować ten preparat wcześnie, gdy nie odczuwamy choroby serca lub choroby wieńcowej. Początkowe zmiany mogą również powodować zaburzenia snu lub utratę radości z życia.

CUT

Problemy skórne należą do najczęstszych problemów zdrowotnych. Mają bardzo różnorodny charakter, ponieważ skóra jest bardzo złożonym narządem. Jej ogólny stan zależy od jakości środowiska jelitowego i płuc. Usunięcie dysmikrobii jelitowej spowoduje poprawę jakości skóry, w szczególności poprawę funkcji gruczołów łojowych. Preparat Cut będzie zatem w połączeniu z dysmikrobią jelitową rozwiązywał również problem wyprysku atopowego i trądzika. Częścią skóry są także gruczoły sutkowe. Z powodu połączenia gruczołu sutkowego z jelitami dysmikrobia powoduje również pogorszenie jakości mleka matki. Preparat Cut można łączyć w razie potrzeby z preparatem Elerg, czasem z Imunkomplexem.



ELERG

Różnorodność zaburzeń immunologicznych jest ogromna. Najczęściej występuje nadwrażliwość na obce białka w żywności, roślinach i zwierzętach. Nadwrażliwość występuje również w związku z mikroorganizmami, pasożytami i roztocznymi. Możemy się z nią spotkać wszędzie. Układ odpornościowy musi pozbyć się obcego białka w taki sposób, aby organizm tego nie zauważył. W przeciwnym razie reaguje histerycznie, nadwrażliwie i spowoduje stan zapalny. Jeśli chcemy zapobiegać alergii, musimy interweniować w ośrodkach zarządzania odpornością. Mózg musi rozpoznać, jak się zachować w takich sytuacjach. Nie osiąga się tego przez pominięcie alergenu lub przyjmowanie leków przeciwhistaminowych. Robimy to poprzez usuwanie zakłócających toksyn.



EMOTION

Przejawy psychiczne mają istotę materialną zwaną układem limbicznym. Są to podkorowe struktury mózgu, które mają ogromne znaczenie dla odróżnienia zwierząt od ludzi. Ludzkie emocje są niezwykle skomplikowanymi i bardzo podatnymi na usterki funkcjami układu limbicznego. Preparat Emotion pozbawia układ limbiczny toksyn, które zwykle osadzają się w poszczególnych strukturach zgodnie z predyspozycjami rodowymi. W przypadku uszkodzenia mikrobiomu jelitowego musimy zatrzymać przypływ toksyn jelitowych. Emotion jest preparatem wspierającym zarówno oczywiste, jak i ukryte problemy emocjonalne, a jego powtórne stosowanie stwarza podstawę do usunięcia wszelkiego rodzaju przewlekłych problemów.



HEPCIRK

Komórka wątroby zajmuje się ogromną liczbą zadań, więc każde zakłócenie spowodowane infekcją lub substancją toksyczną ma bardzo poważne konsekwencje. Drogi żółciowe zapewniają przepływ żółci do woreczka żółciowego i jelit. Autoimmunologiczne zapalenie dróg żółciowych, tworzenie się kamieni żółciowych, mikroorganizmy – wszystko to ma nie tylko fizyczne, ale także psychiczne konsekwencje. I odwrotnie, psychika znacząco wpływa na woreczek żółciowy. Ponadto warunki w drogach żółciowych mogą powodować zaburzenia części trawiennej trzustki. Detoksykacja przy użyciu preparatu Hepcirk obejmuje również leczenie symbiozy jelitowej za pomocą preparatu Anti-Anti B. Ta kombinacja może być również stosowana w przypadku problemów z tłuszczem we krwi i łojem skórny.

LIENCIRK

Śledziona jest genialnym urządzeniem, które rozpoznaje, kiedy płytki krwi lub komórki krwi jest już za zenitem. Stary i uszkodzony element zostanie usunięty z krwiobiegu, a jednocześnie poinstruuje szpik krwi, aby wyprodukował nowy. Śledziona niszczy jednak także nowe, ale nieudane elementy krwi. Czasami robi to tak bezkompromisowo, że we krwi utrzymuje



się brak komórek krwi lub płytek krwi. Wtedy może odgrywać rolę preparat Liencirk detoksykujący śledzionę, która wpływa na układ limfatyczny, a tym samym też na obrzęki pod oczami lub obrzęki kończyn dolnych. Wpływa również na tarczycę i szpik kostny. Liencirk można zatem łączyć nie tylko z preparatem Anti-Anti B, ale także z preparatami detoksykującymi tarczycę, układ limfatyczny lub szpik kostny. Ten preparat, podobnie jak niektóre inne, łączy się z medycyną chińską. Z jednej strony jest to połączenie emocjonalne, ponieważ Liencirk radzi sobie z typowymi dla naszej cywilizacji zmartwieniami i obawami. Z drugiej strony pracuje również z narządami zależnymi, takimi jak trzustka, żołądek, układ limfatyczny, tarczyca lub szpik kostny. W podobny sposób są również zaprogramowane preparaty Hepcirk, Corcirk, Rescirk i Urcirk..

MET

Preparat przeznaczony jest do detoksykacji od metali toksycznych. Niektóre metale, takie jak żelazo lub miedź, są niezbędne dla organizmu, inne, takie jak ołów, rtęć lub kadm, są toksyczne. Niektóre metale są niebezpieczne, jeśli przedostaną się do miejsca, w którym mogą zaszkodzić, takiego jak układ nerwowy (złoto i srebro). Większość metali dostaje się do organizmu z zewnątrz. Nie można ich powiązać z żadną konkretną chorobą, więc preparat Met jest preparatem wspomagającym.

Środowisko symbiotyczne zapewnia prawidłowe wykorzystanie żywności, minerałów i witamin.

margaryny. U ludzi sytuacja jest bardzo złożona, ponieważ żadne zwierzę nie spożywa tak różnorodnych pokarmów i tak niesamowitych kombinacji. Cele preparatu Meta odnoszą się do metabolitów powstających z nietolerancji pokarmowej. Częściowo z powodu zaburzeń odporności, a częściowo z powodu zmian w składzie genetycznym roślin i zwierząt. Jednak stosowanie preparatu Meta nie ma sensu, jeśli nie zastosujemy rygorystycznej diety lub nie usuniemy zaburzenia metabolicznego, do czego służy głównie preparat Anti-Anti B i Imunokomplex.

MUN

Preparat jest przeznaczony do pracy z odpornością, której tworzenie i funkcjonowanie co do zasady zapewniają dwa narządy: jelito z narządem immunologicznym płytkami Peyera i mózg. Pewna część mózgu jest wiodącym i kontrolującym narządem odporności, ale od 70 do 80 procent działania układu odpornościowego wynika z jelita. Jakość odporności zależy również od interakcji innych narządów. Nie stosujemy preparatu Mun uderzeniowo w czasie ataku infekcji, ale na bieżąco, w każdym czasie i kiedykolwiek w życiu. Gdy tylko usuniemy obciążenia toksyczne z odpowiednich struktur mózgu i skorygujemy symbiozę jelit, układ odpornościowy zacznie działać optymalnie. Możemy spodziewać się efektu w ciągu kilku dni. Preparat można podawać samodzielnie lub w ramach innych procedur detoksykacyjnych.

META

Preparat Meta stosujemy do usuwania pozostałości glutenu, kazeiny, laktozy, metabolitów tłuszczu zwierzęcego lub



ORGATOX

Koncentruje się na zewnętrznych toksynach – pestycydach. Wszyscy wiedzą, że istnieją herbicydy, fungicydy, insektycydy, bez których rolnictwo, sadownictwo lub uprawa winorośli nie mogą się obejść. Produkty te są głównie pochodzenia chemicznego, a wiele z nich zostało zakazanych po dziesięcioleciach użytkowania. Zakazy dotyczące



innych są od dawna przedmiotem dyskusji, chociaż wiemy już, że są szkodliwe dla zdrowia. Pestycydy nie mogą być powiązane z żadną konkretną chorobą, zatruwają wewnętrzne środowisko ludzi i zwierząt. Organizm jest w stanie samodzielnie pozbyć się tych substancji. Czasami jednak to nie zadziała, i wtedy trzeba rozpocząć detoksykację.

PENEV

Detoksykacja nerwów obwodowych, które obejmują dwie odrębne grupy, jest absolutnie niezbędna. Pierwsza grupa to 12 par nerwów mózgowych, które wychodzą z mózgu, ale pełnią zadania poza mózgiem (nerw wzrokowy, nerw słuchowy, nerw trójdzielny lub najdłuższy z nerwów czaszkowych - nerw błędny). Druga grupa to nerwy rdzeniowe pochodzące z rdzenia kręgowego. Uważa się, że zmiany w

strukturze i konfiguracji kręgów muszą prowadzić do niewydolności nerwu rdzeniowego. Ale są też inne możliwości. Nerw może być podrażniony, a nawet zniszczony przez mikroorganizmy, immunokompleksy, metale i inne toksyny.

RESCIRK

Preparat Rescirk jest jednoznacznie przeznaczony do detoksykacji całego układu oddechowego. Usuwa wszystkie znane toksyny ze wszystkich części układu oddechowego. Można go stosować samodzielnie, ale jego skuteczność jest znacznie zwiększona w połączeniu z preparatem Mun, ponieważ odporność odgrywa ważną rolę zarówno w przewlekłych, jak i ostrych infekcjach. W preparacie jest również zawarty program przeciw zaburzeniom autoimmunologicznym. Ze względu na ścisły związek między płucami i jelitem grubym konieczne będzie zharmonizowanie mikrobiomu jelitowego. Dlatego łączymy preparat Rescirk z preparatem Anti-Anti B, szczególnie na początku procesu detoksykacji.



TENS

Preparat jest poświęcony „hardwareowym” przyczynom stresu. Struktury przechowujące program stresu mogą ulec uszkodzeniu w życiu wewnątrzmacicznym lub we wczesnym dzieciństwie. Ale stres można również zaprogramować w innych okresach życia. Jediną obroną jest spojrzenie z perspektywy, obojętność medytacyjna na nieszczęścia życia. Stres jako manifestacja patologiczna jest przechowywany w specyficznych strukturach mózgu, w których przechowywana jest część operacyjnej pamięci krótkotrwałej, i towarzyszy mu akumulacja toksyn. Dlatego musimy wyeliminować psychologiczne przyczyny stresu, a następnie detoksykować odpowiednie struktury mózgu. Preparat Tens na początku procesu detoksykacji łączymy z preparatem Anti-Anti B.

URCIRK

Preparat ten obejmuje drogi moczowe i część męskich narządów płciowych – jądra. Inne preparaty zajmują się kobiecymi narządami płciowymi i prostatą. Zróznicowanie zakresu preparatu Urcirk jest spore, od przewlekłych stanów zapalnych nerek, miedniczek nerkowych, moczowodów, pęcherza moczowego, cewki moczowej po toksyczne obciążenie jąder. Preparat jest również połączony z układem nerwowym i dlatego może również wpływać na nocne moczenie, nieotrzymanie moczu i inne zaburzenia mikcji. Podobnie jak wszystkie podstawowe preparaty detoksykujące podstawowe narządy, Urcirk też posiada działanie wspomagające, na przykład na stany lękowe, kości lub włosy. Łączymy go z preparatami Anti-Anti B i Bak.



VEG

Preparat Veg koncentruje się na autonomicznym, czyli wegetatywnym układzie nerwowym, który jest nieznanym obszarem dla laików i lekarzy. Nazywa się autonomicznym, ponieważ względnie niezależnie kontroluje wszystkie procesy w ludzkim ciele. Tworzy gęstą sieć, ponieważ nie składa się z pojedynczych nerwów, ale ze splotów – plexus. Ale jego autonomia jest tylko pozorna. Jest połączony z mózgiem liną, w jodze zwaną kanałem słonecznym i księżycowym. Dlatego możemy mieć biegunkę, kiedy doświadczamy napięcia psychicznego. Układ autonomiczny bierze udział w naszych odczuciach cielesnych i w dużej mierze w funkcjonowaniu płuc, serca, żołądka, jelit, pęcherza i innych narządów. Nerwy autonomiczne są kontrolowane między innymi przez hormony nadnerczy - katecholaminy. Za ich pośrednictwem stres jest przenoszony do ciała.

Pestycydy nie mogą być powiązane z żadną konkretną chorobą, zatruwają wewnętrzne środowisko ludzi i zwierząt.

Równowaga kwasowo-zasadowa

Równowaga kwasów i zasad w środowisku wewnętrznym jest jednym z podstawowych mechanizmów homeostazy. Jest wyrażana jako pH, czyli wartość liczbowa od zera do czternastu. Wartość siedem informuje o środowisku obojętnym, od siedmiu mówimy o środowisku kwaśnym a zasadowe środowisko jest do siedmiu.

Równowaga kwasowo-zasadowa jest dynamiczna. Oznacza to, że nasze procesy metaboliczne nieustannie zachodzą w naszym ciele. Czasami przeważają kwasy, czasem zasady, ale nasze ciało bacznie obserwuje ich równowagę, więc pH może się mieścić tylko w bardzo wąskim zakresie około 7,4. Stany znacznie powyżej tego poziomu (zasadowica) lub poniżej (kwasica) zagrażają życiu.

Nadmiernie zakwaszone społeczeństwo

W naszej dobrze odżywionej populacji normalnym zjawiskiem jest nadkwaśności organizmu. Oznacza to, że kwasowe metabolity (produkty metaboliczne) gromadzą się w naszym ciele. Po prostu jemy za dużo cukru, tłuszczu i mięsa w nieodpowiednich kombinacjach, proporcjach i ilościach. Niektóre pokarmy są po prostu kwasotwórcze, inne zasadowotwórcze. Ale z pewnością nie oznacza to, że gdy żywność jest kwaśna, musi również być kwasotwórcza.

Przeważnie bywa odwrotnie. Cukier zasadowotwórcza. To zależy od reakcji organizmu.

Nadmierne sobą szereg nieprzyjemnych pojawiać zmęczenie, ucisk w niestrawność, zgaga lub wzdęcia.

problemy skórne, łamliwość paznokci i włosów, próchnica zębów lub bóle głowy i pleców. Jeśli nie zmienimy diety, może dojść do poważnych zaburzeń zdrowotnych, takich jak artroza, reumatyzm, dna moczanowa, udary mózgu, hemoroidy, zaburzenia ukrwienia lub zawał serca. Nadmierny stres przyczynia się również do nadkwaśności organizmu a korzystne nie jest też palenie tytoniu ani alkohol, zanieczyszczone powietrze, elektrosmog, brak ruchu ale też, co ciekawe i jęgo nadmiar.

Jemy za dużo cukru, tłuszczu i mięsa w nieodpowiednich kombinacjach, proporcjach i ilościach.

jest kwasotwórczy i kwaśna kapusta wywołanej przez żywność w zakwaszenie organizmu niesie za konsekwencji zdrowotnych. Może się żołądku, problemy z jelitami i Mogą z tym być również powiązane

Istnieje wiele rozwiązań

Większość ludzi cierpi na tak zwaną utajoną kwasicę. Ich ciało nieustannie walczy z kwasami, i aby je zneutralizowało, musi dotrzeć do rezerw wapnia, magnezu, potasu i sodu. Odbywa się to przez wiele lat bez zewnętrznych przejawów, ale organizm wyczerpuje się i osłabia. W szczególności wyczerpują się rezerwy minerałów,

których i tak człowiek współczesny nie ma zbyt wiele, może dojść do osłabienia masy kości i do powstania osteoporozy. Zakwaszenie organizmu można zredukować na kilka sposobów. Po pierwsze, poprzez zmianę sposobu odżywiania. Nie musi to być żadna drastyczna dieta. Trzeba tylko unikać pewnych potraw lub przynajmniej spożywać je w małych ilościach i tylko sporadycznie. Po drugie, można zastosować różne sposoby odkwaszania. Na rynku dostępnych jest wiele różnych alkalizujących proszków, kapsułek i napojów. W najgorszym wypadku pomoże stara dobra soda oczyszczona. Można ją rozpuścić w wodzie, najlepiej między posiłkami, lub kąpać się w niej. Regularne stosowanie ciepłej kąpieli z wodorowęglanem sodowym „wyciąga” kwas z organizmu i wywołuje bardzo przyjemne

Żywność zasadowotwórcza (od najbardziej wydajnej do neutralnej)

- 1) seler, ogórki, szpinak, rodzynki, suszone figi, imbir
- 2) marchew, mniszek lekarski, nać warzyw, kalarepa, czarna porzeczka
- 3) grzyby, brokuły, kalafior, melon, mango
- 4) buraki, rzodkiew, rzodkiewka, cytryna, czosnek
- 5) sałata, kapusta, oliwki, ocet jabłkowy, pomidory, zielony owies, wodorosty
- 6) soja, pomarańcze, cebula
- 7) banany, gruszki, jabłka, maliny, morele, wiśnie, orzechy laskowe orzechy
- 8) ziemniaki (zwłaszcza gotowane w skórcie), gryka, herbata zielona i ziołowa

Żywność zakwaszająca (od najbardziej szkodliwej do najmniej szkodliwej)

- 1) wieprzowina, wołowina, cielęcina, królik, owoce morza, wędliny, napoje z kwasem fosforowym
- 2) indyk i kurczak
- 3) ryby, jajka, likiery, czekolada, sery twarde i dojrzałe
- 4) soczewica, owies, pszenica i inne zboża, chleb, margaryna, orzechy, makaron, biały ryż
- 5) masło i śmietana
- 6) twarożek i świeże sery, kokos, piwo, wino, kawa, czarna herbata
- 7) sfermentowane produkty mleczne, krowie i kozie mleko, migdały



uczucie relaksu. Efekt ten jest szczególnie wyraźny po wysiłku fizycznym, kiedy mięśnie i stawy są zalane kwasem mlekowym.

Do mięsa zawsze warzywa

Ogólnie powinniśmy zatem preferować żywność alkaliczną lub o neutralnej reakcji. Należy unikać nadmiaru prostych cukrów w żywności, nadmiaru białka i przejadania się. Negatywną rolę odgrywa również połykanie i niedostateczne przeżuwanie jedzenia. Jedzmy powoli i z przyjemnością, nie przejadajmy się na noc. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce. Włącz do menu produkty z mąki razowej i inne produkty zbożowe, na przykład płatki owsiane, grykę, proso i ryż pełnoziarnisty zamiast pieczywa z białej mąki. Zawsze jedz co najmniej dwie garści warzyw do mięsa i innych białek zwierzęcych, a także spożywaj białka roślinne (orzechy, nasiona lub rośliny strączkowe). W kuchni używaj głównie kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, takich jak rzepak, siemię lniane, dynia i oliwa z oliwek. Oleje są ogólnie neutralne. Nawet umiarkowane picie kawy i czarnej herbaty nie musi obniżyć znacząco pH środowiska wewnętrznego. Często jedz grzyby i dania doprawione ziołami. Możesz pić czystą wodę, najlepiej kranową, ale bez chloru, niegazowaną wodę źródlaną i alkaliczną wodę mineralną, buliony warzywne, niesłodzone soki owocowe i warzywne lub herbaty ziołowe. Na pewno wybierzesz coś dla siebie.

Marcela Václavková

Ważna rola minerałów

Od dzieciństwa słuchaliśmy, że trzeba jeść warzywa, aby uzyskać wystarczającą ilość witamin. Nikt nie mówi: „Jedz, aby mieć dużo minerałów”. Ich obfitość jest związana nie tylko z układem odpornościowym, ale przede wszystkim z procesami enzymatycznymi biorącymi udział w detoksykacji.

Czytając literaturę fachową, nauczysz się dwóch rzeczy. Po pierwsze: obecna dieta nie zawiera wystarczającej ilości minerałów, a człowiek cierpi na ich trwałe niedobór. Dlatego trzeba uzupełniać ich ilość przez całe życie. Ziemia uprawna jest wyczerpana, rośliny zmodyfikowane. A po drugie: jelita współczesnych ludzi są zdegenerowane, niezbędne substancje nie są wchłaniane, a mechanizmy transportu są zaburzone. Oba te poglądy są niewątpliwie prawdziwe. Preferujemy żywność bogatą w minerały, orzechy, dzikie rośliny, zwierzęta hodowane metodami ekologicznymi i drób, spożywamy bulion z kości..



Słabe szanse dla tabletek

Złe wchłanianie minerałów, białek i witamin jest faktem, a częstym rozwiązaniem jest zastąpienie tych niezbędnych substancji substytutami. Ale wszystkie te tabletki, kapsułki i roztwory mają niewielkie szanse na wydostanie się z jelita do organizmu. Wiele eksperymentów na świecie pod tym względem wykazało, że wchłanianość minerałów przez skórę jest znacznie wyższa niż przez przewód pokarmowy. Nie oznacza to jednak, że nie można kupić na przykład magnezu w Internecie w postaci tabletek, który będzie korzystny dla organizmu. Ale zakup takiego produktu w aptece jest prawie niemożliwy. Ze względów praktycznych lepsze są kąpiele z rozpuszczonymi minerałami lub olejkami do ciała wzbogaconymi tymi minerałami. Oczywiście, długa historia uzdrowisk jest tego dowodem. Niedobór mineralny najczęściej dotyczy magnezu. Jego zapotrzebowanie w organizmie jest wysokie. Na drugim miejscu jest siarka. Niedobory wapnia, żelaza, cynku, litu lub selenu są również częstym zjawiskiem. Spotykamy się również z niedoborem pierwiastków śladowych. Co prawda znajdują się one w organizmie w niewielkich ilościach, ale do funkcjonowania tkanek i układu odpornościowego są konieczne. Spośród nich możemy wymienić mangan, molibden lub bor.

Niedobór magnezu

Mówi się, że każdego roku publikowanych jest ponad dwa tysiące artykułów naukowych na temat niedoboru magnezu w organizmie. Ten element ma wiele zadań. Katalizuje większość reakcji chemicznych w organizmie, wytwarza i dystrybuje energię, uczestniczy w syntezie białek, przekazuje sygnały nerwowe i rozluźnia mięśnie. Magnez jest ważnym współczynnikiem ATP. Związek ten jest wytwarzany w mitochondriach komórkowych i jest głównym źródłem energii. Jest produkowany przez każdą ze stu milionów komórek naszego ciała. Magnez jest pierwiastkiem zapewniającym stabilność błon komórkowych. Jest to ważne dla przekazywania informacji dziedzicznych. Działa na transmisję sygnałów między neuronami. Wpływa na zachowanie kluczowych elektrolitów, wapnia, sodu i potasu, na których poziom może mieć wpływ. Jeśli brakuje nam magnezu, możemy odczuwać zmęczenie, pogorszenie pamięci, ból głowy, depresję, wahania ciśnienia krwi, zaburzenia napięcia mięśniowego, skurcze, bezsenność, zaburzenia rytmu serca, drażliwe jelita, podrażniony pęcherz moczowy lub stany lękowe. Zwiększona drażliwość wynika nie tylko z braku magnezu, ale także wapnia. Jeśli zaczniemy podawać wapń, zwiększymy niedobór magnezu. Ale nie możemy zakładać, że wszyscy ludzie cierpią na niedobór magnezu i że możemy rozwiązać wszystko, podając go im. W każdym bądź razie należy się przygotować na to, że uzupełnianie przewlekłego niedoboru magnezu jest trudne i zajmuje wiele miesięcy. Kąpiele w płatkach magnezowych lub wcieranie w skórę olejku magnezowego skraca ten czas od czterech do sześciu tygodni. Magnezu nie można podawać w dużych dawkach, których organizm nie potrzebuje – wtedy wystąpi biegunka.

Wszystkie tabletki, kapsułki i roztwory mają niewielkie szanse na wydostanie się z jelita do organizmu.

Wypróbuj kąpiele siarkowych

Siarka jest pierwiastkiem dla wszelkiego życia tak istotnym, że znajduje się w każdej komórce każdej rośliny i każdego zwierzęcia. Jest to jeden z najważniejszych surowców do budowy zdrowych komórek. Jest ważnym składnikiem stawów, chrząstek, ścięgien, więzadeł i mięśni. Większość ludzi zrozumie, że siarka jest bardzo ważna dla tworzenia kolagenu i kolagenowej tkanki łącznej. Dlatego wraz z kolagenem jest częścią różnych kosmetyków i suplementów diety. Proces wymiany komórek odbywa się 24 godziny na dobę. Do tego są potrzebne surowce. Używanie siarki organicznej zmniejszy również obciążenie toksynami. Wiele uzdrowisk w całej Republice Czeskiej stosuje kąpiele siarkowe w celu uzupełnienia siarki w organizmie. W domu możemy zrobić taką kąpiel z proszku Sulfatan, który można kupić w aptekach. Jest to jednak dosyć skomplikowane. Ale możemy naśladować naszych przodków i robić kąpiele stóp. Prosty suplement diety zawierającym siarkę organiczną jest MSM, który jest również łatwy do kupienia. Jest przeciwutleniaczem, który oprócz zawartości siarki ma właściwości przeciwutleniające. Oczywiście można również kupić bezsensowne drogie siarkowe suplementy diety, ale raczej warto szukać źródeł, które nikogo nie zrujniają, ponieważ z pewnością nie jest to problem krótkotrwały.

Marcela Václavková