

Jak dál po anti- biotikách

ĚMINENT

(a během jejich užívání)

Josef Jonáš | Jiří Kuchař | David Frej



Manuál pro úspěšné ozdravení trávicího traktu
po aplikaci syntetických antibiotik

Josef Jonáš v nakladatelství Eminent

Jonášova kuchařka pro zdraví

Kde končí duše a začíná tělo

Křížovka života

Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše

Tajenky života 1, 2

Jiří Kuchař v nakladatelství Eminent

Ayahuasca aneb Tanec s bohy

Esoterické Čechy, Morava a Slezsko 1—9

Hitlerova sbírka v Čechách 1, 2

Knih, která léčí

Léčitelé, jak je neznáte

Motivace — mýtus dnešní doby

Poznej sám sebe

Santo Daimé — poselství z druhého břehu

Úspěch a jeho spirituální dimenze

Zjevení Matky Boží v Turzovce

David Frej v nakladatelství Eminent

Ájurvéda | Indická medicína v praxi českého lékaře

Ájurvédské recepty pro zdraví

Biologické hodiny

Šťávy a míchané nápoje z přírody

Tučné superpotraviny a oleje

Zánět — skrytý zabiják

Josef Jonáš a Jiří Kuchař v nakladatelství Eminent

Pozor, sůl!

Svět přírodních antibiotik

Tak chutná štěstí

Tvoje strava je tvůj osud

Zdraví v ohrožení | Hořká pravda o sladkém cukru

David Frej a Jiří Kuchař v nakladatelství Eminent

Detoxikace léčivými oleji

Zdravé střevo

Jak dál

po antibiotikách

(a během jejich užívání)



Ďábel — jak známo — se někdy rád
převléká za Anděla světla.

CARL GUSTAV JUNG, SPIRITUS MERCURIUS

Především je celému rodu živočichů přírodou dáno,
že chrání sebe, svůj život a své tělo.

MARCUS TULLIUS CICERO, O POVINNOSTECH

Josef Jonáš | Jiří Kuchař | David Frej

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

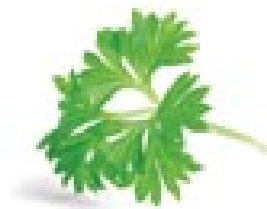
Manuál
pro úspěšné ozdravení trávicího traktu
po aplikaci syntetických antibiotik



E M I N E N T 2 0 1 7



Obsah



Úskalí léčby syntetickými antibiotiky	13
--	-----------

Náš vnitřní svět	22
-------------------------------	-----------

Firmicutes	23
Clostridia.....	24
Lactobacillus	25
Bacteroides	25
Escherichia coli	25
Actinobacteria.....	26
Enterococcus	26
Další bakteriální rody	27
Dysmikrobie	29

K čemu (a komu) je určena tato kniha	30
---	-----------

Probiotika	32
-------------------------	-----------

Mléčné výrobky.....	38
Jogurt.....	40
Kefír.....	41
Kozí mléko.....	41
Ovčí mléko	42
Kvašená jídla	44
Kysané (kyselé) zelí	44
Nakládaná zelenina (pickles).....	46
Kvašená jablka	47
Kimchi.....	48
Rejuvelak.....	51
Zelný rejuvelak	51
Pšeničný rejuvelak	52

Sójové produkty.....	54
Natto	54
Tofu	54
Tempeh.....	55
Miso	56
Okara.....	57
Kombucha	58
Pěstování kombuchy a příprava nápoje.....	59
Skladování a konzumace	61
Brottrunk — chlebový nápoj.....	62
Střevní flóra z lékárny	64
SBO - půdní bakterie	68

Prebiotika.....70

Význam prebiotik	72
Vláknina v pseudocereáliích a semenech	74
Amarant.....	76
Cizrna	78
Černé fazole	80
Čočka.....	82
Hrách.....	84
Chia semena	86
Pohanka.....	88
Proso Jáhly	90
Quinoa	92
Sezamová semena	94
Zelenina	96
Zelené bílkoviny	98
Artyčok.....	100
Batáty — sladké brambory	102
Brokolice.....	104
Kedluben	106
Mrkev	108
Topinambur.....	110
Ovoce	112
Avokádo.....	113
Banány.....	114

Jablko	116
Kdoule	120
Mučenka Maracuja.....	122
Hotové čaje	124
Inulin	125
Polévky	128
Hojivý vývar pro střeva (základ)	130
Dýňová polévka	132
Kuřecí nudlová polévka s cuketou	133
Farmářská polévka	134
Morova mrkvová polévka	135
Fenyklová polévka	136
Rýžová polévka	137
Kaštanová polévka	138
Ořechy a rostlinné oleje	140
Ořechy	142
Rostlinné oleje pro zdravou střevní mikroflóru	144
Kokosový olej.....	144
Arganový olej	145
Bodlákový (světlicový) olej	145
Dýňový olej	147
Lněný olej	148
Makadamiový olej	149
Olej z černého kmínu	150
Olej z vlašských ořechů	150
Oregánový olej	151
Oleje v teplé i studené kuchyni	152
Léčivé byliny	154
Játra a bylinná péče	156
Glukosinoláty — hořčičné glykosidy	160
Hořčiny	162
Slizovité a pryskyřičné rostliny	165
Sliz	165
Pryskyřice	165

Balzámy	166
Význam pryskyřic.....	167
Bylinná detoxikace ledvinami a kůží.....	168
Kuchyňské byliny pro posílení imunity	171
Kuchyňské byliny pro posílení střevní činnosti	172
Tymián	172
Majoránka	173
Šalvěj.....	174
Saturejka.....	175
Heřmáněk.....	177
Koriandr	180
Česnek medvědí	182
Jiaogulan.....	186
Kmín.....	188
Len setý.....	190
Pomerančová kůra.....	192
Triphala	194
Yerba maté	196

Podpůrné a léčebné prostředky..... 199

Celozrnné obiloviny	199
Rostlinné klíčky	200
Příprava klíčků.....	200
Pět skupin.....	201
Řasy	204
Mořské řasy	204
Sladkovodní řasy a sinice	206
Spirulina	206
Chlorella	207
Butyrát.....	208
Guarová mouka a guma	210
Vitamin K2 a jeho zdroje	212
Houby.....	214
Kyselý med	216
Smoothies a míchané nápoje	218
Březová míza.....	220
Mumio.....	222

Čemu se vyhnout	225
Nízká hodnota pH vyvolaná potravinami a antibiotiky	225
Jídlo z fast foodů.....	227
Jídla z mikrovlnné trouby.....	228
Užitečné rady	230
Správná defekace	232
Speciální prostředky	235



Abecední seznam receptů	236
Použitá literatura	238

Navštivte naše webové stránky

Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, literatura faktu a umění, psychotronika a zdravý životní styl.

Na našich webových stránkách získáte:

- *přehled novinek*
- *informace o aktualitách a setkáních s autory*
- *speciální výhodnou nabídku:*

4 knihy za cenu 2

Nakladatelství Eminent a autoři této knihy děkují všem, kdo se podíleli na její přípravě. Byli to především doc. RNDr. Václav Zelený, CSc., z ČZU v Praze, MUDr. Petr Sedláček a Matěj Kučera z III. lékařské fakulty v Praze.

© 2017 Josef Jonáš, Jiří Kuchař, David Frej

Photos © 2017 Jiří Kuchař, Václav Zelený

Edition © 2017 Eminent

K čemu (a komu) je určena tato kniha

Jistým nedostatkem úrovně našeho myšlení je setrvávání na mechanické představě o střevu a střevním prostředí. Celý problém s osazením střeva v současném západním pojetí vypadá, jako bychom chtěli ekosystém oceánu regulovat tím, že do něj vysadíme nějaký druh ryb, který v něm nikdy předtím nebyl. Podobně je tomu s ekosystémy pralesa nebo pouště, které se samozřejmě řídí zcela jinými pravidly. Člověk do nich — téměř bez výjimky — zasahuje jen velmi neobratně a spíš škodí.

Také v našich střevech žije nesmírně složitý a různě bujný ekosystém. Je řízen vlastními přirozenými mechanismy. Když dojde k chybě v nastavení, je velmi nesnadné změnit takovou situaci mechanicky. To je — vedle dalších léků — hlavně případ syntetických antibiotik. Pokud jsme si na ně nevytvořili rezistenci, zabíjejí vcelku spolehlivě nebezpečné patogeny. A jejich rodiny. A jejich přátele. A jejich známé. A vzdálené známé známých. To z nich dělá nejlepší zbraně proti nebezpečným bak-

Zdravá střevní mikrofóra připomíná přirozený ekosystém korálových útesů.



Výroba antibiotik

Většina antibiotik je produkována samotnými bakteriemi a dalšími mikroorganismy. Ve velikých kontejnerech o objemu desítek tisíc litrů dochází při správném množství kyslíku a příslušných živin, teplotě a pH k fermentaci živného média na sekundární metabolit — antibiotikum. Aby měl tento proces co největší výťažnost, využívají se často geneticky upravené mikroorganismy.

teriím, a zároveň nejnebezpečnější zbraně proti nejlepším bakteriím; ostatně většinu antibiotik vyrábějí v průmyslu právě bakterie.

Autoři knihy **SVĚT PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK** zaměřili svoje dílo na prevenci i terapii přírodní cestou. Antibiotika představují v našem organismu zbraně, s nimiž se vzájemně potírají nepřátelské plísně a bakterie. Jakkoli cíleně v našem těle působí, výsledkem je vždycky nějaký druh „vnitřního souboje“.

Tato kniha už ovšem reaguje na skutečnost, že jste z nějakého důvodu léčbu syntetickými antibiotiky podstoupili. Není prevencí nebo alternativou ani jakoukoli jinou variantou této terapie. Jejím hlavním cílem je přiblížit způsoby, kterými je možné eliminovat negativní dopad menší či větší války, která proběhla

(případně probíhá) ve vašem těle. Kterými je do velké míry možné napravit to, co ve vás způsobila léčba syntetickými antibiotiky — ať už se jedná o dětský nebo dospělý organismus — zejména s ohledem na

- obnovení střevní mikroflóry, nazývané někdy střevní flóra, střevní mikrobiom nebo mikrobiota;
- detoxikaci organismu;
- jeho celkovou revitalizaci.

Nerozlišujeme při tom, jestli se jedná o syntetická nebo polosyntetická antibiotika, která se průmyslově vyrábějí chemickou syntézou nebo polosynteticky, což v tomto případě znamená, že přírodní látky jsou po získání z mikroorganismů chemicky přeměněny.

„Především je celému rodu živočichů přírodou dáno, že chrání sebe, svůj život a své tělo,“ citujeme v úvodu, co bylo pro Cícera jednou ze životních povinností. V této knize najdete desítky rad, návodů a postupů, jak můžete svému poškozenému trávicímu systému významně pomoci. Jednotlivé prostředky vybírejte podle dostupnosti i osobních sympatií, což je u některých potravin někdy docela důležité.

A mějte při tom na paměti zlaté Paracelsovo pravidlo: „Všeho s mírou a dobrého pomálu.“

Abecední seznam receptů

Artyčoky s červenou omáčkou	101
Batáty na rychlý způsob	102
Batáty s mrkví	103
Batáty se semeny	102
Bramborák s topinamburem	111
Brokolice na páře	104
Březové víno a kúra	221
Cizrna s jogurtovou omáčkou	79
Čaj na podrážděný trávicí trakt	179
Čajová kúra pro péči o střevo	189
Česnekový olej/ocet	184
Domácí jogurt	40
Domácí ocet bez cukru	119
Dršťková polévka z kotrče	215
Dýňová polévka	132
Energetický nápoj Iskiate	86
Extrakt ze saturejky	175
Farmářská polévka	134
Fenyklová polévka	136
Gomasio	95
Grilované banány s krémem	115
Hojivý vývar pro střevo (základ)	130
Hrách ve starých kuchařkách	85
Hrachová kaše	85
Chia pudink	87
Chlebové placičky s klíčky	203
Jablečná polévka	117
Jablka po staročesku	116
Jahelná kaše	91
Kaše z quinoj	92
Kaštanová polévka	138
Kdoulová marmeláda	121
Kdoulové certle	121

Kedlubnový salát s natto.....	107
Kešů brokolice s krůtími prsy.....	105
Kimchi.....	49
Klíčky z fazolí mungo.....	202
Kombuchovo-papájový koktejl.....	61
Kombuchový nápoj.....	59
Krémová kedlubnová polévka.....	107
Křupavé müsli.....	87
Kuřecí nudlová polévka s cuketou	133
Kvašená jablka.....	47
Maracuja s manukovým medem	123
Medvědí česnečka	185
Morova mrkvová polévka.....	135
Mrkvová baba.....	109
Mrkvová kaše	109
Mumiová tinktura.....	222
Nakládání kysaného zelí	45
Oregánový olej	151
Pesto z medvědího česneku	183
Pickles.....	46
Pohankový kuba.....	89
Polévka z řas	207
Polníčkové smoothie	218
Pomazánka z avokáda.....	113
Rizoto ze tří druhů zrn s osmaženými tykvovými plátky	75
Rýžová polévka.....	137
Salát Caesar.....	97
Salát se žlutým melounem, sušenými rajčaty, misem a mátou	112
Salát z topinamburů	111
Smoothie s vlákninou.....	219
Tahini	94
Tinktura z tymiánu	172
Tipy na zpracování pomerančové kůry	193
Tradiční kvas.....	63
Zpracování amarantu.....	77
Zpracování jiaogulanu.....	187

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)



Napsali a připravili
Josef Jonáš, Jiří Kuchař a David Frej

Fotografie Jiří Kuchař, Václav Zelený,
Pixabay a Wikimedia

Obálka, grafická úprava a typó
Adam Friedrich

Vytiskla
Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Vydalo
nakladatelství Eminent,
P. O. Box 298, 111 21 Praha 1
www.eminent.cz

17/04/30

ISBN 978-80-7281-514-2

Slovo antibiotikum s námi žije od roku 1943 a pro mnoho lidí se stalo synonymem léku. Kvůli tomu, že antibiotika začal masově používat i průmysl produkce masa, jsou už takřka součástí našeho jídelníčku. Pro mnoho lékařů představují léčivo první volby, dostávali jsme je od dětství a mnoho lidí je dodnes užívá několikrát ročně.

Tato kniha reaguje na skutečnost, že jste z nějakého důvodu podstoupili léčbu syntetickými antibiotiky. Není prevencí nebo alternativou ani jakoukoli jinou variantou této terapie. Jejím hlavním cílem je přiblížit způsoby, jimiž je možné eliminovat negativní dopad menší či větší války, která proběhla (případně probíhá) ve vašem těle. Způsoby, kterými je do velké míry možné napravit to, co ve vás způsobila léčba syntetickými antibiotiky – ať už se jedná o dětský nebo dospělý organismus – zejména s ohledem na

- obnovení střevní mikroflóry, nazývané někdy střevní flóra, střevní mikrobiom nebo mikrobiota,
- detoxikaci organismu,
- celkovou revitalizaci.

Nerozlišujeme při tom, zda se jedná o syntetická nebo polosyntetická antibiotika, která se průmyslově vyrábějí chemickou syntézou nebo polosynteticky, což v tomto případě znamená, že přírodní látky jsou po získání z mikroorganismů chemicky přeměněny.

WWW.EMINENT.CZ

