



e-biuletyn detoksykacji i immunoaktywacji MUDr. Josefa Jonáše



Nasi przodkowie zabijali i gwałcili

Żyjemy w burzliwym czasie. Wszyscy doskonale wiemy, jakie są przyczyny naszego niezadowolenia. Przeciwdziałamy wszelkim negatywnym wpływom ideę zdrowia psychicznego i fizycznego. Ale nie chcę dziś o tym mówić. W Europie szaleją kwestie narodowe. Migracja ludzi ze wszystkich zakątków świata jest wciąż na początku. Jednak gdy brak wody i żywności lub powodzie po stopieniu lodowców stana się faktem, to będzie to duży problem. Jednym z nielicznych nadających się do zamieszkania regionów będzie Europa Środkowa. Na ten temat polecam książkę Narodziny Europejczyków autorstwa niemieckiego archeogenetyka Johannes Krause. Dla świętego spokoju dobrze jest uświadomić sobie, że nie jesteśmy pierwszymi, których spotkał ten los.

Historia Europy zaczyna się od neandertalczyków. Do Europy przybyli z Afryki około dwustu tysięcy lat temu. Byli ślepą ewolucyjną gałęzią hominidów. Nasi bezpośredni przodkowie również przybyli z Afryki około pięćdziesiąt tysięcy lat temu. Zaczęli kojarzyć się z neandertalczykami. Powstałe potomstwo okazało się zdolne do życia. To my. Jednocześnie trwało to co najmniej pięć razy dłużej niż minęło od narodzin Chrystusa. Od neandertalczyków odziedziczyliśmy odporność na zimno, ale też geny na depresję czy cukrzycę typu II. Straciliśmy gen odpowiedzialny za rozwój mięśni. Nie gryziemy surowego mięsa. Osiem tysięcy lat temu z Turcji przybyli rolnicy. Dawni mieszkańcy Europy zniknęli. Proszę policzyć, była to już trzecia zmiana populacji w Europie.

Pierwotni Europejczycy wędrowali po lasach. Rolnicy ze wschodu wygrali we wszystkich dziedzinach. Ludzkość została wyniszczona przez trąd, gruźlicę, a zwłaszcza dżumę. Wśród osłabionych mieszkańców Europy znaleźli się ludzie z północno-wschodnich regionów Rosji - Eurazjaci. Było to około cztery i pół tysiąca lat temu. Zachowywali się jak dzisiejsi Rosjanie. Masakrowali pierwotnych mieszkańców, prowadzili wojnę eksterminacyjną, zabijali mężczyzn i płodzili dzieci z miejscowymi kobietami. To było ludobójstwo. Nasi przodkowie rabowali, zabijali i gwałcili. Gdyby ludobójstwo się nie powiodło, znaleźliby się tu inni ludzie. W ten sposób jesteśmy potomkami neandertalczyków, tureckich rolników i eurazjatyckich najeźdźców. Musimy to zaakceptować.

MUDr. Josef Jonáš

Co do neuroinfekcji

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

Podstawowa diagnostyka neuroinfekcji polega na pobraniu płynu mózgowo-rdzeniowego. Jest niedokładna, ponadto pomija nerwy obwodowe i autonomiczne.

Układ nerwowy serca diagnozuje się za pomocą EKG. Jednak podobnie jak EEG nie wykrywa neuroinfekcji. Nerwów autonomicznych w ogóle nie bada się.

Ogólnie można powiedzieć, że diagnostyka neuroinfekcji jest kiepska, a medycyna detoksykacyjna wcale nie lepsza.

Powód jest jasny. To bardzo skomplikowany segment. Znajomość anatomii układu nerwowego, powiązanie jej z problemami zdrowotnymi oraz z określonymi mikroorganizmami to wyższa szkoła detoksykacji.

Nie ma jednego preparatu

Fakt, że poszczególne mikroorganizmy nie mają typowych objawów, powoduje duże trudności. Nie sposób wskazać jednego preparatu, który powinniśmy zastosować. Nie ma znaczenia, czy jest to *Borrelia*, kleszczowe zapalenie mózgu (FSME), leptospiroza, *Escherichia coli*, *Klebsiella*, listerioza, salmonella czy cokolwiek innego.

W detoksykacji neuroinfekcji, zgodnie z moim doświadczeniem, konieczne jest wykorzystanie właściwości preparatu **Salur** i stopniowa detoksykacja układu nerwowego zgodnie z wykrytymi toksynami. Hasłem diagnozy jest po prostu „neuroinfekcja”. Stosujemy preparat **Salur** i dalsze pomiary. Jednocześnie nie wolno nam zapominać, że neuroinfekcje mogą również występować w postaci antygenu, jeśli infekcja pozostawiła tylko martwą powłokę ciała lub w postaci kompleksu immunologicznego, gdy przeciwciała już zniszczyły mikroorganizm.

Ekstremalne trudności

Infekcje będą pojawiać się stopniowo. Doświadczony terapeuta może przepisać indywidualne preparaty mikroorganizmów wraz z **Imunocomplexem**.

Mniej doświadczona osoba woli stosować preparaty **Salur**, **Mitox** i **Imunokomplex**. Mimo to diagnoza i detoksykacja neuroinfekcji są niezwykle trudne. Ważne jest między innymi, aby mieć wystarczającą ilość witamin z grupy B i minerałów, zwłaszcza magnezu.

Najważniejszą rzeczą jest wiedzieć, że układ nerwowy danej osoby może cierpieć z powodu neuroinfekcji, a następnie do Ciebie należy znalezienie rozwiązania. I nie jest to proste. W neuroinfekcji najczęściej spotykamy się z uczuciem mrowienia w kończynach dolnych i górnych. Są one również przyczyną większości neuropatii. Rozwiązanie problemu astmy oskrzelowej wygląda obiecująco. Ale to tylko przykład, konsekwencji neuroinfekcji jest znacznie więcej.



Kwas moczowy powoduje wielki ból

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

W związku z preparatem [Salur](#) będziemy częściej pisać o kwasach powstających w naszym organizmie. Do najlepiej przebadanych należy kwas moczowy (*acidum uricum*). Powstaje w wyniku rozkładu puryn, które są składnikami białek. W przypadku organizmu ludzkiego wolimy mówić o aminokwasach.

Kwas moczowy jest wydalany przez nerki. Do 90 % metabolitów nukleotydów jest ponownie wyko-

rzystywanych przez organizm. Reszta jest zamieniana na kwas moczowy. Jednak co dziesiąta osoba ma uszkodzony ten mechanizm i we krwi stwierdza się zwiększoną ilość kwasu moczowego. Może to powodować dnę moczanową, czyli napadowe zapalenie stawów i miękkich części układu mięśniowo-szkieletowego.

Nie tylko mięso szkodzi

Kryształy moczanu sodu powstają i osadzają się w organizmie z kwasu moczowego. Trudniej rozpuszczają się na mrozie, pęcznieją od wilgoci i są przyczyną ataku dny moczanowej. Stawy są spuchnięte i bardzo bolesne. Kryształy osadzają się również w kanałach nerkowych lub wyściółce naczyń krwionośnych. Nad stawami tworzą się złogi, które w języku czeskim nazywane są "dnawymi guzkami". Stawy są zdeformowane, a dna wpływają również na kości. Ataki nasilają zimno, alkohol, wysiłek fizyczny i dieta.

Powszechnie uważa się, że najbardziej szkodliwe są podroby, dziczyzna, alkohol, ryby i ostrygi. Ale ja osobiście mam inne doświadczenia. W latach 1980-90 byłem ścisłym wegetarianinem i abstynentem, ale rozwinąłem ciężką dnę mo-

czanową z ekstremalnymi poziomami kwasu moczowego. Jego ilość wzrosła dwudziestokrotnie.

Aktywuj swoją wolę

Znaczna część kwasu moczowego jest wytwarzana w wyniku rozpadu białek

we własnych komórkach organizmu. To sygnał, że uszkodzone tkanki ulegają rozkładowi. Krótkotrwały podwyższony poziom kwasu moczowego działa ochronnie na naczynia krwionośne i nerki, natomiast stały podwyższony poziom już nie. W życiu szkodzimy sobie głównie poprzez spożywanie cukru, zwłaszcza fruktozy, alkohol i stres. Poziom kwasu moczowego jest trwale podwyższony i dochodzi do nadciśnienia, uszkodzenia nerek czy miażdżycy.

Kwas moczowy działa również jako przeciwutleniacz. Uszkodzenia oksydacyjne są podstawowym szkodliwym mechanizmem niszczenia organizmu człowieka. Z punktu widzenia detoksykacji ważną informacją jest poziom kwasu moczowego. Z jednej strony świadczy to o toksycznym trybie życia, ale z drugiej strony musimy też umieć odtruwać naszą przeszłość, bo nie wszyscy mamy z niej to, co najlepsze. Temu sprzyja nasza siła woli i stosowanie preparatu [Salur](#). Napotykamy toksyczne obciążenie śledziony, nerek, stawów i naczyń krwionośnych. Uaktywnij wolę i 2-3 razy w roku przyjmuj preparat [Salur](#), ruszaj się i odpoczywaj. Poprawę zauważysz bardzo szybko.

Chociaż później wyregulowałem metabolizm, do dziś mam dotkliwe konsekwencje tego okresu. Podwyższony poziom moczanów prowadzi do powstawania kamieni moczowych, co też było moim problemem. Powodem było duże spożycie roślin strączkowych.



Salur pomoże usunąć sole biogenne

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

Opisy działania preparatu **Salur jeszcze przez jakiś czas zapelnia strony naszego newslettera. To niezwykle preparat, który jest w stanie znacznie przyspieszyć nasze myślenie o detoksykacji. Dlatego potraktuj ten artykuł jako przystanek w drodze.**

Z preparatem **Salur** mam teraz pół roku osobistego i rodzinnego doświadczenia. Mam wyznaczony cel, do którego dążę. Mierzę wydalanie substancji w moczu, stolcu, limfie, ślinie, pocie i żółci. Uważam, że sauna i łaźnia parowa są bardzo przydatne. W przeszłości wykonywano prosty namiot, który był zapieczętowany na szyi. Wąż z generatora pary wchodził do namiotu, para ogrzewała od środka. To było bardzo przyjemne. Jednocześnie nie chodziło o detoksykację, ale o wydalanie toksyn.

Symptomatyczne i głębokie

Ale wróćmy do preparatu **Salur**. Usuwanie nagromadzonych soli biogenych z organizmu to sprawa długoterminowa. Jak już wspomniałem **Salur** obserwuję od ponad pół roku i proces wydalania soli nadal trwa. Dlatego oprócz opracowania samego preparatu monitoruję również sposoby wydalania soli z organizmu. Po obfitym poceniu musimy zwrócić uwagę na uzupełnienie niektórych jonów przez nerki. Dzięki pętli zwrotnej zawracane są niezbędne minerały do organizmu. To znaczy, jeśli są zdrowe.

Dzięki **Salurowi** możemy dziś podzielić detoksykację na objawową i głęboką. Przez objawową detoksykację rozumiem usuwanie toksyn z powierzchni pola informacyjnego organizmu. Wiemy, że ten system dostarcza nam informacji

stopniowo, warstwa po warstwie. Uświadommy sobie, że zbieramy informacje z jednego punktu na dłoni. Prawdopodobnie byłoby to możliwe w inny sposób i z innych miejsc na powierzchni ludzkiego ciała, ale to kwestia rozwoju technicznego. We wcześniejszych wykładach nazwałem ten proces "zasadą cebuli".

Zasada toksycznego ciasta

Salur nadał nowy wymiar procesowi uwalniania informacji przez organizm ludzki. To tak samo, jak przy analizie

psychologicznej osoby. Najgłębsze przesłania zachowuje na koniec. Dobrym pomysłem jest również odświeżenie zasady toksycznego ciasta. Jeden zabieg

detoksykacji jest jak wycięcie jednego trójkąta z ciasta lub pizzy. Poprawa nastąpi, ale zwykle ograniczona w czasie. Z biegiem czasu toksyny ponownie rozprzestrzenia się na oczyszczoną przestrzeń i ponownie pojawiają się problemy. Detoksykacja jest zakończona tylko wtedy, gdy oczyścimy całą przestrzeń ze wszystkich toksycznych ładunków. Różnica między detoksykacją objawową a głęboką polega na tym, że w pierwszym przypadku podajemy **Salur** tylko raz i co jakiś czas powtarzamy podawanie w dłuższych odstępach czasu. W celu głębokiej detoksykacji podajemy go regularnie, codziennie i długoterminowo. Co najmniej pół roku, ale najlepiej do końca życia.



Detoksykacja przeciwko chronicznemu zmęczeniu

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

Zmęczenie możemy odczuwać po dużym wysiłku umysłowym lub fizycznym, ale także w życiu codziennym. Nie robimy nic nadzwyczajnego, ale i tak jesteśmy zmęczeni. Jest to subiektywne, niezmierzone uczucie, które jest typowe dla terażniejszości.



antybiotyki i szczepienia. Mikrobiom jelitowy jest zaburzony. Toksyny dostają się do krwi z jelit i poprzez krwioobieg docierają do całego organizmu, w tym do mózgu. Niekontrolowane mikroorganizmy, takie jak escherichia, salmonella, ziarniki, borrelia, chlamydia, mięczaki i inne rozmnażają się w organizmie.

Krytyczna lokalizacja

Mikroorganizmy to pasożyty energetyczne, żywią się naszą energią. Im więcej zapaleń mikrobiologicznych występuje jednocześnie, tym większe są straty energii. Ponieważ w naszym organizmie żyje więcej mikroorganizmów niż komórek ludzkich, są to naprawdę ogromne liczby. Wszystko może wyglądać jak dżungla lub zoo. Strażnikiem jest układ odpornościowy, czynnikiem szkodliwym są toksyny. Dlatego detoksykacja prowadzi między innymi do uczucia zwiększonej energii.

Krytycznym miejscem dla wystarczającej lub niewystarczającej energii życiowej jest wspaniała struktura w naszym mózgu, tak zwana formacja siatkowata lub sieciowa. Decydująca jest ilość impulsów z tej części mózgu. Nadpobudliwe dzieci mają ich dużo, osoby zmęczone i ospałe mało. Formacja siatkowata rozciąga się od rdzenia przedłużonego przez most Varoli do śródmózgowia. Jego ładunek toksyczny jest ogromny, więc detoksykacja pomoże w zespole chronicznego zmęczenia. Odpowiednie są preparaty **Salur, Brein, Ver i Tens**.

Angielski termin CFS został stworzony dla określenia patologicznego zmęczenia. W latach 80.

wśród młodszego pokolenia Amerykanów pojawił się syndrom silnego zmęczenia, który uniemożliwiał im pracę. Jednocześnie naukowcom i lekarzom nie udało się odkryć żadnej sensownej przyczyny. W związku z tym CFS nie został wpisany na listę chorób i niepełnosprawności, a ludzie mieli trudności z uzyskaniem renty i renty.

Stres odgrywa rolę

Dziś co drugi pacjent mówi o chronicznym zmęczeniu. Niewątpliwie powodem jest stres, gdyż charakterys-

tyka psychologiczna badanych wskazywała na ambitną, przeciążoną młodzież. Ale sam stres nie tłumaczy zmęczenia. Usterki możemy szukać w kilku obszarach. Źródłem tego, co nazywamy energią ciała, jest w związku zwanym ATP (trójfosforan adenozyne). Uwalniana jest z niej energia w złożonym procesie fizjologicznym zwanym cyklem Krebsa. Pod wpływem różnych toksyn mogą wystąpić zaburzenia tego cyklu.

Stres wyraźnie odgrywa rolę. Im więcej emocjonalnych obciążeń człowiek nosi od dzieciństwa, tym więcej i szybciej gromadzi się w jego organizmie toksyn. Spada odporność, którą zastępują

Za słabą odporność odpowiada mózg

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

Dzisiejszym problemem jest podzielone społeczeństwo. W niczym się nie zgadzamy, co do prezydenta, sposobu odżywiania się, stosunku do Ukrainy czy szczepień przeciwko covidowi. Tak samo jest z odpornością. Nigdy nie polegaj na jednej rzeczy, która jest winna za coś. Zawsze kryje się za tym splot okoliczności.

Wielu producentów i terapeutów korzysta z teoretycznych wniosków z badań, co stanowi problem. Chociaż naukowcy przechodzą od prostych pomysłów mechanicznych do programowania układu odpornościowego, jest to trudna i wyboista droga. Nauka ma jeszcze długą drogę do przebycia, aby dostać się do mózgu, który jest głównym motorem napędowym.

Niszczący wpływ

Naukowcy nie są jeszcze w stanie połączyć się z poszczególnymi komórkami mózgu i wykryć, które geny dana komórka powinna aktywować, tj. za jakie programy odpowiada. Znamy genom, ale nie wiemy, które geny są aktywne, co kontrolują jeśli zdarzy mu się obudzić. Nie jesteśmy jeszcze w stanie wpływać na aktywność genów. Pomimo faktu, że środowisko epigenetyczne jest zaangażowane w ten system. To stres, nanoplastiki, sole biogenne, kompleksy immunologiczne mikroorganizmów, chemia, szczepienia, internet G5 i inne fale elektromagnetyczne. Mówiąc najprościej, problem słabej odporności ludzkości polega na wadliwym zaprogramowaniu części mózgu, w których mają być aktywne geny kontrolujące układ odpornościowy. Bez odpowiedniego przywództwa nic nie działa. Epigenetyczny wpływ czasów współczesnych jest niszczycielski. Gospodar-

ka, wojna, epidemie, tsunami informacyjne, nanoplastiki czy skażenie organizmu wszystkim, co możliwe, pogarszają kontrolę układu odpornościowego do tego stopnia, że nie jest on już w stanie odpowiednio reagować na mutujące wirusy czy radzić sobie z przypadkowo pojawiającymi się komórkami nowotworowymi.

Klucz do profilaktyki

Wściekanie się na wirusy za mutację jest śmieszne. To ich praca. Jeśli nowe pokolenia młodych ludzi rozumieją, jak

zły wpływ na kontrolę immunologiczną. Epigenetyka jest kluczem do profilaktyki zdrowotnej i zdolności samoleczenia organizmu. Niestety zanieczyszczenie epigenetyczne, które wpływa na funkcjonalność poszczególnych genów to wciąż bardzo mgliste pojęcie. Na geny może oddziaływać zbyt wiele substancji i wpływów. Również ich oczyszczenie i stworzenie warunków do prawidłowego funkcjonowania to złożona sprawa. Niemniej jednak czasami możemy osiągnąć sukces za pomocą ziół leczniczych lub wpływu psychologiczne-



zaprogramować układ odpornościowy i upewnić się, że nie psujemy pracy genów wpływających na odporność, to świat się odpręży. Jednak jasne jest, że nie możemy stworzyć prostego preparatu, który rozwiązałby epigenetycznie

go. To wspaniały sposób na układ odpornościowy. I nie tylko dla niego. Możemy poradzić sobie z wieloma chorobami, jeśli wiemy, jaka struktura za nimi stoi. Otwarcie gabinetu epigenetyki to nowy początek.

Chodź z nami do stołu

Text: MUDr. Josef Jonáš, foto: archiv Evy Jonášové

Długo opierałem się pokusie umieszczania w newsletterze przepisów na dania, które gotuje moja żona Ewa. W jej kuchni króluje fantazja. Do przyrządzania swoich potraw konsekwentnie nie używa pszenicy, mleka krowiego ani cukru.

Postanowiłam opublikować przepisy po przeczytaniu artykułu "Proszek ze świerszczy można dodawać do mąki i innych potraw". W Czechach posiadamy największą hodowlę owadów w Europie Środkowej. Są to świerszcze, świetliki, szarańcza czy larwy mącznika. Nie możemy jednak praktycznie przetestować dodawania owadów do żywności. Musimy zmierzyć konkretny pokarm, aby uniknąć ostrej reakcji alergicznej. Ale nie martw się, nie narzucę ci dzisiaj żadnych owadów. Na początek wybrałam nieco bardziej konserwatywny przepis.



Bułeczki bez mąki z psyllium

Będziesz potrzebować:

40 ml przegotowanej wody,
40 g drobno zmielonego psyllium
(najlepiej w młynku do kawy),
proszku do pieczenia bez fosforanów,
4 jajek,
soli do smaku.

Jak to zrobić:

Wymieszać wszystkie wymienione składniki i odstawić ciasto na 20 minut. Rozgrzej piekarnik do 250 stopni. Włóż ciasto do nagrzanego piekarnika na 12 do 15 minut.

Następnie pozostaw chleb w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami na 12 do 20 minut. Ten przepis jest idealny dla osób na diecie bezglutenowej i dla diabetyków.

MARION

Przeczytałem
to dla ciebie

Co roku odbywa się konkurs o dziwnej nazwie **Health Hackathon**. To wynalazcy IT i innowatorzy w służbie zdrowia. Zeszłorocznym zwycięzcą został czujnik poziomu cukru we krwi. Czujnik podskórny podaje wartości cukru, a diabetyk nie musi wielokrotnie nakłuwać palca.

● Mówi się, że objawy **longcovidu** znikają w ciągu roku. Chodzi głównie o zmęczenie, utratę węchu, nieświeży oddech i bóle mięśni. ● Spacer po parku zmniejszają spożycie leków na stany lękowe, bezsenność, depresję i nadciśnienie. Redukcja jest znacząca, około 20 do 30 procent. ● Żywność jest nadal przedmiotem wielu dyskusji. Ludzie poszukują sposobu odżywiania się, który byłby w pełni zdrowy, ale na razie bezskutecznie. Ważne jest, aby jeść mało. ● Profesor Tomáš **Komprda** mówi: jedz miód, zieloną paprykę, serwatkę, ziarna zbóż, **kwercecyne** w cebuli i jabłkach, **allicyne** w czosnku,

lignany w jagodach, **likopen** w pomidorach, **fitosterole** i pij wodę mineralną. ● Kofeina jest dobra na demencję Alzheimer, podobnie jak katecholaminy w zielonej herbacie, **izotiocyjaniny benzylu** w brokułach, kalafiorach i brukselce. Nauczanie Hipokratesa o jedzeniu jako medycynie nadal obowiązuje. Wystarczy zwrócić uwagę na zalecenia WHO. ● Czysty błonnik nie jest już popularny. Lepiej jest w owocach, warzywach, a nawet w pełnych ziarnach. Również jajka były kiedyś w niełasce, a dziś są na tronie. ● Jedz świeżo ugotowane jedzenie, unikasz toksyn mikrobiologicznych. Smażenie, grillo-

wanie i wędzenie nie może być zwykłym przygotowywaniem posiłków. Zamiast tego powin-

niśmy dodać do naszej diety ryby lub przynajmniej ryby, rzepak i oliwę z oliwek. ● Brytyjczycy czują się jak u siebie w domu. Po **brexicie** brakuje im kilku tysięcy lekarzy, więc nawet jedna czwarta populacji Wielkiej Brytanii nie będzie mogła umówić się do lekarza. Nawiasem mówiąc, wkrótce do Pragi przyjedzie 20 brytyjskich terapeutów, którzy będą się uczyć detoksykacji. ● Potwierdzono, że otyłość u kobiet utrudnia poczęcie dziecka i pogarsza jakość nasienia u mężczyzn. Tłuszcz wytwarza nadmiar estrogenów i hamuje produkcję testosteronu. ● W gabinecie lekarskim zetknąłem się z przeniesieniem negatywnych skutków szczepionki na **covid** poprzez transfuzję krwi. Obywatel USA powiedział mi, że duża część Amerykanów jest szczepiona tylko „tak jak jest”.

Czy gdzie indziej byłoby inaczej?

MUDr. Josef Jonáš

TY RÓWNIEŻ MOŻESZ ZOSTAĆ TERAPEUTĄ

MARION DISTRIBUTOR LTD

134 Albert Road,
PL2 1AQ Plymouth
tel. 07944 777727

e-mail. contact@e-marion.co.uk

www.e-marion.co.uk

Zapraszam do współpracy **terapeutów, lekarzy, dietetyków, farmaceutów, fizjoterapeutów i wszystkich zainteresowanych swoim zdrowiem**, oraz zdrowiem swoich najbliższych. Zapraszam również wszystkie osoby chcące zmienić coś w swoim życiu i robić to co niesie zadowolenie. Jeśli natura i medycyna naturalna jest Ci bliska, to Marion jest również dla Ciebie

Dla osób zainteresowanych mamy przygotowane szkolenia praktyczne i teoretyczne o metodzie, preparatach i sposobie pracy z klientami/pacjentami.

www.eabiolife.com

