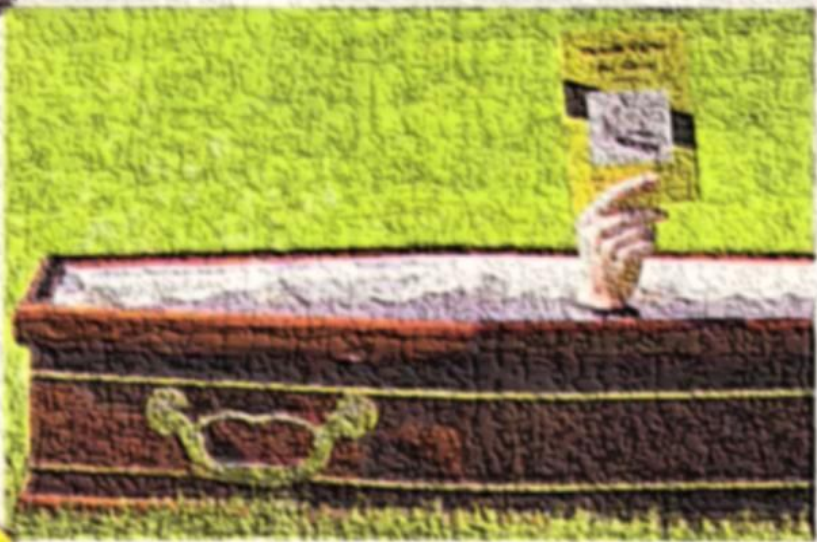


druhé,  
rozšířené vydání

# Nespěchejte do rakve

Tomáš Kašpar



**POZOR**  
Informace obsažené v této knížce vám  
mohou zachránit život

Tomáš Kašpar

# Nespěchejte do rakve

Utajované informace o tom,  
jak z nás vyrábějí pacienty,  
abychom se (ne)dobrovolně stali jejich zákazníky.

Akademie úspěchu

# Obsah

Věnování.....	5
Předmluva.....	6
Proč jsem napsal tuto knížku.....	9
Úvod.....	11
1. Neviditelný vrah.....	13
2. Zdivočelá buňka.....	21
3. Tloušťkem proti své vůli?.....	39
4. Rozhánět kouř, nebo hasit oheň?.....	57
5. Nemocenský průmysl.....	60
6. Tekutý chleba, černé mléko a převlečená žízeň.....	70
7. Recept na dlouhověkost.....	76
8. Souboj.....	93
9. Zakázaná moudrost.....	105
10. Fakta.....	108
Závěrem.....	114
Co se do knihy nevešlo.....	118
<i>Co dělat při otravě – houbami, léky, jiným jedem...?</i> .....	118
<i>Uzdravený z AIDS</i> .....	120
<i>Jiný pohled na MMS</i> .....	122
<i>Zakázaná moudrost</i> .....	128
<i>Maskované zločiny</i> .....	131
<i>Chemickou nebo přírodní kosmetiku?</i> .....	134

## **Tomáš Kašpar** **Nespěchejte do rakve**

Všechna práva vyhrazena  
Copyright © 2012 Tomáš Kašpar  
Sazba a grafická úprava Pavla Bernardova  
Obálka Pavla Bernardova, foto © Martin Horký  
Ilustrace © Břetislav Kovařík  
Jazyková korektura Dáša Kašparová  
Tisk POINT CZ, s.r.o., Brno  
Vydala Akademie úspěchu, 2013 jako svou 2. publikaci.  
V České republice vydání druhé, 5. dotisk.

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována jakýmkoli způsobem, ať již elektronicky, mechanicky, grafickou reprodukcí nebo jinými prostředky, včetně digitálního přenosu přes internet, bez písemného souhlasu majitelů autorských práv. Citace krátkých výňatků pro referenční účely je povolena, jestliže je doprovázena údaji o vydavateli.*

### **Odmítnutí odpovědnosti:**

*Účelem této knihy je umožnit pochopení toho, co ovlivňuje naše zdraví a jakou roli hraje v životě čtenáře prevence.*

*Není zamýšlena jako náhrada odborných porad v případě zdravotních problémů. V případech vymykajících se účelu této publikace, která je určena pouze pro všeobecnou potřebu a nikoliv jako specifický kurz nebo léčba, se doporučuje obrátit se na kvalifikovaného odborníka/poradce.*

**ISBN 978-80-904529-2-3**

# Věnování

Tuto knížku věnuji své milé manželce Dáše, která, věrná svému svatebnímu slibu, vždy stála vedle mne v dobrém i ve zlém, snášela těžkosti a útrapy naší cesty k úspěchu, vždy stála při mně, věřila mi a povzbuzovala mne, abych to nevzdal. Její láska je bez výhrad a bez podmínek.

Jsi mou inspirací, radostí, potěšením i přístavem v bouřích života.

Děkuji.

Dále tuto knížku věnuji všem bojovníkům za plnohodnotný, zdravý a dlouhý život bez lží a přetvářky. Díky vám pravda a láska nejsou poraženy. Váš boj má smysl. Jste nadějí lidstva.

*Děkuji*

# Předmluva

Naše životní tempo je zběsilé. Uměle vytvářený přebytek zevních stimulů a rostoucí míra stresu odvádějí pozornost od sebe sama, své duše, těla, rodiny. Společností bičovaný člověk již hledí většinou hlavně na svou výplatu, splátky hypoték a dluhů, omezuje spánek, bourá stravovací režim, neodpočívá, omezuje pohybové aktivity a společenské kontakty. Zcela nenápadně však probíhá i pozvolná intoxikace - dýchaným vzduchem, vypitou vodou a průmyslovým „jídlem“. Jako tichý následek se vytváří pozvolná - a o to nebezpečněji - nezvratná poškození celého organismu, jak v oblasti fyzické (orgánové), tak funkční (metabolické, imunitní, vegetativní) a psychické. Poškození, která jsou soucitně označována jako „civilizační“, jakoby výmluvně - vždyť ono to patří k modernímu životnímu stylu, civilizaci.

Avšak člověk má v sobě geneticky zakořeněnou touhu po svém zdraví. Encyklopedie se snaží o různé definice, ale je jich už tolik, že se jeví pojem zdraví prakticky nedefinovatelným. Mám za to, že je možné říci: kolik lidí, tolik definic. Každý víme, že jej potřebujeme, mluvíme o tom nejcennějším, ale paradoxně jen menšina z nás si jej aktivně uvědomuje, považuje a pečuje o něj. Tedy, dokud je „vše v pořádku“.

Společnost je nastavena a devastována konzumem, vše je možné si snadno pořídit, problémy se řeší, až když přijdou. Žádná prevence nebo aspoň ponětí o zodpovědnosti a nutnosti starat se o něco tak důležitého, potřebného a zároveň křehkého a zranitelného. Začalo platit jednoduché pravidlo: Něco se pokazilo? Kupte si to nové. Jste nemocní? Máme pro vás moderní zdravotnictví, vlastně tabletku. Vytvořila se paradoxní situace, kdy je i zdraví považováno za něco, co se dá pořídit a opravit. Avšak velká medicína má své limity a často spíše vyvolává iluzi léčení, než-

li uzdravování.

Informace a statistiky komentující jasně nárůst tzv. civilizačních onemocnění, volně dostupné na internetu, jsou současně ignorovány. Spíše (úmyslně?) překryty informacemi, které jsou zaručeně důležitější a žhavější. Reklamy a média nám - a velmi rády a zodpovědně - poradí zprava zleva, jak být „cool“ a „in“ - jak se máme oblékat, jak se máme bavit, jak chovat, kam chodit, co číst, co poslouchat, koho volit, čím se mazat, co jíst a pít. Jen ne, jak myslet.

Pokud si náhodou najdeme v tom společensky a vztahově roztříštěném matrixu chvíli na zastavení, můžeme si uvědomit: A kde jsem v tom všem vlastně já? Proč vlastně dělám to nebo to? A je to dobře, co dělám? Musím to zrovna takto dělat? Odpověď zní jasně - NEMUSÍTE - máte na výběr! Ke správnému výběru je však zapotřebí vlastní iniciativy a zejména informací.

Vlastní cesta k cíli je na první pohled poměrně snadná. Při podrobnějším rozboru však patří mezi nejobtížnější - jde o změnu ve vašich návycích. Je známo, že je snadnější člověka naučit něčemu novému, než jej zbavit nějakých starých, zafixovaných (škodlivých) návyků. Mimo úkony k omezení zevního stresu a zvýšení pohybové aktivity, jde zejména o změnu ve stravovacích návycích, zejména přísunu tělu prospěšných látek a omezení příjmu látek toxických, kterými jsme v „potravinách“ každodenně zásobeni a o kterých se již dobře ví, co v těle způsobují. Podmínkou úspěchu je však a zejména vaše pevná vůle a vytrvalost.

Pokud si uvědomíte, že vše, co děláte, je jen ve vašich rukou, tak se dostáváte do zcela jiné dimenze, získáte nezávislost a svobodu rozhodování. Mimo jiné i v tom, jak se budete k sobě chovat, abyste si to nejcennější nejen udrželi, ale i vylepšili. Rezerv na „vaší straně plotu“ je ještě dost.

Knihu, která se vám dostává do rukou, je možno považovat za originální dílo neposkvrněné konzumem a petrochemickým medicínsko-průmyslovým a potravinářským komplexem. Dodává vám zejména spoustu informací, které jsou z (ne)známého důvodu udržovány pod pokličkou. Co by se dělo, kdybyste si dovolu-  
li být zdraví?

Po přečtení této knihy se i mně osobně začaly spojovat zcela nové souvislosti a nápady „jak na to“. Přeji hezké čtení, pevné zdraví - a hlavně - nepospíchejte do rakve.

MUDr. Tomáš Vrbica  
*rehabilitační a sportovní lékař*



# Proč jsem napsal tuto knížku

Zažil jsem na vlastní kůži pocit pacienta, kterému lékaři nedokáží pomoci a nemoc a problémy se stále vrací a zhoršují. Prožil jsem jaké to je, když lékaři zlomí nad pacientem hůl, nebo nabízejí drastické řešení s nezvratnými důsledky (invaliditou). A zažil jsem ten úžasný pocit naděje, když jsem objevil, že řešení existuje a pak pocit radosti ze skutečného uzdravení a velké hrady, že jsem to dokázal.

Od té doby mne provázela touha podělit se o tuto naději se všemi lidmi.

Poznal jsem, že lékaři a vědci nevědí všechno. Stal jsem se členem Aliance výživových poradců. Začal jsem hledat odpovědi.

Můj životní příběh mne zavedl k velmi zajímavým lidem a k velmi zajímavým faktům. Byl jsem otřesen tím, co jsem zjistil. Když jsem tato fakta poskládal do sebe, vyšly najevo neuvěřitelné věci. Jsou velmi závažné, protože se týkají **každého** z nás. Jsou tak důležité, jak důležité je naše zdraví a náš život.

Někdo s námi hraje špinavou hru. Někdo bez našeho vědomí obchoduje s naším zdravím a životem. Beztrestně.

Jestliže se dozvíme, o co se hraje, jak se hraje a s čím, máme šanci hrát chytře a vyhrát. Pokud je znát nebudeme, nebo nad tím mávneme rukou, jsme odsouzeni k nemocem a pomalé a často kruté smrti. Budeme obětí této hry.

Žel, dnes se stávají obětí stále mladší lidé a často už i děti.

Je mou vášní přicházet věcem na kloub a odhalovat pravdu.

Shromáždění těchto faktů trvalo několik let. Tato kniha je souhrn mých osobních zkušeností a studia. Studoval jsem vědecké materiály, časopisy, knihy, absolvoval řadu odborných přednášek uznávaných odborníků a světových kapacit, debatoval s řadou specialistů. Existují však vědecké práce, jejichž výsledky jsou před námi zatajovány. A já o nich nemohu mlčet, protože mi to nedovoluje mé svědomí.

Poskládal jsem fakta a předávám je formou srozumitelnou každému, což sklidí posměch některých odborníků, kteří nechtějí, abychom poznali pravdu, a ukrývají se za odbornou terminologii, abychom tomu nerozuměli.

Některé věci vám budou možná známé, jiné budou pro vás nové.

Tato publikace se liší od jiných tím, že zveřejňuje některé zatajované výsledky studií a dává je do souvislostí s věcmi, které známé jsou, avšak o kterých se většinou mluví odděleně, takže lidem uniká jejich vzájemná provázanost.

Cílem této knihy není dokazovat uvedená fakta. Cílem je vzbudit ve čtenářích zájem o zde uvedená fakta. Kdo pak bude chtít vědět více, může pokračovat studiem odkazů na konci této knihy a sám jistě najde další a další zdroje informací.

„Poznáte pravdu a pravda vás vysvobodí“, říká se už v bibli.

*Tato kniha je napsána, aby vám dala svobodu. A to je můj touhou a přáním pro vás.*

*Tomáš Kašpar*

*„K tomu, aby zlo zvítězilo, stačí jediná věc - aby dobří lidé nedělali nic“*

*Edmund Burke]*

# Úvod

Když ekonom Paul Zane Pilzer dosáhl světového věhlasu, přestěhoval se do Malibu, postavil si plážový dům a začal žít mezi filmovými hvězdami. Tam si všiml toho, že lidé, kteří ho obklopovali, vypadali jinak, než většina ostatní populace - vypadali štíhlejší, zdravější a dokonce mladší, než ve skutečnosti byli. A oni skutečně jsou každým rokem stále zdravější.

Začíná se o tyto lidi zajímat.

V té době začíná jezdit na horském kole. Nachází si partnera spolujezdce Mela, kterému tipuje tak 60 let. Ve skutečnosti mu však je 66 roků.

Každou neděli vyrážejí na horských kolech do okolních hor. Paul však zjišťuje, že Melovi absolutně nestačí. Zkoušejí to tedy vyřešit tak, že v neděli přijede Mel k Pilzerovým na snídani, oni ho nakrmí a Mel vyrazí na cestu. Za 2,5 hodiny vyveze manželka Paula autem o 900 výškových metrů, kde se setkají s Melem, Paul se připojuje k Melovi a jedou zbylých 600 výškových metrů spolu. To jim zabere tak cca 3 hodiny. Na konci je Paul vyřízený a vzdává to. Mel se k Paulovi otočí a Paul mu povídá: „Mele, já tomu nemohu uvěřit! Tak se stydím! Dnes jsem si myslel, že to s tebou vydržím.“ A Mel mu říká: „V klidu Paule, když mně bylo 40, taky jsem nevydržel takhle jezdit“ !?!

40-ti lety muž v plné síle a nestačí o 26 let staršímu muži, ani při absolvování pouhé závěrečné 1/3 trati? Jak je to možné???

Můžete být v takové kondici i vy? Lze si udržet zdraví, krásu, sílu a vitalitu až do vysokého stáří? Je možné se i ve vysokém věku cítit skvěle? Odpověď je ANO! To vše můžete prožívat i vy. Jak?

Na to odpovídá tato malá knížka.



# 1. Neviditelný vrah

Je rok 1968. Ve Vietnamu zuří válka. V americké armádě slouží 199. pěšímu praporu lékař Josef Price, který se stará jako chirurg o zraněné vojáky. Při své práci si všimne něčeho zvláštního: vojáci, kteří dosahovali v průměru věku 22 roků, mají tepny a žíly zanesené tukem (arterioskleróza) jako 50-60ti letí muži! To byla záhada.

Když o tom Josef přemýšlí, vzpomene si na své dětství. Jako kluk vymýval nádoby od mléka a v nich se vytvářely na hladkých stěnách velice houževnaté, žlutavé nánosy tuku. Bylo zřejmé, že nějaká látka ve vodě, kterou se umývaly nádoby, reagovala s mlékem, nebo nějakou jeho částí a výsledkem byl ten těžko odstranitelný nános.

Není tu náhodou něco společného? Co když existuje společný jmenovatel? A pak ho jako blesk napadlo něco vzrušujícího. Jenom jedna jediná látka (kromě tuku) byla přítomna u obou případů.

Protože ve Vietnamu je extrémně teplo, hrozilo zkažení pitné vody, a proto existovalo nařízení všem pitnou vodu ošetřit silnou dávkou chloru. Pokud by někdo z vody onemocněl, mohl zodpovědný člověk očekávat vážné potíže. Stanoveno bylo pouze minimální množství, takže vojáci reagovali takto: „Jestliže málo je dobré, více je lepší.“ A tak vojáci pili silně přechlorovanou vodu, která tak páchla, že se téměř nedala pít. Ovšem v extrémním horku byla velká žízeň, a tak jí každý vypil hodně.

A Josefovi se v hlavě uhnízdí neodbytná otázka: „Nehraje v tom nějakou roli chlor???”

Po návratu z Vietnamu hledá odpověď na svoji otázku. Shro-

mažd'uje informace, hledá v archivech, zkoumá pravdivost všech lékařských výzkumů a závěrů.

Mimo jiné zjišťuje, že až do roku 1920 byl srdeční infarkt téměř neznámou chorobou, a to i u lidí, kteří jedli stejně nebo i více tučná jídla, než my dnes, a i u lidí, kteří byli obézní. Okolo roku 1920 pak začaly vlády prosazovat nouzové používání elementárního chloru kvůli epidemiím tyfu. Přistoupily k tomu bez jakýchkoli testů a výzkumů škodlivosti. A u používání chloru už zůstalo.

Také objevuje, že tradiční Eskymáci jsou schopni sníst na posezení i několik kilogramů velrybího tuku, což provozují celý život, aniž by znali infarkty či mrtvice způsobené usazováním tuků v cévách. Jejich tepny a žíly jsou čisté. Může to být tím, že pijí vodu přímo z ledu - tedy nechlorovanou?

Dále zjišťuje, že u zvířat, žijících v divočině, je ucpávání cév (arterioskleróza) jev absolutně neznámý, kdežto zvířata chovaná v zoologických zahradách a napájená z vodovodů začínají ucpáváním cév trpět.

Podobně u lidí, žijících v primitivních podmínkách (kde není vodovodní řád s chlorovanou vodou) je srdeční infarkt věc neznámá, avšak jakmile se tito lidé přestěhují do „civilizace“ s chlorovanou vodou, infarkt se u nich stane běžnou záležitostí.

Je tu také jedna záhada, kterou lékaři nedokáží vysvětlit: Jak to, že tam, kde je ve vodovodu tvrdá voda, mají lidé méně infarktů, než tam, kde je voda měkká? To jejich teorie o nebezpečném cholesterolu nedokáže vysvětlit, ale teorie chloru ji objasňuje: agresivní a extrémně aktivní chlor reaguje s částicemi tvrdé vody na chloridy, takže ho zůstane méně pro ovlivňování našich cév.

Fakta se kupí jedno na druhé a všechna mají jednoho společ-

ného jmenovatele.

Rozhoduje se proto pro provedení experimentu, který by vše objasnil.

Doma na farmě bere 100 kohoutků, starých jeden den, a rozděljuje je do 2 skupin po padesáti. Jedna skupina pokusná a druhá kontrolní. Oběma skupinám dává naprosto stejné jídlo a chová je v úplně stejných podmínkách. Ve věku 12 týdnů začíná pokusné skupině přidávat do jídla a vody chlor ve zvýšené koncentraci.

Co se stalo? Během 3 týdnů bylo možné zřetelně pozorovat rozdíly na vzhledu i chování. Zatímco kontrolní skupina byla ukázkou pevného zdraví - jasně červené hřebínky měla vztyčené, peří krásně hladké a čisté, kohoutci byli aktivní, hašteřiví a vzrostlí, pokusná skupina jevila známky netečnosti, kohoutci se choulili v rozích, byli méně vzrostlí, chodili s natřeseným peřím, jako by jim byla zima, byli nahrbení a jejich hřebínky byly bledé (neprokrvené) a svěšené.

Po 4 měsících kohoutci z pokusné skupiny začali umírat. Byli podrobena pitvě, která ukázala silné žluté nánosy v aortách a cévách. Smrt byla způsobena nejčastěji krvácením do plic (*embolie*). Běžným nálezem bylo také zvětšené srdce (průvodní jev zvýšeného krevního tlaku). Po 7 měsících byla většina kohoutků mrtvá a zbytek živých byl obětován - se stejnými pitevními nálezy. Zároveň bylo obětováno 16 zdravých kohoutků z kontrolní skupiny a zjistilo se, že jejich tepny a žíly jsou naprosto čisté!

Výsledky byly zcela přesvědčivé, přesto se Josef rozhoduje provést doplňující kontrolní experiment. Zbýlých 34 zdravých kohoutků rozděljuje opět na 2 skupiny po sedmnácti. První skupině začíná do stravy a vody přidávat chlor, zatímco kontrolní skupině zachovává stravu čistou, bez chloru.

Už po 3 týdnech začínají kohouti s chlorovanou stravou vykazovat změny ve vzhledu a chování. První změnou je zblednutí hřebínků z jasně červených na téměř oranžové (ucpané vlásečnice) a hřebínky začínají ochabovat. A krátce na to následovaly stejné příznaky, jako u první pokusné skupiny. Po 3 měsících byly v aortách této druhé skupiny nalezeny velké nánosy tuku. Kontrolní skupina 17-ti kohoutů má tepny a žíly opět naprosto čisté.<sup>1</sup>

Doktor Josef Price je ohromen a cítí jako svou povinnost sdělit světu, co objevil. Píše pojednání o svých objevech a obrací se na všechna kompetentní místa. Děje se však něco neuvěřitelného: lékaři se jednomyslně staví na odpor. Označují doktora Price za blouznivce. Jeho jasnému a srozumitelnému vysvětlení oponují tvrzením, že „Pokud tomu dokáže porozumět laik, nemůže to být pravda.“!!! [*přeci nemohou dopustit, aby to, na čem postavili své kariéry a desítky let práce (rozuměj – rozvíjení teorie o škodlivém cholesterolu) -jejich celé živobyťi - někdo zbořil jediným „amatérským“ objevem!*] Nikdo se však nenamáhal tento vědecký experiment zopakovat! Nevěříte tomu? Říkáte, že nemá pravdu? Že to není chlorem? Zkuste to vyvrátit tím, že zopakujete stejný pokus s jinými výsledky!

Chemické společnosti [výrobci chloru] pochopitelně spiklecky mlčí a pracují proti doktorovi tajně. Odpovědní úředníci však také překvapivě mlčí, nebo se dokonce snaží o zákaz vydání jeho knihy (v „nejsvobodnější zemi světa“!). Jeho kniha se však stala „tajným bestsellerem“ - a díky tomu se o jeho objevu nyní dozvídáte i vy.

## Závěr?

Člověk se nemůže ochránit před infarktem nebo mrtvicí tím,

---

<sup>1</sup> Dr. Joseph M. Price, *Coronaries/Cholesterol/Chlorine*, 2002



že vyřadí cholesterol (tuk) ze stravy.

Je potřeba odstranit chlor - silný a extrémně aktivní jed, který působí jako katalyzátor usazování tuků v cévách.

*[Na usazování tuku v cévách může mít vliv celá řada dalších faktorů (kouření, volné radikály atd.), avšak chlor působí jako prvotní činitel, spouštěč, urychlovač a prostředník (katalyzátor) celého procesu. Tučná jídla nebo nadváha pouze napomáhají tomu, že se má v cévách co usazovat].*



Máte studené ruce, nohy, je vám zima? To může být důsledek ucpání vlásečnic tukem díky chloru. Vidíte staré lidi, kteří trpí Alzheimerem, demencí nebo senilitou? To je důsledek odumírání částí mozku v důsledku ucpávání vlásečnic. Ty se ucpávají jako první. Následují žilky a žíly a dostávají se další problémy - sexuální impotence (u mužů), vysoký krevní tlak atd.

Nakonec se ucpávají tepny a dostavuje se angína pectoris, infarkt nebo mrtvice.

Na ucpávání cév tukem umřelo od vzniku této choroby více lidí, než kolik jich padlo ve všech válkách v historii lidstva. Tak vlády světa (nevědomky) předčily v zabíjení chlorem Hitlera.

To, že vlády bez výzkumů a testů škodlivosti zavedly používání chloru, to se dá odpustit. Byly zde akutní hrozby, které bylo nutné vyřešit. To, že si lékaři a vědečtí pracovníci nedali do souvislosti chlor s cévními chorobami (projevilo se to až o mnoho let později), to se také dá pochopit.

Avšak to, že zavírají oči před jasnými důkazy a fakty, to se dá označit za zločin.

## **Jak se chránit před chlorem?**

Ošetřování vody chlorem nejde zastavit. Zatím nebyla nalezena jiná cesta, jak zabránit nebezpečí infekce vody ve vodovodním potrubí.

Řešení tedy nemůžeme očekávat od chemických koncernů (*kteří na výrobě chloru bohatnou*), ani od vlády, ani od lékařů (protože většinou si nikdy nepřiznají, že se mýlili), ani od výzkumných ústavů (které by musely přiznat, že vyhodily miliardy na špatné výzkumy o arterioskleróze - důkazy o chloru jsou známy již od roku 1969!), ani od nikoho jiného. Naštěstí dnes máme možnost vyřešit tento problém vlastními silami.

## **Jsou dvě možné cesty.**

První znamená pít pouze balenou pramenitou vodu.

Nicméně, zde se již objevují varovné hlasy, že plastové lahve uvolňují do vody nějaké škodlivé chemikálie. K relevantním informacím jsem se však zatím nedostal. Protože platí úsloví: „Lepší je bezpečí, než lítost“, já vodu z plastových lahví raději piji co nejméně. ' Druhým - a v konečném důsledku levnějším a poho-

dlnějším - řešením je zakoupení kvalitního domácího filtru na vodu. Na trhu jsou různé nabídky, a je proto důležité být při nákupu opatrný, zda nabízený filtr kvalitou odpovídá jeho ceně. Nicméně důležité je, aby filtr odstraňoval z vody na prvním místě chlor a dále neviditelné nečistoty z vodovodního řádu (včetně těžkých kovů a dalších chemikálií). Ti, co si kupují balenou vodu, většinou vaří v chlorované vodě, takže chlor pouze omezí, ale nevyřadí. Pokud máte filtr, budete také vařit ve zdravé vodě.

Ideální je chlorovanou vodou se ani nemýt (chlor může postupovat kůží; v každém případě ji však vysouší a kůže rychle stárne). Na to existují jednoduché malé filtry, které se napojují na sprchu.

Nicméně vzhledem k tomu, že na pití se využije pouze cca 2% spotřebované vody v domácnosti, není nutné upravovat všechnu vodu. Stačí přefiltrovat tu, kterou pijeme a ze které vaříme.

Někteří lidé mi tvrdili, že nepotřebují filtr, protože stačí nechat vodu odstát a chlor vyprchá. To je dobré řešení v nouzi, když nemáme jinou možnost a musíme se vody z vodovodu napít. Nicméně chlor ve vodě vytváří nebezpečné sloučeniny - trihalometany, neboli organické chlorované látky s karcinogenními a mutagenními účinky, které z vody nevyprchají. Ty se hromadí v živých tukových tkáních, mateřském mléku, krvi a spermatu a velmi pomalu se odbourávají. Je tedy nutné se jich zbavit a jediná možnost je filtrování vody.

## **Je řešením vlastní studna?**

Pokud se jedná o hlubkový vrt, tak ano. Pokud je to však obyčejná studna, pak byste měli vědět jedno: vše, co „vypustíte“ na povrchu na zem, máte za 48 hodin ve vodě. Máte domácí zvířata, drůbež? Hnojíte záhony? Je okolo vás zemědělské pole? Uhynulo poblíž nějaké zvíře? To vše déšť splaví do vaší studny. Možná nemáte ve vodě chlor, avšak máte tam jiné jedovaté látky.

I zde je proto více než vhodné mít filtr na vodu.

Na závěr důležitá otázka: **Je možné zbavit se tuku v cévách?**

Mám pro vás dobrou zprávu! I na tuto otázku dokázal doktor Josef Price najít odpověď - a to pozorováním vojáků, kteří se vrátili z Vietnamu. Podle stavu jejich tepen ve válce by měli umřít v několika málo letech po návratu domů. To se však nestalo. Pili sice dál chlorovanou vodu, avšak ošetřenou v mnohem, mnohem menší míře, než na bojišti.

Snížení množství požívaného chloru tedy způsobilo pokles nánosů tuku v cévách. Ovšem pouze pokles (později mnozí stejně zemřeli na infarkt).

Dalším důkazem je, že lidé, kteří zemřeli v důsledku vyhladovění (například ve válce nebo vyhladověním v důsledku rakoviny), měli čisté tepny, a to i v případech, kdy se s jistotou vědělo, že před tím měli pokročilý stupeň arteriosklerózy.

Statistiky také jasně ukazují, že v oblastech, kde se masivně rozšířilo používání domácích filtrů na vodu, silně poklesl počet úmrtí na infarkt a cévní onemocnění.

Když odstraníme z našeho života chlor, trvá 5-10 let, než se tělo zbaví tuku usazeného v cévách. Jde to však urychlit. Dr. Dean Ornish, díky dietám se syrovou rostlinnou stravou, dokáže zastavit nebo zvrátit kardiovaskulární nemoci za rok nebo dva - a to neslyšel nic o působnosti chloru.<sup>2</sup>

Dnešní lékařská věda nám pomáhá prodlužovat život. Chcete ty roky navíc prožít jako senilní, dementní a nemocné lidské trosky, nebo si chcete udržet vysokou fyzickou a duševní svěžest a bystrý mozek až do smrti?

Dnes to není věc lékařů, ani nikoho jiného. Je to ve vašich rukách!

---

<sup>2</sup> [www.ted.com/talks/dean\\_ornish\\_on\\_the\\_world\\_s\\_killer\\_diet.html](http://www.ted.com/talks/dean_ornish_on_the_world_s_killer_diet.html)

## 2. Zdivočelá buňka

Po „osvobození“ Československa spojenými vojsky Varšavské smlouvy v roce 1968 přichází doba „normalizace“. Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší CSc. není pohodlný novému režimu a je vyhozen z práce. Je nezaměstnaný, což je trestné. Usedá tedy za volant kamionu, aby přežil.

U sebe doma, v malé vesničce, mimo dohled tehdejších vládců, si vybudoval malou laboratoř, kde soukromě pokračuje ve svém výzkumu, kterému zasvětil celý svůj život.

Hledá totiž odpovědnou otázku: Jak vzniká zhoubné bujení?

Dnešní lékařská věda má problém. Protože nezná odpověď na tuto otázku, nemá šanci najít lék. Když neznáme příčinu, nevíme s čím bojovat.

A tak se metody léčení zhoubných nádorů podobají metodám kouzelníků doby kamenné. Léčíme metodou pokus - omyl a sem tam někdo přežije, aniž ve skutečnosti vůbec víme proč.

### Vysvětlivka:

*Zhoubné bujení lidí mezi sebou nazývají „rakovina“.*

*Pojmem „rakovina“ se však označuje celá řada onemocnění, nejenom zhoubné nádory - například leukémie apod. V této kapitole se budeme zabývat pouze zhoubným bujením neboli „nádorovým onemocněním“, jak říkají lékaři.*

Existuje pouze 5 hypotéz vzniku zhoubných rakovinových nádorů, podložených solidními výzkumy, avšak ani jedna nedává uspokojivou odpověď, protože každá z nich je zároveň popřena jinými, stejně solidními výzkumy.

Příklad: Jedna hypotéza říká, že rakovinu způsobují nějaké specifické geny. A skutečně se v nádorových buňkách našly geny, které ve zdravých buňkách chybí. Profesor McKinnel (USA) zajišťuje důkaz - transplantuje jádro nádorové buňky do buňky zdravé. Dochází však k obrovskému překvapení: místo, aby buňka pokračovala dál jako nádorová a bujela, chová se jako zdravá!!! (Dělí se dokonce dál na zcela zdravé buňky!).<sup>3</sup>

Geny tedy nezpůsobují vznik zhoubných nádorů.

Jinými slovy: Pokud existuje něco, co způsobuje vznik rakovinových nádorů, **musí** to způsobit vznik nádoru vždy a nesmí to odporovat žádnému výzkumu.

Ivan tedy hledá jednoho společného jmenovatele, který se vyskytuje u všech typů nádorů a který by splňoval tato kritéria. A našel ho.

Je bezpečně prokázáno, že nádorová tkáň je vždy kyselejší, než ostatní tkáň.

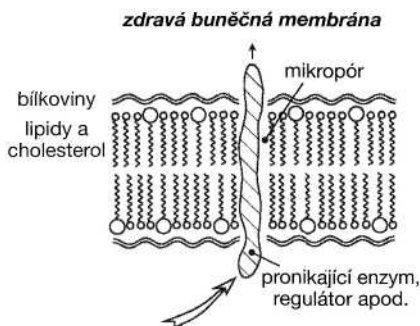
Obecně se má za to, že je to **důsledek** zhoubného bujení. Ivan si však položil otázku: „Co když to není důsledek, ale **příčina** vzniku nádoru?“

A náhle vše začalo do sebe zapadat jako puzzle.

## Jak vzniká zhoubný nádor?

Zkusím to popsat velmi schematicky, aby to bylo stručné, a

<sup>3</sup> R. McKinnel, *Transplantation of Pluripotential Nuclei from Triploid Frog Tumors* (Science 165 39)



přesto pochopitelné pro každého.

Zhoubný nádor vzniká v buňce. Buňka má obal tvořený z bílkovin a cholesterolu, které mají přesné uspořádání do tzv. buněčné membrány. Skrze tuto membránu propouští dovnitř živiny a ven zase odpadní látky.

Buňka plave v cytoplazmě a k ideálnímu fungování potřebuje mírně zásadité prostředí.

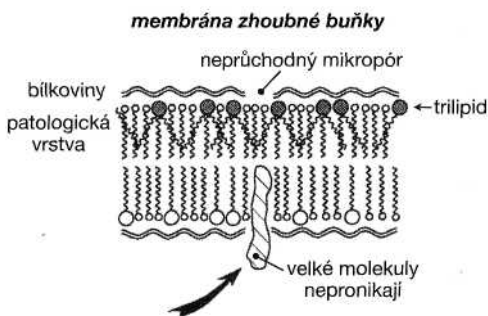
Zvýšená kyselost se však v některých místech těla objevuje dost často - způsobuje ji zánět, přetěžování svalů při sportu, doprovází hojivé procesy, odbourávání jedů, chemikálií apod.

K proměně zdravé buňky na zhoubnou musí být splněny dva předpoklady:

- 1) **dlouhodobé** kyselé prostředí
- 2) dostatek **cholesterolu** v tom místě

Pokud je buňka dlouhodobě vystavena kyselému prostředí, dojde k proměně cholesterolu v obalu buňky tak, že se membrána stane méně propustná. Atomové vazby molekul se změny na trilipidy. Tento pozměněný - patologický - steroid (derivát cholesterolu) zabraňuje průniku některých životně důležitých látek do buňky a z buňky.

Živiny a odpady látkové výměny procházejí bez problémů. Do buňky se však nedostanou látky, ze kterých buňka vytváří nástroje pro řízení činnosti buňky (např. stavební kameny enzymů). Z



buňky se zase nedostane ven derivát kyseliny mléčné, takže se dále zvyšuje kyselost uvnitř buňky.

Vysoká kyselost dále zlikviduje histony - řídící látky, které regulují dělení buňky - a buňka se začne překotně, nekontrolované a neorganizovaně množit. A jakmile se začne takto množit, vznikl zhoubný nádor.

Zvýšená kyselost také způsobuje zrychlený pohyb „nosičů“ živin, takže nádorová buňka je mnohem více vyživována, než ostatní zdravé buňky. To je další důvod, proč nádory tak rychle rostou.<sup>4</sup>

Zhoubné nádory jsou velmi matoucí, protože mají různou podobu, každý nádor je jiný (lékaři jich rozlišují okolo 250). Proto se odborníci domnívají, že mají různý původ/příčinu. Podle výsledků výzkumu Dr. Dolejšího je příčina ve skutečnosti stejná. Avšak protože rostou z různých buněk, v různém prostředí (játra, prso, střeva), je logicky každý nádor jiný. Nicméně všechny tyto nádory mají stejný patologický cholesterol v obalu buňky.

Pro imunitní systém se nádorové buňky navenek neliší od buněk zdravých. Odlišnost zdravé a nemocné membrány je tak nepatrná, že ji organismus neregistruje, a proto imunitní systém nezasáhne.

Celý proces je dost složitý, avšak tento popis stačí pro pochopení a vyvození důsledků.

Ivan experimentálně, jak v laboratoři, tak na myších, prokázal pravdivost svých závěrů. Pouhým zvýšením kyselosti tkáně vznikaly u myší rakovinové nádory (jako karcinogenní činitel byla použita kyselina mléčná! - to je to, co nám způsobuje bolest

---

<sup>4</sup> *Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc, Konec strachu, 1993, kapitola 3*



svalů po cvičení).<sup>5</sup>

## Diagnostika rakoviny

Základem úspěchu při léčení choroby je její včasné rozeznání. Když je nádor v začátcích, neexistuje metoda, která by zjistila, že se v těle něco děje. Díky zmatku v teoriích o rakovině nikdo neví, co má vlastně hledat. A tak se existence nádoru odhaluje většinou příliš pozdě.

Je to pochopitelné - buňka se navenek jeví jako zdravá, nemocná je uvnitř.

Ivan odhalil vznik nemoci, a to mu dalo do ruky klíč k tomu, co hledat.

Nádor roste většinou tak rychle, že tělo nestačí vytvářet nové cévy a přivádět dostatek živin do místa nádoru. A tak některé nemocné buňky umírají. Imunitní systém je okamžitě zpracuje, rozebere a tělo z nich vytvoří stavební kameny pro své potřeby.

Je tu však něco, co zpracovat nedokáže - a sice kyselinou pozměněný cholesterol (derivát cholesterolu), patologický steroid. Ten se v normálním, zdravém těle nevyskytuje a tělo si s ním neví rady. Vylučuje ho tedy z těla pryč - a to prostřednictvím moči.<sup>6</sup>

Jestliže toto víme, není pak už nic jednoduššího, než tuto látku v moči najít a laboratorně prokázat. To jde pomocí kyseliny palmitové, jak Ivan experimentálně dokázal.

Toto je schopná dělat jakákoliv laboratoř vyšetřující moč a krev a zhoubný nádor tak jde zjistit v jeho počátcích, tedy v době, kdy o něm v současné době a se současnými metodami nikdo nemá ani tušení.

---

<sup>5</sup> *Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc, Konec strachu, 1993, kapitola 8*

<sup>6</sup> *Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc, Konec strachu, 1993, kapitola 4*

To byl druhý velkolepý Ivanův úspěch.

## Léčba rakoviny

Odhalením procesu vzniku zhoubných nádorů se Ivanovi otevřela cesta k hledání léku na nádorová onemocnění. A podařilo se mu i to. Našel specifické přírodní látky a vyvinul lék, který dokáže ve většině případů vyřešit zhoubný nádor.

Jak může pomoci ve většině případů, když dnešní lékařská věda tvrdí, že je každý nádor jiný? Protože 73% všech nádorů vzniká výše popsaným způsobem a mají stejnou patologickou vrstvu v obalech buněk.

Principiálně se to dá zase popsat takto: Ivan našel látky, které se vpraví do těla pacienta. Účinné látky proudí v těle netečné ke zdravým buňkám. Jakmile se však potkají s nádorovými buňkami, naváží se chemicky na proměněný cholesterol. Tím vznikne cizorodá molekula, na kterou reaguje imunitní systém tak, že tuto molekulu vytrhne z buněčné membrány a rozloží ji. Tím však zároveň dojde k porušení obalu nádorové buňky a jejímu zničení.<sup>7</sup>

Lék bylo Ivanovi dovoleno vyzkoušet (přibližně v roce 1980) dokonce na pacientech v klinické praxi. Do výběru však byli zařazeni pacienti, kteří již prošli „léčbou“ - chemoterapií, ozařováním atd. - a byli označeni za nevléčitelné, tedy beznadějně případy.

Po aplikování Ivanova léku se jich přesto plných 50% uzdravilo! To považuji za malý zázrak, pokud vezmeme v úvahu, že většina z nich měla zničený imunitní systém klasickou léčbou. A fungující imunitní systém je podmínkou fungování Ivanova léku.

---

<sup>7</sup> *Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc, Konec strachu, 1993, kapitola 5*

Celé zkoušky byly uzavřeny 01.01.1990.<sup>8</sup>

Pro srovnání: schválené způsoby léčby, tedy chemoterapie a ozařování (radioterapie), vyléčí zhoubný nádor - podle oficiálních statistik - pouze ve 30% případů (ve skutečnosti je to mnohem méně, protože u rakoviny - na rozdíl od jiných nemocí - se považuje za uzdraveného každý, kdo přežil 5 let od nálezů rakoviny. A to i kdyby 6tý rok na rakovinu zemřel).<sup>9</sup>

Kde je lék dnes?

Zákonitě se naskytá otázka:

Kdy přijde lék Doc. Dr. Ing. Ivana Dolejšího CSc. na trh?

Odpověď je - NIKDY! Ani lék, ani diagnostika vyšetřením moči.



---

<sup>8</sup> Doc. Dr. Ing. Ivan Dolejší, CSc, Konec strachu, 1993, kapitola 12

<sup>9</sup> Mike Anderson, Healing Cancer from Inside Out, DVD, 2008

## Jak to???

Odpovědi jsou dvě.

První je podobná té o chloru. Jen si představte, kolik miliard utratily všechny špičkově vybavené výzkumné ústavy světa, kolik lidí věhlasných jmen tam má úžasný zdroj příjmů - copak mohou dovolit, aby někdo „amatérským objevem v amatérské laboratoři“ zničil jejich kariéry a živobytí?? Edward Griffin ve své knize „Svět bez rakoviny“ říká, že „V dnešní době je více lidí, kteří si na rakovině postavili živobytí, než těch, kteří na ni umírají.“

Zvláštním paradoxem je to, že 8 z 10 těchto vědců a lékařů nakonec zemře na ty nemoci, jejichž řešení odmítli - 5 zemře na cévní choroby a 3 na rakovinu. (Život je v něčem přeci jenom spravedlivý.)

Mnozí lidé jsou pohoršeni, když někdo něco řekne proti lékařům nebo vědcům. Lékaři však nejsou vždy tak chytří a neomylní:

Píše se rok 1846. Ve vídeňské Všeobecné nemocnici umírá po porodu 24 až 30 % všech žen. Ředitel kliniky, profesor Klein, bere hromadné umírání matek jako samozřejmost. Ignácovi F. Semmelweisovi, mladému lékaři maďarské národnosti, je ale divné, že na porodním oddělení, kde nepracovali lékaři, ale výhradně porodní asistentky, je úmrtnost pouhých 2,4 %. Po dlouhém a úporném pátrání mu smrt jeho nejlepšího přítele pomohla odhalit děsivou skutečnost - že on sám a všichni jeho kolegové přenášejí nevědomky vražednou infekci na ženy při porodu. Jak? K porodu přicházeli často přímo z pitevny a rukama, které před chvílí měli ponořené v mrtvole, pomáhali rodit děti. Porodní asistentky nepitvaly mrtvoly, a proto byla u nich úmrtnost tak

nízká.

Nařizuje tedy všem lékařům důkladné mytí rukou v chlorové vodě před vstupem na porodní sál. Výsledek? Úmrtnost prudce klesá a dosahuje pouhé 1 procento.

Jeho kolegové však na to reagují posměchem, pronásledováním a nakonec je na nátlak lékařů z vídeňské nemocnice propuštěn. Po jeho odchodu opět prudce roste úmrtnost maminek, neboť je umývání rukou okamžitě zrušeno. Přesto se nad tím nikdo nepozastavuje a trvá ještě celých 25 let a po světě umírají tisíce pacientů, než jsou Semmelweisovy zásady uznány za správné a všeobecně platné.<sup>10</sup>

A tato historie se díky pýše a ješitnosti stále opakuje (Luise Pasteura pomlouvali 25 roků, protože jim vadilo, že je „jenom“ chemik, a ne lékař).

Druhou odpověď najdete v dalších kapitolách.

## Co s tím???

Přesto je tu dobrá zpráva.

Z výzkumu doktora Ivana Dolejšího pro nás vyplývá jedna důležitá věc: ***Protože známe příčinu vzniku zhoubných nádorů, můžeme se prevencí před nimi ochránit.***

Co je důležité vědět:

Množství nemocných zhoubnými rakovinovými nádory stoupá s věkem lidí. Je to způsobeno dvěma faktory:

---

<sup>10</sup> <http://www.avicenna.cz/item/ignac-filip-semmelweis-1818-1865-smrti-ci-nakaza/category/lekar-dejiny-a-my>

- 1) Starší lidé tloustnou, mají více tuku a více cholesterolu v těle.
- 2) Karcinogeny se v těle hromadí na určitých místech, působí jedovatě a ničí zdravé buňky (například dehet z cigaret). Tělo musí tyto mrtvé buňky odstranit hojivým procesem, který doprovází zvýšená kyselost tkáně. Pak stačí zvýšená přítomnost cholesterolu v tom místě, aby došlo k proměně zdravé buňky na zhoubnou, přetvořením cholesterolu na patologický derivát.

Tento proces způsobují všechny karcinogeny - drogy, azbest, různé druhy záření, jedy, chemické látky atd.

Avšak to samé dělá i řada chemických léků, cytostatika a některé chemické látky v potravinách!

### **Mezi základní principy prevence tedy patří:**

- 1) Udržet si nízkou váhu a nízkou hladinu cholesterolu v těle (ne kvůli srdci, ale kvůli rakovině!)
- 2) Vyhýbat se karcinogenům, volným radikálům a všemu, co zvyšuje kyselost tkání
- 3) Zabránit dlouhodobým zánětům v těle
- 4) Zabránit překyselení organismu - acidóze

### **Jak vzniká překyselení organismu?**

#### **Druhem potravy**

Strava, kterou jíme, vytváří po strávení buď zásaditý, nebo kyselý odpad. A nemá to nic společného s chutí! Citron sice chutná kyselé, ale odpad po jeho strávení je zásaditý. Naopak cukr chutná sladce, ale výsledkem jeho trávení je kyselý prostředí.

dí.

Které jídlo způsobuje kyselý odpad a které zásaditý? Odpověď je velmi jednoduchá:

Zásaditý odpad se vytváří pouze ze zeleniny a ovoce, kromě švestek a brusinek.

Několik málo věcí je neutrálních - med, kukuřičný škrob, rostlinné oleje, káva, tapioka.

Vše ostatní vytváří kyselý odpad.

Odpovězte si sami - čeho je ve vašem jídelníčku více? Zásaditých, nebo kyselých potravin?

Nejhoršími potravinami jsou sladké limonády, rafinovaný cukr, sladkosti, výrobky z bílé mouky, ústřice, mušle, vepřové maso a uzeniny. Ideální je vyřadit je úplně, a kdo to nedokáže, měl by je alespoň silně omezit.

Pokud vás právě napadlo, že začnete užívat „jedlou sodu“ [soda bicarbona] a podobné preparáty, varuji vás - je to opět výrobek chemického průmyslu s velmi nežádoucími vedlejšími účinky - může vás postihnout například alkalóza (= opak překyselení). Jediné bezpečné řešení je přírodní!

Existují na trhu kvalitní přírodní produkty, které dokáží udělat zásaditý „průplach“ překyseleného těla bez rizika vzniku alkalózy. Jedním z nejlepších nástrojů na srovnání pH je zelený ječmen. Dodává ho dnes řada společností, je však nutné dát si pozor na kvalitu.

Důležité je také pít správné množství čisté vody denně. Nedostatek vody také způsobuje zvýšenou kyselost organismu. Kolik vypít? O správném množství, které není pro všechny stejné, budeme hovořit později.

Vylučování kyselých látek z organismu podporují silně citrusové plody. Pokud po jejich konzumaci pociťujete nějaké problémy, je to proto, že prožíváte proces uvolňování a vylučování kyselých látek z těla (při velkých potížích je na týden vynechte a začněte znovu v malém množství).

Velmi pomáhá také dostatek vlákniny ve stravě. Vlákna s dostatkem tekutin pomáhá udržet naše pH v rovnováze a pomáhá vylučovat z těla škodlivé látky – toxiny.<sup>11</sup>

### **Poznámka na závěr:**

Zhoubný nádor často dostanou i vrcholoví sportovci. Je to proto, že při přetěžování svalů vzniká ve svalech kyselina mléčná. Pro sportovce je proto zvláště důležité dbát na správnou stravu a pitný režim.

Co však s tím, jestliže jste rakovinu již dostali?

## **Boj s rakovinou, nebo s úřady?**

Na podzim r. 1975 se u Willama Sykese z Floridy rozvinula lymfocytická leukemie a zároveň rakovina sleziny a jater. Lékaři mu odebrali slezinu a oznámili mu, že má před sebou v nejlepším případě pár měsíců života.

Byla mu doporučena chemoterapie - ne jako léčba, ale jako pokus o oddálení smrti o několik týdnů [*stojí to za to?*]. Will se však dozvěděl o účinné alternativní léčbě a rozhodl se ji vyzkoušet. Našel doktora, který byl ochoten aplikovat účinnou látku, spadající do kategorie „pseudovitaminů“. Doktor mu vysvětlil, jak a proč vitamín pomáhá, navrhl nitrožilní aplikaci, přidal určité doplňky stravy a doporučil dodržovat dietu.

Za pár dní se Will cítil lépe, ale při třetí návštěvě mu doktor

---

<sup>11</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Hledá se zdravý člověk, 1998, kapitola 3*



oznámil, že ho již dále nemůže léčit, protože mu kompetentní orgány oznámili, že pokud bude dál uplatňovat tento způsob léčby, že mu seberou licenci. Ukázal tedy jeho manželce, jak vitamín aplikovat, prodal mu své zásoby přípravku a dal jim adresu, kde mohou získat další dávky.

Will pokračoval v programu a cítil se každým dnem lépe.

Jednou odpoledne mu zavolal lékař z nemocnice a ptal se ho, proč nepřišel na chemoterapii. Varoval ho, že se svým životem hraje ruskou ruletu [*když jde jen o oddálení smrti?*]. Nakonec se mu podařilo Willa přesvědčit, aby chemoterapii podstoupil. Chemoterapie má strašlivý průběh a po několika dnech byl Will tak slabý, že měl problém vstát z postele. Měl pocit, že ho léčba zabíjí rychleji, než rakovina, a tak odmítnul pokračovat a vrátil se ke svým dávkám vitamínu.

Brzy se opět začal zotavovat, i když tentokrát to trvalo mnohem déle, protože kromě rakoviny bojoval i s následky chemoterapie.

V 75 letech, 20 let poté, co mu dávali jen pár měsíců života, stále hrál dvakrát týdně raketbal.

Poté, co zvítězil nad rakovinou, za ním jednoho dne přišel lékař, specialista na chemoterapii, jehož žena měla v té době dost vážný typ této nemoci, a chtěl po Willovi vědět, jak se mu podařilo zvítězit nad rakovinou. Will se zeptal: „Proč u ní nezačnete chemoterapii?“ Lékař odpověděl: „Nikdy bych nepředepsal chemoterapii nikomu z přátel ani rodiny!“

Píše se rok 1999. Manželům Navarroovým je oznámeno, že jejich 4letý syn Thomas má zhoubný nádor na mozku. Lékaři provádějí chirurgický zákrok. Chlapec po něm zůstává slepý, němý a neschopný chůze. Poté lékaři oznamují rodičům, že chlapec musí ještě podstoupit ozařování a chemoterapii. Ozařování mozku? Rodiče se obracejí k odborné literatuře, kde se dozvídají, že to bude mít za následek poškození mozkových funkcí a že šance na

delší život jsou mizivé. Proto se rozhodují zkusit alternativní antineoplastickou terapii, kterou nabízí výzkumný ústav S. R. Burzynského v Houstonu.

V té chvíli do děje zasahuje FDA (americký úřad pro kontrolu a regulaci potravin a léků) a zakazuje doktoru Burzynskému přijmout Thomase jako pacienta, pokud nejprve nepodstoupí chemoterapii a ozařování. Otec James Navarro se děsí: „*vždyť pokud podstoupí nařizovanou léčbu, nebude na Thomasovi už co zachraňovat!*“ Manželé se rozhodli požadavkům lékařů nevyhovět. Poté dostávají řadu výhružných telefonátů z nemocnice, a když rodiče stále nesouhlasí, jeden lékař na ně podává oznámení úřadům pro špatné zacházení s dítětem. To znamená odebrání dítěte z péče rodičů.

V roce 1977 jiní rodiče unesli svého vlastního syna Chada Greena na léčení do Mexika, aby se vyhnuli nátlaku úřadů, že jejich syn musí podstoupit chemoterapii.<sup>12</sup>

## **Dostali jste rakovinu?**

V poslední době se objevuje stále více, dříve utajovaných informací o úspěších různých lékařů a o objevech různých vědců, předkládajících alternativní možnost léčby rakoviny. Všichni však narážejí na jednu tvrdou bariéru: Dnes není legální najít lék na rakovinu. A není legální zkoušet jakoukoli jinou metodu, než chemoterapii. To vše pod záminkou naší ochrany, jak to vyjádřil Grant Leake, vedoucí sekce zabývající se podvody na Úřadu pro potraviny a léčiva v Kalifornii: „Budeme lidi chránit i přesto, že někteří z nich nechtějí být chráněni.“<sup>13</sup> To je cena, kterou platíme za to, když dáváme vládě moc rozhodovat o tom, co je pro nás a naše rodiny nejlepší. Doktoři, kteří chtějí lidem skutečně po-

---

<sup>12</sup> Edward Griffin, „Svět bez rakoviny“, 2011

<sup>13</sup> „Debatě Over Laetrile“, Time, 12 duben 1971, str. 20

máhat, museli odejít do Mexika. Žel, v Evropě neexistuje stát jako Mexiko, kde by bylo možné podstoupit jinou léčbu.

Kdo má pravdu? Podívejme se na statistické srovnání: Chemoterapie je podle oficiálních statistik účinná ve 30% případů. Při jakékoli jiné léčbě je takovéto procento samotnými lékaři označováno za „placebo“. Tyto oficiální statistiky jsou však manipulovány, jak jsme si již o kousek výše řekli. Když vás léčí na tuberkulózu a na tuberkulózu zemřete, nebyl jste vyléčen. Když jste byl léčen na rakovinu a na rakovinu zemřete až za 5 let od jejího zjištění, jste prý uzdravený!

Proto je dnes takový tlak na preventivní prohlídky, rentgenování prsů (mamograf) atd. Pokud se podaří objevit rakovinu dříve, je větší šance, že budete ještě za 5 let žít a onkologie si zlepši svoji statistiku! Ve skutečnosti se tedy skutečně uzdraví pouze asi 3% pacientů. To tedy rozhodně není možné mluvit o účinné léčbě! Pokud podstoupíte tuto „léčbu“, máte 97 % předpoklad, že na rakovinu zemřete.

Alternativní metody vykazují úspěšnost 40 % a více skutečně uzdravených pacientů (= *rakovina skutečně zmizela a již se nevrátila*). Toto procento je však tak nízké proto, že se lidé obracíjí k jiné léčbě až jako k poslednímu východisku, až když jim oficiální medicína oznámí, že už nemají žádnou naději, že oficiální léčba nepomohla a zbývá jim několik posledních měsíců nebo týdnů života. Otázka potom je, proč doopravdy zemřeli - v důsledku selhání přírodní léčby, nebo v důsledku otravy chemoterapií? Často takoví lidé zemřou, i kdyby léčba byla možná, protože zhoubný nádor mezitím zničil životně důležité orgány. Žádná metoda není (a nemůže být) stoprocentní.

Při pozorném sledování všech příběhů však objevíte jednu velmi zajímavou věc:

- a) Když někdo podstoupí léčbu chemoterapií a zemře, je to „normální“. Prostě rakovina byla silnější. Vždy se to nějak zdůvodní - že bylo příliš pozdě, rakovina byla silnější, chemoterapie „nezabrala“ apod.
- b) Když však někdo podstoupí jinou léčbu a zemře, je vyhlášen poplach, doktor je označen za šarlatána a je to argument pro okamžité zakázání takové metody. V novinách se objeví titulky „šarlatán zabil pacienta“ a příslušnému doktorovi je odebrána licence, nebo je dokonce odsouzen do vězení.

## Proč? Kdo z toho má užitek?

Pro většinu lidí je velkým překvapením zjištění, že chemoterapie vznikla z bojové otravné látky, ze zbraně hromadného ničení, zvané Yperit. Chemici pouze vyměnili jeden atom, aby to nezabíjelo tak rychle. Jsou to tak silné jedy, že lidé, manipulující s těmito chemickými látkami, při tom nosí nejtěžší protichemickou ochranu.

Zeptám se vašeho selského rozumu: Lékaři podávají lidem s rakovinou chemikálie, které byly vyvinuté pro masové zabíjení - a očekávají něco jiného, než smrt? Příčinou rakoviny je otrávená buňka. Zbavíme se rakoviny tím, že do organismu pustíme ty nejstrašnější jedy? Že ještě otrávíme všechny dosud zdravé buňky?



*Ruka politá chemoterapií*

V Hippokratově přísaze přitom lékaři přísahali: „*Nikomu nepodám jed*“.

Toto jsou některé vedlejší účinky chemoterapie a radioterapie: poruchy srdeční činnosti, silné křeče, chudokrevnost, anorexie, poškození žil, otoky, krvácející rány, krvácející vředy, srážení krve, špatná funkce kostní dřeně, selhání kostní dřeně, srážení mozku, druhotná rakovina, smrtelná ztráta váhy, poškození mozku, poškození chromozomů, chronické poškození střeva, zácpa, zanášení organismu toxiny, zánět močového měchýře, hluchota, snížený počet bílých krvinek, závažná dehydratace, poškození klků střeva, zničení nosní přepážky, poškození kůže, závažné průjmy, problémy příjmu potravy, zmatenost, zánět vaječníků, příznaky chřipky, vnitřní krvácení, ztráta vlasů, ztvrdnutí žil, infarkt, poškození srdce, krevní problémy, přecitlivělé reakce, nadměrně nízký tlak, poškození imunitního systému, poruchy koncentrace, poruchy zraku, poruchy sluchu, řeči, paměti, poruchy myšlení, impotence, zvýšená infekčnost, bolesti kloubů, poškození ledvin, leukopenie, selhání jater, záněty jater, ztráta chuti na jídlo, ztráta chuti na sex, poškození nervové činnosti, ztráta chuti, poškození plic, sloní nemoc, podvýživa, potrat, odumření částí těla, ztenčení nehtů, nevolnost, nekróza, poškození nervů, diabetická noha, snížený počet červených krvinek, tupost, afty, poškození orgánů, trvalé ochrnutí, psychologická nevyrovnanost, popálení radiací, poškození ledvin, deformace přirození, sexuální dysfunkce, poškození kůže, záněty krku a hrdla, impotence, mrtvice, náhlá menopauza, sebevražda, lepra, krev v moči, vážné zvracení, slabost, ztráta váhy, smrt otrávením.

Dr. Charles Huggins, držitel Nobelovy ceny, prohlásil: „Pamatujte, že jsou horší věci, než smrt. Jednou z nich je chemoterapie.“

Chemické látky jsou základem (semenem) rakoviny. Živočišné bílkoviny, tuky a cukr jsou jejím hnojivem. Naše tělo je půda, do které zaséváme - a podle toho budeme i sklízet. My jsme zahrádkáři.

## **Naše práce je přestat vytvářet rakovinu!**

Pokud ji dostaneme, někdo dělá všechno pro to, abychom neměli na výběr. Jak dlouho si to necháme líbit? Představitelé ortodoxní medicíny hlasitě křičí a označují jiné metody za podvod a jejich propagátory za chamtivce, kteří prý profitují z nemocných a vyděšených. Alternativní léčba není levná, avšak je to pouze zlomek ceny toho, co stojí chemoterapie. Rozdíl je pouze v tom, že cenu chemoterapie se nedozvíte a alternativní léčbu nám žádná pojišťovna nezaplatí.

Znáte rčení „zloděj křičí, chytte zloděje“? Když zloděj křičí, je to proto, aby od sebe odvedl pozornost.

Já jsem se proto rozhodl, že do žádné sbírky na výzkum rakoviny již nikdy nedám ani korunu. Odmítám financovat rakovinový průmysl. Přidejte se i vy a oslabíme jejich moc.

### **Dostali jste rakovinu?**

Pokud jste již rakovinu dostali, není mnoho možností, avšak nechci vás nechat bez naděje. Co je to za vitamín, který uzdravil Willama Sykese (a mnoho dalších lidí)? Jděte na webovou adresu:

<http://www.nespechejtedorakve.cz/konec-strachu/> a tam zadejte své jméno a e-mail. Pošlu vám zdarma ty informace. Mohou vám skutečně pomoci zbavit se rakoviny a zachránit život.

### 3. Tlouštíkem proti své vůli?

Když jsem byl v roce 1993 v Kanadě a USA, byl jsem překvapen, kolik je tam obézních lidí. Vidět tam štíhlou holku v tehdejší době bylo stejně vzácné, jako vidět obézní holku u nás v Československu. Byla to rarita, kterou jsem si fotil, abych ji ukázal známým.

Od té doby se vše změnilo. V Čechách je dnes zrovna tolik obézních lidí, jako tenkrát v Americe. Na vině není tedy bílý chleba, jak jsem si tenkrát myslel.

Znáte někoho, kdo si přeje být tlustý?

Poznal jsem jenom jednoho člověka, který si přál být tlustý. Když byl kluk, chodil bos a v roztrhaných kalhotách, jedl jen jednou denně a pracoval s rodiči na farmách při sklizni úrody. Tehdy si přál být tlustý a bohatý. Tloušťka pro něj byla synonymem hojnosti, sytosti a štěstí. Randy si splnil svůj sen - dnes je tlustý a bohatý. Ovšem dnes mu obezita vadí a pracuje na tom, aby se své nadváhy zbavil.

Ve středověku byli hubení chudí lidé a tloušťka byla spojována s bohatstvím. V časech feudalismu si proto chudí lidé přáli být tlustí. Mnozí z toho vyvozují, že dnes jsme obézní, protože se máme příliš dobře.

Doba se však velmi změnila. Dnes je obezita doménou lidí na nejnižším ekonomickém žebříčku (tedy alespoň v průmyslově rozvinutých zemích). Bohatí a úspěšní lidé se většinou snaží být štíhlí, protože chtějí být zdraví, žít dlouho a pořádně si své bohatství užít! (*Mimochodem - víte, že majitelé tabákových firem nekouří? Proč asi?*)

A hlavně - já neznám nikoho, kdo by si přál být tlustý - bez ohledu na jeho finanční poměry! Nikdo nechce mít ani nadváhu! Znáte okolo sebe nějaké lidi, kteří se snaží, chodí do fitness cvičit, drží diety, jedí nízkotučné výrobky, chodí na odstraňování tuku - a přes všechnu snahu jsou stále obézní, mají velká břicha, velké zadky, nebo tlusté nohy? Jak to, že před 20-ti lety tyto problémy u nás nikdo nemusel řešit?

Není to tak dlouho, co fitness centra neexistovala. Tehdy by se neuživila. Dnes jich je jako máku. Když se však rozhledneme kolem sebe, je vidět, že to vůbec nepomáhá.

Děje se zde něco, co jen málokomu dochází.

Máme tu doslova epidemii obezity, která narůstá do kolosálních rozměrů. V r. 2012 poprvé v historii lidstva zemřelo víc lidí v důsledku obezity, než kolik jich zemřelo v důsledku hladu! A bude hůř.

Proč se to dnes lidem řešit nedaří?

Odpověď najdeme tam, kde bychom ji nečekali - v ekonomice!

Vzniknul zde mocný potravinářský průmysl, jehož akcionáři mají zájem vydělat na nás co nejvíce peněz. Jsou dvě cesty, jak více vydělávat:

1. levněji vyrobit
2. více prodat

**Levná výroba** došla tak daleko, že řada potravin, které jíme, se už pouze tváří jako potraviny (příkladem jsou masové párky bez masa). Vyrábí se umělé, mrtvé potraviny, plné náhražek a výplní, které se chemicky upraví a parfémují tak, aby vůbec měly chuť a vůni toho, za co se vydávají. Jíme odpadky. Kdyby lidé viděli, jak a z čeho se vyrábí tyto „potraviny“, nikdy by je nedali do pusy a někteří by dokonce zvraceli i z toho, co snědli před půl



rokem.

Informace o tom postupně pronikají na veřejnost díky internetu (například pořad „Peklo na talíři“),<sup>14</sup> některým zvědavým novinářům (časopis dTest) a také díky knihám. Příklad „nastavování“ jídla výplněmi najdeme třeba i v knize "Doba jedová" profesorky A. Strunecké, v kapitole Aféra melamin.<sup>15</sup>

Děje se tu však ještě něco horšího. Aby tyto společnosti **více prodaly**, přeměnily řadu potravin v **návykové látky**. Všimli jste si, jak se mění chuť některých pochutin? Jak silně voní a jakou mají pronikavou chuť (například některé čokolády)? A ty zářivé barvy! Chemické parfémy a příchutě jsou už tak silné, že vybičovávaly naše chuťové buňky až k „chuťovému orgasmu“.

Do potravin i pochutin se přidává řada chemických látek, jako glutamát sodný, rafinovaný cukr, bílá mouka a droždí (najdete je i v potravinách, kde dříve nikdy nebyly) a to změni trávicí pochody v našem těle tak, že vznikne návykovost, takže přímo fyzicky toužíme po dalším a dalším soustu, dokud nejsme nacpáni k prasknutí.

*[Pokud máte otázky okolo droždí: dříve se při pečení chleba nepoužívalo droždí, ale kvásek.]*

Existuje vědecký obor, zkoumající, jak vytvořit drogovou závislost. Kupodivu neslouží drogovým dealerům, ale potravinářským gigantům! Michael Moss, autor literatury faktu, ověšený mnoha oceněními, ve své knize „Sůl, cukr, tuk, aneb jak nás velcí potravinoví giganti učí závislosti“ o tom píše:

„Nadnárodní společnosti používají vyšetření magnetickou re-

---

<sup>14</sup> [www.stream.cz/peklonataliri/](http://www.stream.cz/peklonataliri/)

<sup>15</sup> Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. a prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc, *Doba jedová*, 2011, str. 43-48

zonancí (MRI) ke zkoumání, jak na naše smysly působí potraviny. Například, jak použít cukr, aby, rozsvítil mozek stejným způsobem jako kokain."

Moss po třiletém pátrání, jak funguje věda o návykové, nezdravé stravě, ve své knize odhalil, že cílem těchto společností je dosáhnout u konzumentů „vrcholu blaha", což zákazníka nutí vracet se stále znovu a znovu a chtít stále víc a víc.

Chemici přišli na to, že nejjednodušeji a nejlevněji toho lze dosáhnout narušením chemické struktury cukru, tuku a soli, změnou jejich složení.

Chemici v Nestlé například přeměňují rozložení a tvar kulovitých částic tuku, aby ovlivnil „pocit v ústech" a vyvolal maximální chuťový zážitek, který nám nedovolí přestat jíst. Už jste to někdy zažili?

Vědci ve firmě Cargill zase drtí sůl na tak jemný prášek, že naše chuťové pohárky jsou zasaženy tvrdě a rychle a brambůrky a křupky jsou prostě neodolatelné.<sup>16</sup>

Zajímavé je, že přesně o této věci psal světoznámý ekonom, profesor Paul Zane Pilzer, již v roce 2000! Pilzer ve své knize „Příští bilion" doslova uvádí, že „obézní lidé jsou zkoumáni jako laboratorní krysy."

V důsledku toho se přidává další aspekt - trpíme podvýživou.

Prosím? To je snad vtip, ne? To se týká dětí v Africe nebo v Bangladéši, ale tady?

Ne, to není vtip. My sice máme plná břicha a přibíráme na váze, avšak nemáme skoro žádné živiny! Do mozku nám chodí stále

---

<sup>16</sup> Michael Moss, „Salt Sugar Fet: How the Food Giants Hooked Us", 2013

signály: „potřebuji více živin“ a tak se cpeme zas a znovu, avšak stále máme nedostatek živin. Máme hlad, který nedokážeme ukojit.

Ten podporuje také vliv umělého sladidla Aspartamu, který se dnes také přidává téměř do všech potravin a nápojů, a který (kromě toho, že způsobuje asi 16 těžkých nemocí, včetně cukrovky, poškození mozku a rakoviny) *vyvolává nadměrné přejídání* (jak objevil profesor neuropatologie a psychiatrie John Olney).<sup>17</sup>

A ještě do toho vstupuje reklama. Propaguje stále větší spotřebu: „Dejte si trojitý hamburger s extra velkou porcí hranolek a limonády!“ Jestliže již mám vypěstovaný návyk, zvýšení mé konzumace o 100 % je snadné a stojí v reklamě pouze 10% toho, co by stálo získání nového zákazníka. Cílem je tedy zvyšovat spotřebu u již kupujících zákazníků.

Reklama je zaměřena na lov našich zdivočelých chuťových buněk.

V optimálním případě přebytek této hmoty, kterou nazýváme „potravinou“ projde naším tělem do záchodu. Ve většině případů však začne náš organismus to jídlo ukládat - a my začneme „kynout“.

V každém případě pak tato nepřírozená strava, které chybí vitamíny, minerály, enzymy a další potřebné látky, změní fungování našeho trávicího systému, což přináší vážné důsledky.

Kdo jsou ty firmy, které si s námi pohrávají?

Světověznámý ekonom, profesor Paul Zane Pilzer, bývalý ekonomický poradce amerických prezidentů, to zkoumal a uvádí, že

---

<sup>17</sup> Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. a prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc, *Doba jedová*, 2011, str. 21-26

v pozadí toho všeho jsou tabákové společnosti. Ony jsou specialisty na vytváření návyků, a když jim byla zakázána tato činnost s tabákem, přesunuly se do potravinářského průmyslu. Potichu a nenápadně skoupily potravinářské společnosti a dnes se nám - a hlavně našim dětem - snaží vytvořit návyky závislosti na chemicky upravené potraviny.<sup>18</sup>

A nejhorší na tom je, že toto mohou dělat naprosto beztrestně.

Tak se stáváme obézními proti své vůli!

A ještě něco.

Všimli jste si, že obézní lidé v historii byli obézní souměrně? Dnešní lidé jsou však obézní nesouměrně. Někdo má veliký zadek, jiný tlusté nohy, někdo veliké břicho, jiný vypadá jak hruška atd. Čím to je?

Už jste jeli na horské dráze? To je zážitek! Vystoupáte na vrchol, pak se svět okolo vás rozmázne, jak padáte do hlubin, a vzápětí letíte prudce do výšky, abyste se zase propadli do hlubin.

Přesně totéž se děje ve vašem těle, když sníte dávku jednoduchého cukru (sladkou limonádu, zmrzlinu, tyčinku Mars, Tatrunku atd.). V krvi vyletí prudce nahoru cukr (hyperglykemie). Tělo zachraňuje situaci dávkou inzulínu, a protože je to tak rychlé, předávkuje ho. Řítíte se dolů a za chvíli bliká výstražné světlo, protože je cukru nedostatek (hypoglykemie). Tělo tedy vypustí do žil rezervní cukr z jater. Protože je to tak rychlé, opět to nedokáže odhadnout a uvolní ho moc a situace se opakuje - inzulín, cukr, inzulín, cukr. Hladina cukru tak lítá jako na horské dráze z jednoho extrému do druhého, organismus je vystaven extrémnímu zatížení a tělo v rychlosti ukládá zpracovaný cukr v podobě tuku na nejbližší možné místo - a to i cukr odčerpaný z jater, který obvykle slouží jako zásobárna pro případ nouze. Výsled-

---

<sup>18</sup> Paul Zane Pilzer, *The Next Trillion*, 2001

kem je nervozita, bolesti hlavy atd.<sup>19</sup>

Při opakované vysoké hladině inzulínu se navíc otupují receptory na inzulín v buněčné stěně (vpouštějí cukr do buněk). Insulin pak přestává účinkovat a hrozí vznik cukrovky.

Pokud konzumujeme komplexní cukr (škrob, vláknina, celozrnná mouka), tak se to neděje. Přirozená strava (u necivilizovaných lidí) obsahuje 90% komplexních cukrů. Naše - nepřirozená strava - obsahuje 80-90% jednoduchých cukrů!



---

<sup>19</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Hledá se zdravý člověk*, 1998, str. 38-39

## Proč diety nepomáhají?

Nyní již trochu chápete, proč tloustneme. Proč však nefungují diety? Udělejme si exkurzi.

V našem trávicím traktu máme různé bakterie - „dobré“ i „špatné“. Potřebujeme oba druhy, potřebujeme však, aby byly v rovnováze.

Hlavním krmivem pro špatné bakterie (kvasinky) je rafinovaný cukr, droždí a rafinovaná (bílá) mouka. Protože tato strava v našem jídelníčku převládá (zkuste dnes najít výrobky bez těchto přísad! - jsou tam dávány úmyslně), špatné bakterie se přemnoží a doslova zdivočí! Přitom vytvářejí látky, které v nás vyvolávají drogovou závislost.<sup>20</sup>

Způsobují, že doslova žadoníme o další bílou mouku, cukr a další věci. Stalo se vám (jako mně), že jste večer chodili po bytě a v zoufalé touze po něčem sladkém jste vymetali ledničku, špajz, a když jste nic nenašli, jeli jste nakonec na nonstop benzínku něco sladkého si koupit?

To je přímo fyzická závislost!

Důsledkem je opět překyselení organismu.

Naproti tomu dobré bakterie trpí hladu, živoří a nemohou vykonávat svoji trávicí funkci. Tím je narušeno vstřebávání živin (my navíc tyto bakterie účinně hubíme pomocí antibiotik!). Jídlo pak není dobře zpracované, začne hnít a rozkládat se, rozmnožují se plísně, které produkují jedy - mykotoxiny, které zamořují a ničí naše tělo.<sup>21</sup>

Jedy blokují funkce těla. Poslední výzkumy ukazují, že toxiny

---

<sup>20</sup> *Bio&Natur, Kvasinky - indikátor zdraví nebo skrytý nepřítel, jaro 2009*

<sup>21</sup> *Sféra, Skrytá hrozba plísní, 2009*

jsou schopné blokovat všechny funkce těla!

Překyselený a jedy zamořený organismus pak není schopen odbourávat tuky. Dokáže je ukládat, avšak ne odbourávat.

Víte, co to znamená ve světle minulé kapitoly? V dále již na vás mává rakovina!!!

Některé potraviny také vyvolávají zánět sliznice tenkého střeva. Pokud je sliznice zanícená, stává se nepropustná pro ty nejdůležitější živiny (vitamíny, minerály atd.). Které potraviny to jsou? To se většině lidí žel nebude líbit: uzeniny, cukr, bílá mouka, masové konzervy, bublinkové limonády, alkohol, nasycené mastné kyseliny, přesolování jídla.<sup>22</sup>

To přináší opět dva důsledky:

- 1) neschopnost dokonale zpracovat potraviny, a tedy přibírání na váze
- 2) zánět opět znamená kyselou tkáň

A tak je úplně jedno, že chodíme cvičit do fitness centra, držíme diety, konzumujeme nízkotučné výrobky a chráníme se před cholesterolem. Dokud nevytvoříme v našem těle podmínky k tomu, aby tělo bylo schopné odbourávat tuky, budeme mít pořád problémy.

Samozřejmě každý jsme jiný a občas se někomu podaří zhubnout. Ovšem díky metodám potravinářského průmyslu opět rychle znovu přibírá.

Abychom mohli začít hubnout, potřebujeme:

- 1) zastavit „jízdu na horské dráze“
- 2) zbavit se kyselého prostředí v našem organismu

---

<sup>22</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Hubnutí bez blbnutí*, 2009, str. 66

- 3) detoxikovat organismus
- 4) dodat tělu bioaktivní vitamíny a minerály (o tom více později)

### Ještě jedna poznámka - k hubnutí:

*Do tuků tělo odkládá škodlivé látky (jedy). Pokud začnete hubnout, je nutné hubnout pomalu a stále detoxikovat tělo, jinak uvolněné toxiny mohou poškodit vaše zdraví (mám na mysli pomáhat odvádět toxiny z těla -dostatečným pitím, konzumací vlákniny, která na sebe toxiny naváže atd.)*

*A tělo zamořené jedy není schopno hubnout. Detoxikace je prvním předpokladem pro hubnutí. Jak dělat správně detoxikaci není předmětem této knihy - doporučuji zde odbornou konzultaci s kvalitním výživovým poradcem.*

### Druhá poznámka - k detoxikaci:

*Doktor Igor Bukovský ve své knize „Hledá se zdravý člověk“ na krásném příkladu popisuje význam pohybu při detoxikaci. Než přišly do módy papírové sáčky, měly vysavače hadrové sáčky. Po nějakém čase vysavač přestal sát - ztratil tah. Proč? Sáček byl přeplněný, ucpaný nečistotami. Bylo nutné sáček vyndat, jít s ním k popelnici a pořádně s ním zatřepat - vyprášit ho. Po vyprášení měl vysavač zase na nějakou dobu dobrý tah.*

*Víte, jak se buňka zbavuje toxinů? Úplně stejně. Je nutné s ní „zatřepat“, „vyprášit ji.“ Jak se to dělá? Pohybem! Stačí rychlá chůze, tenis, plavání, fotbal, prostě zaměstnat svaly alespoň 3x týdně 30 minut.<sup>23</sup>*

*Pokud to neděláme, buňka „nemá tah“ (nedává výkon), trpí, živoří nebo umírá.*

---

<sup>23</sup> MUDr. Igor Bukovský, Hledá se zdravý člověk, 1998, str. 28



Obezita nebo nadváha je však pouze jeden z příznaků, kterými lidé trpí v důsledku našeho strašného stravování.

## **Další důsledky**

Na potoce u mé babičky jsme jako děti často viděli ve vodě pstruhy a raky. Pak jednou zmizeli raci a následně i pstruzi. Proč? Protože oni nedokáží žít ve znečištěné vodě.

Na svých cestách jsem často viděl potoky a řeky, kde byla křišťálově čistá voda, a také potoky a řeky, kde byla voda barevná, smradlavá, pokrytá hnusnou pěnou a po hladině pluly chycené ryby břichem vzhůru. Všimli jste si, že ta smradlavá a špinavá voda, která hubí ryby, vyhovuje potkanům?

Naše tělo je z 60% tvořeno vodou - dá se tedy říci, že naše buňky „plavou ve vodě“ (tkáňový mok). Správné složení tkáňového moku se dá připodobit ke krásné, čisté vodě s obsahem správných živin.

Pokud se stravujeme špatně - cpeme se levnými, umělými náhražkami jídla plného chemie od našeho potravinářského průmyslu, tkáňový mok se začne podobat smradlavé stoce odpadního kanálu. Jak potom chceme, aby naše buňky správně fungovaly? Každá buňka může žít jenom z toho, co sníme! Nějakou dobu se buňky snaží fungovat, ale pak podlehnou - a přijde nemoc. Rozmnoží se „potkani“. Jdeme tedy k lékaři a on nám předepíše léky. My pak do té stoky nasypeme chemii (jedy), abychom potkany vyhubili. Jenomže to nemůže pomoci, protože naše buňky dále žijí ve stoce a postupně umírají (jako ti pstruzi a raci).

Jak poznám, že jsem se stal obětí potravinářského průmyslu?

### Zde jsou příznaky:

Únava, deprese, bolesti svalů, nespavost, zažívací potíže, ne-

dostatek motivace, ztráta koncentrace, bolesti hlavy, kožní problémy, alergie, vysoký nebo nízký krevní tlak, svědění kůže, zvýšená lámavost nehtů, padání vlasů, oslabení imunity, chronické infekce a záněty, vaginální záněty, osteoporóza, artróza.

## **Trápí vás některá z těchto věcí?**

Potom máte problém. Problém ze stravování. Z nedostatku toho, co naše tělo potřebuje ke správnému fungování. Z překyšenosti a z otravy organismu jedy z našich střev.

Výrobci potravin se hájí (a zástupci kontrolních úřadů to potvrzují), že množství chemikálií (škodlivin) nepřesahuje povolenou normu.

To je většinou pravda. Už se ale nemluví o tom, že norma neříká, že chemikálie nejsou škodlivé, ale pouze stanoví hranici, jejíž překročení už je nebezpečné. Jen si uvědomte, jaký je poplach, když se tato hranice překročí! Jinými slovy - jak to trefně vyjádřil jeden novinář - pokud je to v normě, „*jedná se o lehkou otravu v mezích zákona*“.

## **Jsme to, co jíme.**

*Píše se rok 2002. Nad jižními Čechami se sráží 3 bouře a na zem padá obrovský přívalový déšť. Zdvihá se mohutná přívalová vlna, která ničí vše, co jí stojí v cestě. Žene se skrz celé Čechy, přes Prahu a další města až k Ústí nad Labem, kde pokračuje do Německa. Škody jsou obrovské.*

*Dáváme dohromady týmy dobrovolníků, náradí, ochranné pomůcky a vyrážíme na pomoc do jedné z nejvíce postižených oblastí u Mělníka. Mapujeme škody a vytváříme plán pro nejúčinnější pomoc. Některé domy jsou plné bahna, jiné jsou pobořené. Místy však narážíme na zvláštnost: u některých pobořených domů nejsou ni-*

*kde cihly. Půlka domu prostě zmizela! Beze stopy! Zůstaly tam věci z místností, avšak cihly nikde. Jak to?*

*Při bližším zkoumání se ukázalo, že půlka domu byla postavena z vepřovic - cihel z vysušeného bláta, zpevněného slámou. Pod omítkou to nebylo vidět. Když však přišla záplava, tyto cihly se rozpustily a zdi prostě i zmizely - odtekly s vodou.*

Stejně je to s námi. Naše tělo můžeme postavit z kamenů, z vypálených cihel, nebo také z vepřovic. Jsme to, co jíme. Když jíme odpadky, dostaneme smetiště. Pravda se ukáže nejlíp při zatěžkávacích zkouškách, např. když prochladneme. Jak můžeme očekávat dlouhý a skvělý život, když jíme mrtvou hmotu plnou chemie?

Odpoledne po jídle bychom měli být čilí, ožilí a rozechvělí. Chronická podvýživa však vede k chronické únavě. Pokud je váš mozek hladový, podvyživený nebo otrávený, budete mít deprese.

## **Opravdu jsme to, co jíme?**

Na přednášce prof. Dr. Waltera J. Veitha „Tajemství genů“ doktor ukázal ohromující věc. Včelí královna i dělnice mají naprosto stejné DNA. Jak to, že je dělnice menší - vlastně „zakrnělá“? Podle DNA by měly být naprosto stejné! Je to tím, že určité soubory genů jsou u ní vypnuté. A víte, co se stane, když včelí královna zahyne? Některá dělnice se začne živit jako královna mateří kasičkou



- a promění se v královnu! Včelaři to znají. Avšak - jak to je možné? Mateří kasička způsobí, že se u ní zapnou ty vypnuté geny a dojde k přestavbě jejího těla.<sup>24</sup>

## Co to znamená???

Že jídlo dokáže zapínat a vypínat skupiny genů v naší DNA a může úplně změnit naši osobnost!!!

Včelí dělnice je dělnice proto, že „podvýchivou“ u ní došlo k vypnutí určitých genů.

Naše tělo se skládá z mnoha různých tkání - kosti, kůže, svaly, játra, krev atd. Ve všech buňkách však máme naprosto stejný kód DNA. Jak to, že máme různé tkáně? Jednoduše proto, že v každé tkáni jsou určité skupiny genů vypnuté - v každé tkáni jiné. To je v pořádku - tak je to v DNA naprogramované. Ovšem podvýchivou může dojít k vypnutí nebo zapnutí genů, které by vypnuté nebo zapnuté být neměly!

Vypnutí určitých genů má za následek také naše stárnutí a mnoho dalších věcí - podle posledních objevů vědců z LiveGen Technologies dokonce možná i obezitu.

Jestliže jídlo dokáže zapínat nebo vypínat geny, důsledky toho, co jíme, jsou nedozírné!

To, co jíme, může proměnit naši psychiku, naši osobnost, naši podobu (vzhled) a ovlivňuje to, jak rychle a jakým způsobem budeme stárnout.

Zjistil to před lety již doktor Weston A. Price, který objevil, že nedostatečná výživa zužuje obličej a úzká zubní klenba způsobu-

---

<sup>24</sup> Prof. Dr. Walter J. Veith, *The Secret of Genes - A new view of genetic diversity*

je křivé zuby (*kolik dětí dnes nosí rovnátka?*), zužuje nosní průchody, takže lidé mají tendenci dýchat ústy (*a chrápat*), zužuje pánev, což ztěžuje porod, atd.<sup>25</sup>

Potvrzuje to i jiná studie, kterou jsem četl. Překvapení vědci zjistili, že když neškodným bakteriím změnili životní prostředí (*neboli potravu*), neškodné bakterie se proměnily na agresivní, choroboplodné. Jinými slovy, my můžeme naše užitečné bakterie, žijící v našich střevech, proměnit na životu nebezpečné jenom změnou naší - a tedy i jejich - stravy.

Ještě je vám jedno, co jíte?

## Jaké je řešení?

Je velmi těžké přestat jíst potraviny, na kterých máme chuťovou a fyzickou závislost. Na to potravinářské společnosti spoléhají.

Komplexní řešení je dost radikální. Avšak pokud je většina našich zdravotních problémů způsobena špatnou stravou (= příčina), jediné změnou stravy a životního stylu je možné situaci zvrátit a zbavit se většiny nemocí. Abychom byli zdraví, je nutné změnit jídelníček. Není jiné cesty. Je však důležité naučit se novému způsobu stravování. Nestačí například jen vyřadit maso a jinak jíst to, co dřív. Musím nejprve vědět, čím maso nahradit.

Jsem si však vědom toho, že mnoho lidí nebude ochotna takovou radikální změnu udělat. Je mi jasné, že kdybych jim řekl, že mají úplně přestat jíst některá jídla, tak to předem vzdají. Dobrá zpráva je, že není nutné vzdát se všech chuťových radostí. Měli byste vědět jednu věc:

---

<sup>25</sup> *Weston A. Price, Nutrition and Physical Degeneration*

„Pokud jíte celý týden zdravě, pak se tělo bez problémů vypořádá s tím, když jeden den sníte něco nezdravého.“

Kdo nedokáže vyřadit určité potraviny, měl by je alespoň silně omezit. Důležité je začít a postupně přidávat další kroky.

Proč? Protože pokud máte několik rizikových faktorů najednou, jejich vliv se nescítá, ale násobí! Proto je tak důležité vyřadit jich ze svého života co nejvíce.

### **Nejdůležitější pravidla:**

- ✓ pít dostatečné množství čisté, nezávadné vody
- ✓ vyhnout se nejlevnějším potravinám
- ✓ (jsou nejvíce plné chemie a náhražek - „výplní“)
- ✓ úplně vyřadit sladké nápoje, zvláště ty slazené Aspartamem (bez cukru!)
- ✓ omezit margaríny (umělé máslo, ztužené rostlinné tuky)
- ✓ vyhnout se polotovarům a hotovým jídlům - jsou plné chemie (i dresingy apod.) Jídlo, pokud možno, připravovat ze základních surovin sami doma.
- ✓ kontrolovat složení jídel a vybírat ta, co mají nejméně chemických přísad
- ✓ silně omezit mlsání
- ✓ (sladkosti, oplatky, chipsy, sušenky, mléčné čokolády, atd., atd.)
- ✓ silně omezit rafinovaný cukr
- ✓ (jde nahradit melasou, medem a v poslední době i jedinečným sladkým zázrakem, kterým je bylina Stévie - je sladší než cukr, je zdravá a její kalorická hodnota je nula! Vy si užijete sladké a kvasinky pojdou hlady. Dokonce si ji můžete pěstovat doma a mít slazení zadarmo.)
- ✓ vyřadit / omezit živočišné tuky - jsou v nich uložené jedy z potravy
- ✓ vyřadit homogenizované mléko, nebo ho nahradit mlékem

- z farmy nebo domácího chovu
- ✓ používat celozrnnou mouku místo bílé, jíst celozrnné pečivo a potraviny obsahující vysoký podíl vlákniny
- ✓ jíst často kyselé zelí (likviduje plísně) - domácí, kysané, ne to sterilované z obchodu!
- ✓ kupovat potraviny z domácího chovu (farmářské prodejny?)

Druhým krokem je začít jíst doplňky stravy, které eliminují vliv škodlivých látek v „moderních“ potravinách a napravují škody jídlem způsobené.

A to platí dvojnásobně pro ty, co nechtějí, nedokáží nebo nemohou změnit svůj způsob stravování.

V takovém případě je nutné alespoň 2x do roka detoxikovat organismus a k tomu jíst doplňky stravy.

Zde je na místě položit důraz na konzultaci s kvalitním výživovým poradcem.

Dominika, naše známá, pracuje v lékárně. Jednou ji zaujal zákazník, který si každý týden koupil 200g balení skládané obvazové vaty a každé 2 dny k nim začal chodit na měření tuku. „Je to dobrý“ pochvaloval si, „zase 2 kila dole, program funguje“ Bylo jim to divné. Hubnout 2 kg váhy za týden není zdravé. A na co tu vatu má? Taková spotřeba! A tak se ho nakonec zeptali. Odpověděl: „Rozhodl jsem se zhubnout a našel jsem způsob, jak zabránit, vlčímu hladu Jím před jídlem vatu. Ochutím si ji sirupem, chilli nebo podobně, a tak se to dá sníst.“ Zděšené lékárnice na to: „To je nebezpečné - víte, co vám to ve střevech udělá? Jak jste na to, pro všechno na světě, přišel?“ „Je to dieta podle Naomi Campbell.“

Takže - nenapodobujte bláznivé nápady celebrit. Kvalitní vý-

živový poradce vám vysvětlí, že podobnou a daleko lepší službu, bez zdravotních rizik, vám udělá vláknina, která dnes v naší stravě zoufale chybí. Sníme ji průměrně 11-15 g (*takže mnoho z nás ani to ne*) místo potřebných 30 g.

Chcete být zdraví? Chcete zhubnout? A chcete zmenšit škody způsobené špatným stravováním? Odpovědí je jíst dostatek vlákniny ve stravě nebo jako doplněk stravy.

Vláknina působí jako kartáč střev (čistí je), působí proti zácpě, zamezuje zahnívání potravy ve střevech, změkčuje stolicí, váže na sebe toxiny, kyseliny a cholesterol, zpomaluje vstřebávání cukrů (zabraňuje „horské dráze“ s inzulínem), podporuje udržení a činnost správných bakterií ve střevech a pomáhá méně jíst, protože vyplňuje žaludek, jako ta vata.

A nezapomeňte - při konzumaci vlákniny je nutné hodně pít, protože ona na sebe také váže vodu!<sup>26</sup>

Toto vše nám nejenom prodlouží život, ale zlepší zásadně i jeho kvalitu!

---

<sup>26</sup> [http://www.lidovky.cz/vlaknina-jak-je-dulezita-a-kolik-bychom-ji-meli-snist-f92-/dobra-chut.aspx?c=A100125\\_110517\\_dobra-chut\\_glu](http://www.lidovky.cz/vlaknina-jak-je-dulezita-a-kolik-bychom-ji-meli-snist-f92-/dobra-chut.aspx?c=A100125_110517_dobra-chut_glu)



## 4. Rozhánět kouř, nebo hasit oheň?

Přišlo to nenápadně, plíživě a já si to uvědomil, až když to začalo být vážné a rychle se to zhoršovalo. Začal jsem mít potíže s močením.

Našel jsem nejlepšího lékaře v širokém okolí, prošel jsem všechny potřebná vyšetření a lékař mi vysvětlil, že zvětšení prostaty nejde léčit. Že je to přirozený projev stárnutí, a že je možné pouze zmírnit nebo zpomalit postup zhoršování, až jednoho dne přijde na řadu operace s odstraněním prostaty. Předepsal mi nějaké léky a objednal si mne na kontrolu.

Když jsem si z lékárny přinesl lék domů a přečetl si příbalový leták s popisem vedlejších účinků (kterých se už nikdy nezbaším), pořádně jsem se vylekal. [*Hele, nejsou náhodou slova lékař a lékárna odvozena od slova „lekat“?*] Vrátil jsem se za lékařem a požádal ho, aby mi předepsal něco přírodního, že ty chemické léky mi nedělají dobře. Vyhověl mi a dostal jsem přírodní preparát bez vedlejších účinků. Nicméně ani tento lék nesliboval žádné uzdravení, pouze uvolnění prostaty, abych se mohl vymočit.

Rozhodl jsem se, že to nevzdám a najdu způsob, jak se uzdravit. Po usilovném hledání jsem našel doktora, který prý dokáže prostatu vyléčit. Byl ochoten mne vzít do péče a nařídil mi, že na vyšetření si sebou mám přinést sperma. To mne překvapilo, protože žádný urolog to před tím po mně nechtěl.

Když jsem přišel na řadu, vzal si ode mne lahvičku a vyzval mne, abych šel za ním. Přidal něco do spermatu a dal vzorek pod mikroskop, chvíli ho zkoumal a pak mi řekl, abych se podíval také. Spermie jsem poznal, to ostatní mi však nic neříkalo. Doktor mi ukázal, že to jsou plísňe.

Zůstal jsem v úžasu a najednou mi začaly docházet některé

souvislosti.

Zeptal jsem se ho: „Kde se tam ty plísně vzaly?“

Odpověděl: „Z vašeho střeva.“

Potom mi vysvětlil, jak vzniká u většiny mužů problém s prostatou:

Špatný způsob stravování způsobuje, že se nám ve střevech přemnoží škodlivé bakterie a plísně. Ty produkují mykotoxiny, které pronikají střevní stěnou do těla. Když se překyselením oslabí imunitní systém, plísně pronikají do těla také. A protože se prostata dotýká konečníku, plísně a toxiny pronikají lymfatickými cestami do ní. Prostata se jich snaží zbavit zánětem, avšak protože přicházejí další a další, vznikne chronický zánět a prostata „*opuchne*“, což postupně zaškrtní močovou trubici.

To také vysvětluje, proč zvětšení prostaty často končí rakovinou. Již víme, že chronický zánět znamená dlouhodobě zvýšenou kyselost tkání.

Doktor mi pak ještě na ultrazvuku ukázal jizvy, které na prostatě v důsledku zánětu mám. To byl jasný důkaz, že ten problém mám již dlouhodobě. Plísně ve spermatu tedy mají muži dávno před tím, než se objeví potíže s prostatou.

Lékaři řeší zánět prostaty antibiotiky - což jsou další toxiny, se kterými se musí prostata vypořádávat. To má smysl u akutního zánětu, ne však u chronického.

Já dostal nařízenou tvrdou dietu a zákaz sexu bez kondomu. Dietě se musela podrobit i moje milovaná žena - mojí vinou. Ve střevech jsme se zbavili plísni docela rychle, avšak dostat je z těla trvalo podstatně déle. To šlo mnohem pomaleji.

Pravidelně jsem chodil na kontroly a po určitém čase jsem sám v mikroskopu viděl, že moje sperma je „čisté“. Od té doby se mi zastavilo zhoršování problémů - musím si však dávat pozor na složení mé stravy.

Někteří lékaři mohou diskutovat o tom, zda je možné, aby plísně prostoupily stěnou střeva do prostaty. To však není až tak důležité. Pokud tam jsou - a já je ve spermatu viděl - ať zkoumají proč, a také co dělat, aby k tomu nedošlo.

Problém řady lékařů je, že nehledají příčiny nemocí. Léčí jenom důsledky. To však neřeší problém. Rozhánění kouře oheň nikdy neuhasí!

Ze všeho, co jsme si dosud objasnili, vyplývá, že prakticky všechny problémy začínají u výživy buněk a mají tedy souvislost s naším stravováním a trávicím traktem.

Podívejme se na malé srovnání, abychom to lépe pochopili.

Zdroj a příjem kalorií a živin	v historii	současně
potrava ze zvířat	5%	42%
rafinovaná potrava	0%	51%
kompletní rostlinná strava	95%	7%

Jak se liší tato strava?

kompletní rostlinná strava	zvířecí/rafinovaná strava
vláknina	žádná vláknina
antioxidanty	žádné antioxidanty
různé protirakovinové látky	žádné protirakovinové látky
málo tuku	mnoho tuku
žádný cholesterol	vysoký cholesterol
málo bílkovin	mnoho bílkovin
málo toxinů	mnoho toxinů
žádné hormony	mnoho hormonů
nízký glykemický index	vysoký glykemický index

## 5. Nemocenský průmysl

Když máme zdravotní problémy, jdeme hledat pomoc do zdravotnických zařízení.

Avšak zdravotnictví je průmysl. Je to obchod, kde se stáváme zákazníkem nedobrovolně, proti své vůli - když onemocníme.

Zdravotnictví - to nejsou nemocnice. To jsou výrobci zdravotnické technologie a výrobci léků! To je průmysl, který bohatne z našich nemocí. A tento průmysl velmi brzy ocenil „přínos“ potravinářského průmyslu, který mu doslova „sype“ zákazníky tím, že nám „vyrábí“ zdravotní problémy a nemoci (vyrábí z nás pacienty). To mu však nestačí. Chce víc! Je jako rakovina - chce stále víc a více peněz, víc práce a víc pacientů. Jak to udělat?

Ekonom Paul Zane Pilzer ve své knize „Příští bilion“ uvádí, že nejprve tento průmysl vyráběl léky. Později však někdo přišel na to, že ekonomicky je mnohem více zajímavé udělat si z nemocných doživotní zákazníky. Jakým způsobem? Jednoduše tím, že nebudou naše nemoce léčit - tedy odstraňovat příčinu nemocí, ale budou jenom odstraňovat potíže - tedy důsledky nemocí. Nemoc zůstane, a to zajistí, že se budeme stále vracet.

Proč by to však někdo dělal? Důvod je zase ekonomický. V představenstvu těchto společností jsou dosazeni lidé, kteří mají za úkol zastupovat zájmy odborářů, dělníků, investičních fondů (možná v nich máte i vy své peníze investované).

Tito lidé rozhodují o tom, do jakého výzkumu a do jakých výrobků se budou investovat peníze. Oni tam nejsou dosazeni proto, aby pomáhali lidem. Jsou tam dosazeni proto, aby navýšili odborářské, penzijní, investiční či společné fondy (jejich zisky)!

Investují tedy peníze do výrobků, které mají největší návratnost vložených peněz. A největší návratnost jim zaručují výrobky, které neléčí nemoc, nýbrž jenom její příznaky. Protože z nás se stává doživotní zákazník!

Pevné zdraví sice dává smysl, ale nekoukají z toho žádné peníze. Kdybychom přestali být nemocní, tento průmysl by zkrachoval.

A tak se ze zdravotnického průmyslu stal průmysl „nemocenský.“<sup>27</sup>

To je důvod, proč se nikdy nebude vyrábět lék na rakovinu (a léky na řadu jiných nemocí), který by lidi kompletně uzdravil. Dlouhodobé zpomalování nemoci pomocí chemie, cytostatik, ozařování atd., je mnohem, mnohem výnosnější.

Dá se říci, že většina lidí dnes umírá na následky užívání léků, ne na svou nemoc!

Kontaktoval jsem novináře s informací, že existuje lék na zhoubné rakovinové nádory a že k tomu mám potřebnou dokumentaci od doktora docenta Dolejšího. Byli nadšeni, a že se musíme sejít. V té době se však již nějakou dobu vzrušeně hovořilo o jiné metodě léčení zhoubných nádorů, kterou objevil Dr. Fortýn - metodě „devitalizace“ neboli podvázání nádoru (zamezení přísunu živin).<sup>28</sup> Mimochodem - tato metoda odpovídá výsledkům a závěrům výzkumu doktora Dolejšího: odumírající buňky imunitní systém zlikviduje a rozloží. Lékaři vyslovovali největší strach ze sepse - otravy z mrtvé tkáně. Zde je na místě ujasnit si, co dělá chemoterapie. Cytostatika jsou buněčné jedy, které mají otrávit rakovinové buňky, aby se dál nemnožily. Když jsou otráveny, jsou mrtvé. Co se s nimi stane? Tělo je také musí zlikvido-

---

<sup>27</sup> Paul Zane Pilzer, *The Next Trillion*, 2001

<sup>28</sup> [www.devitalizace.info](http://www.devitalizace.info), [www.pacienti.cz](http://www.pacienti.cz)

vat, rozložit a zpracovat. V principu je to tedy stejné jako devitalizace nádoru. Rozdíl je však v tom, že v tomto případě ty buněčné jedy, které zabily nádorové buňky, zabijí nebo poškodí i bílé krvinky při jejich práci. Navíc poškodí zdravé buňky tak, že se z nich snadno stanou nové nádorové buňky. Praxe ukazuje, že po použití cytostatik se rakovina často vrací s ještě větší silou.<sup>29</sup> Proto G. E. Griffin řekl: „*Pokud někomu chceš udělat rakovinu, dej mu chemoterapii.*“ Jinými slovy „vedlejším účinkem číslo jedna u chemoterapie je - rakovina“. Vraťme se však zpátky.

Po 14-ti dnech jsem znovu kontaktoval novináře a oni mi potvrdili zájem, ovšem již nebyli tak nadšeni. V té době se vědečtí pracovníci a odborníci, kteří byli proti této metodě, začali schovávat za to, že odborným věcem obyčejní lidé nerozumí a snažili se to dostat ze zorného pole veřejnosti, za zavřené dveře, kde do toho nikdo nevidí. To jim dávalo prostor zatajit výsledky klinických zkoušek.

Za dalších 14 dní mi novináři přestali brát telefon, a když jsem se tam za další měsíc dovolal, novináři, kteří měli zájem, tam už nepracovali a ti noví o tom se mnou odmítli hovořit. Také informace o devitalizaci zmizely a vše najednou rychle utichlo. O výsledcích klinických zkoušek, které byly povoleny na nátlak veřejnosti, již více nikdo neinformoval, přestože výsledky byly více než dobré. Nakonec byla metoda devitalizace zakázána. A tak zůstáváme u chemoterapie.

Ptal jsem se, co se to stalo? A pak mi to došlo. Znáte úsloví: „Koho chleba jíš, toho píseň zpívej?“ Čí chleba jedí novináři? No, přece těch, kdo je platí - a to jsou společnosti, které si u nich dávají reklamu. A to jsou investiční fondy a farmaceutické společnosti! „Nebudeš zpívat naši píseň? Nedostaneš chleba!“ (= reklamu). Při revoluci jsme bojovali mimo jiné i za svobodu tisku.

---

<sup>29</sup> *Chemotherapie wirkt kontraproduktiv - sie veranlasst gesunde Zellen zur Förderung des Krebswachstums, 7. 8. 2012 [www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)*

To je však pouhá iluze. Svobodu tisku by měly pouze noviny, které by dokázaly žít z prodeje novin (jako časopis „dTest“), a ne z reklamy. Proto tak rychle vše utichlo, a proto se se mnou nakonec novináři odmítli sejít.

To je také důvod, proč se nikdy oficiálně nedozvíme, jaké potraviny ve skutečnosti jíme. Mocný potravinářský a mocný nemocenský průmysl uzavřely tichou, nepsanou dohodu. Jejím prvním článkem je mlčenlivost, utajení.

Farmaceutické společnosti platí lidi, kteří schvalují léky k používání, financují vědce, kteří léky objevují a zkoumají, platí inzertáty v lékařských časopisech, podílejí se na vzdělání lékařů atd. Mají tedy vše pod kontrolou.

Zeptal se vás někdy lékař na váš jídelníček? Proč ne? Jednoduše proto, že se to ve školách neučí.

Proto také většina lékařů nevěří, že by změna stravy a potravinové doplňky mohly pomoci - oni sami pořádně nevědí, jaké chemické pochody se v těle odehrávají při zpracovávání potravy. To se ve škole neučili.

Jen se podívejte, jakou stravu dostávají pacienti v nemocnicích? 90% onemocnění je z důvodu nedostatku živin - podvýživy. A 26% pacientů, kteří opouštějí nemocnici, jsou podvyživenější, než když tam šli. Přitom už Hippokrates, na kterého lékaři přísahají, prohlásil: „Nechť je jídlo tvým lékem a tvým lékem nechť je jídlo.“

Medicína je od slova „medikament“, tedy prášek. Kdo studuje medicínu, nestuduje jak léčit, ale jak podávat medikamenty. A protože farmaceutický průmysl pohání lékařství, akceptovali jsme myšlenku „prášek na každou nemoc“. Lékař má proto titul MUDr. (doktor medicíny) a předepisuje prášky.

Lékaři jsou placeni za to, že lidi léčí, ne za to, aby je uzdravovali. Každý uzdravený pacient představuje pro nemocnice a farmaceutický průmysl ekonomickou ztrátu.

Je možné důvěřovat člověku, který bere úplatky? Důvěřujeme takovým politikům, nebo podnikatelům? Já ne. Podle čeho se takový člověk rozhoduje? Podle toho, kde má větší prospěch (*kdo dá víc*).



Ten, kdo úplatek dává, však není o nic lepší! Ani takovému člověku nelze důvěřovat. Jistotu ve vztazích (obchodních i osobních) nám může dát jenom charakter. Charakter není přežitek. Je to nejdůležitější součást života!



Osobně znám dvě ženy, které pracovaly jako dealerky farmaceutických společností. (*Skončily, protože jim z toho bylo zle.*) Že od těchto společností dostávají lékaři úplatky ve formě zájezdů a movitých věcí je veřejným tajemstvím. Jak však mohu důvěřovat takovému lékaři, že mi opravdu pomůže? Nebo že mluví pravdu? Čí zájem zastupuje? "Koho chleba jíš, toho píseň zpívej" funguje i zde. Že složil lékařskou přísahu? Jakmile vzal úplatek, už ji porušil! Klíčem k solidnosti člověka je jeho charakter - ne jeho tituly!!!

Naštěstí stále existují lékaři, kteří se uplatit nenechají.

Viděli jsme maminku, která se rozčilovala, že doktor jejímu dítěti na nachlazení nenapsal antibiotika. Také byste se rozčilovali, nebo byste byli rádi? Profesor Dr. Walter J. Veith při výzkumu na zvířatech objevil, že zvířata, kterým byla do jídla přidávána antibiotika, měla zvětšené srdce a zvětšená játra!<sup>30</sup> Chcete, aby vaše děti měly zvětšené srdce a játra?

Moje žena pracovala určitou dobu na hematologii. Tam se dozvěděla, že někteří lidé dostali leukémii po opakovaném přeléčování antibiotiky (když jedny nezabraly, předepsal lékař druhé). Takové to jsou jedy. Co vy na to?

Proč dávají farmaceutické společnosti tolik reklamy do televize na léky (*když léky má podávat lékař?*)? Není to proto, aby nás uzdravily, ale aby vydělaly na tom, že je koupíme.

A my je koupíme, protože je nám zle, necítíme se dobře a díky reklamě nepřemýšlíme o vlivu jídla, ale o úlevě díky práškům.!

Přitom například 2-3 jablka denně nám sníží cholesterol úplně stejně jako prášky od lékaře - avšak bez vedlejších účinků!

A tak se dostáváme do zdravotního kolotoče:

---

<sup>30</sup> Prof.Dr. Walter J. Veith, DVD *Kde jsme ztratili křídla - Původ degenerace*

Lidé díky stravování mají potíže - jdou k lékařům a ti je vrací zpět do práce pomocí odstranění důsledků nemoci - mají další potíže díky vedlejším účinkům léků a špatné stravě - opět jdou k lékařům - opět mají větší potíže.

Pozor - neheleďte vinu u lékařů! Ti za to nemohou. Jak to? Nikdo nejde pracovat do medicíny proto, aby ubližoval druhým! To jsou většinou oddaní lidé a vědci. Avšak doktoři jsou dnes plně závislí na technologiích. A vývoj jde tak rychle kupředu, že to, co se naučili ve škole, je po 2-3 letech nepoužitelné. Jsou tedy plně závislí na obchodních zástupcích těchto společností, kteří je proškolují. Lékaři nemají možnost ověřit si pravdivost slov těch obchodních zástupců.

Předepisují tedy na nemoci ty léky, o kterých jim výrobce řekne, že jsou na tu nemoc nejlepší. Oni jsou součástí zdravotního kolotoče, avšak jsou zrovna tak obětí nemocenského průmyslu. Dokonce už sami uvěřili lži, že nemoc je přirozeným projevem stáří.

Přítom stárnutí vzniká únavou buňky, když podvyživená bojuje s odbouráváním škodlivin, s poškozením odjedu, chemických látek, s poškozením od karcinogenů nebo volných radikálů. A pak přichází i nemoc.

Takže lidé spotřebovávají stále více a více nezdravých potravin a více a více produktů a služeb nemocenského průmyslu. Pokud nejste obézní, neradujte se - nejste na tom o mnoho lépe. Nadváha a obezita je pouze jeden z mnoha dalších příznaků nemoci ze špatného jídla. Dalšími příznaky jsou výkyvy nálady, únava, nervozita, bolení hlavy, deprese, nespavost, artróza, bolesti těla, svalové slabosti atd. - a moderní „medicína“ nás dnes žádá, abychom to vše akceptovali a považovali to za projevy stáří a ne za to, čím to skutečně je: příznaky našeho stravování prázdnými kaloriemi, nedostatkem vitamínů, minerálů, fytonutrientů a dalších látek, které k životu potřebujeme.

Možná si někdo z vás říká: „Mě se to netýká!“ Je to pravda?

- pokud na cévní choroby umírá u nás 50% lidí, na rakovinu 30% lidí, v důsledku cukrovky a nemocí trávicí soustavy 10% lidí, tak máte téměř jistotu, že umřete na některou z těchto nemocí.

A ještě něco.

Doktor Batmanghelidjem ve své knize "Voda léčí a léky zabíjí" uvádí, že více než 106 000 lidí zemře v USA každý rok v důsledku vedlejších účinků léků! Pozor - ne na předávkování, nebo volně prodejné léky, ale na léky předepsané lékaři a užívané pod jejich dohledem. Umřou na *očekávané* vedlejší účinky! A další skupina 144 000 lidí zemře na problémy vyvolané léky a léčivý.

Pro srovnání - srdeční onemocnění zabíjí v USA asi 700 až 800 000 lidí, na rakovinu zemře 554 000 lidí ročně. Léky zabíjí 250 000 lidí ročně, takže jsou zabijákem č. 3 - ovšem chráněným a licencovaným.<sup>31</sup>

Možná řeknete - to je možné jenom v Americe, u nás se to neděje. Myslíte? Co když se u nás jenom nezveřejňují tato čísla? Jerome Burke, novinář a spisovatel, uvádí, že v Anglii tímto způsobem zemře cca 10 000 lidí ročně. Je to hodně, nebo málo? Pro srovnání - při autonehodách tam zemře asi 3 500 lidí ročně a na rakovinu prostaty cca 9 000 lidí za rok. Nehody nás znepokojují a mluví se o nich v televizi. Rakovina prostaty nás děsí. O úmrtí v důsledku vedlejších účinků léků se však mlčí.<sup>32</sup>

Když seřadíme „zabijáky“ podle příčin a ne podle důsledků (jak to dělá medicína), dostaneme následující obraz:

Zabiják č. 1 = **chlor** v pitné vodě (*cévní a srdeční choroby*)

Zabiják č. 2 = rafinované, syntetické a chemizované **potra-**

---

<sup>31</sup> Dr. F. Batmanghelidjem M.D., *Water Cures: Drugs Kill*, 2003

<sup>32</sup> *Passion River Films, Food Matters*, DVD, 2009

## **viny (rakovina a ostatní)**

Zabiják č. 3 = chemické **léky** (přímo i nepřímě)

Znamená to tedy, že zdravotnictví a léky jsou k ničemu? V žádném případě ne! Lékaři a léky mají své nezastupitelné místo při úrazech, autonehodách, když jde o akutní záchranu života, při náhlé těžké infekci apod. V tom jsou mistři. Lékaři mají nezastupitelnou úlohu také při diagnostikování nemocí nebo zdravotních problémů. V tom jsou výborní. Měli bychom se však vyhýbat dlouhodobému užívání léků a soustředit se na prevenci. Soustředit se na posilování zdraví.

Karel Nowak, jeden z mých učitelů, říkal: „Dnes se za pokrok považuje, když se otevře nová nemocnice. Skutečný pokrok by však znamenala zpráva: Zrušili jsme nemocnici, protože není koho léčit.“

Řešením na oficiální úrovni by bylo, kdyby lékaři dostávali zapláceno za to, kolik lidí udrželi zdravých, a ne za to, kolik mají pacientů (= nemocných).

## **Co s tím?**

Tento systém je nereformovatelný, protože oni sami se dobrovolně nezmění. Řešení však existuje. Nepřijde ale odnikud z venku. Je to opět v našich rukách. Jediný, kdo má moc něco změnit, jsme my.

To, co jim dává sílu a moc, jsou peníze. A oni jsou financováni z našich peněz. Proto jediný možný způsob, jak to zastavit, je, zbavit je peněz. Jak? Přestat je financovat kupováním jejich produktů.

Řešením je prostě „neúčastnit se“. Postarat se o své zdraví sami. Přestat být pacienty a začít být lidmi!

Potom budou nuceni začít vyrábět opravdové léky a kvalitní potraviny, nebo prostě zkrachují.

Když víme tyto informace, nemusíme být obětí. Můžeme vystoupit z vlaku, jehož konečná je nemocnice. Můžeme roztrhnout pouta, kterými nás tento byznys svazuje a osvobodit se k vitálnímu, zdravému a šťastnému životu.

A nejsme v tom boji sami. Je mnoho lidí, kteří se postavili do boje proti ní.

O tom si povíme dále.

## 6. Tekutý chleba, černé mléko a převlečená žízeň

Když v roce 1979 vypukla v Íránu revoluce, zavřeli doktora Fereydoona Batmanghelid je jako politického vězně do věznice Evin, která patří mezi nejobávanější na světě a kde, během revoluce a po ní, zemřely desítky tisíc vězňů. Vězňové, vystavení strašlivému stresu, dostávali žaludeční vředy a spoustu dalších nemocí.

Jednou v noci zavolali doktora k muži s ochromující bolestí z peptického vředu. Muž byl v křečích a nemohl ani chodit. Fereydoon neměl *žádné* léky, které by mu mohl podat, a tak mu dal vypít alespoň 2 sklenice vody. K jeho překvapení do 8 minut vězňova bolest zmizela! Muž se začal usmívat od ucha k uchu a ptal se, co má dělat, když se bolest vrátí? „No, pijte více vody“, odpověděl Fereydoon.

Událost vzbudila jeho zvědavost, a proto nařídil nemocnému, aby každé 3 hodiny vypil 2 sklenice vody. Muž to udělal a po zbývajících 4 měsíce ve vězení byl absolutně bez bolesti.

Fereydoon pak měl příležitost realizovat jedinečný výzkum o vlivu vody na naše nemoci a zdraví. Vězení Evin se neplánovaně ukázalo jako ideální „stresová laboratoř“. Strašlivé podmínky ve vězení měly za následek mnoho onemocnění a Fereydoon, inspirovaný předchozí zkušeností, provedl rozsáhlý výzkum účinků vody pro předcházení a zmírnění mnoha bolestivých, degenerativních onemocnění. Úspěšně tak pomohl více než 3 000 spoluvězňů - pouhou čistou vodou!

Výzkum doktora natolik pohltil, že když mu nabídli předčasné propuštění, odmítl a rozhodl se zůstat ve vězení další čtyři měsíce.

ce a dokončit svůj výzkum vlivu dehydratace na krvácející vředové choroby. Celkem tak strávil ve vězení Evin dva roky a sedm měsíců.

Po svém propuštění z vězení v roce 1982 Fereydoon utekl z Iránu do Ameriky, kde na University of Pennsylvania pokračoval ve svém výzkumu, jaký vliv má chronická dehydratace na lidské tělo. Jeho objevy byly velmi revoluční.

Zjistil, že když máme nedostatek vody v těle, tělo nám to signalizuje tím, že produkuje bolest. Mnoho degenerativních onemocnění, včetně astmatu, artritidy, hypertenze, anginy pectoris, lupénky a roztroušené sklerózy, je způsobeno chronickou dehydratací.<sup>33</sup>

Zkusím to vysvětlit srozumitelně pro každého. Naše tělo je ze 60% voda. Nejvíce vody je v krvi - 91% a v mozku - 80%. I kosti jsou z 25% voda. Když máme správné množství vody, naše buňky jsou napnuté jako zralé broskve na stromě a všechny funkce uvnitř buňky fungují bezvadně.

Při nedostatku vody se z buněk jako broskve stávají buňky jako sušené švestky. Stávají se z nich „křížaly“.

Vysušené buňky fungují jiným způsobem, než buňky napité. Neplní svoji funkci správně. Také se nedokáží vypořádat se svým toxickým odpadem, toxický odpad se hromadí a buňky volají do mozku o pomoc. Vnímáme to jako bolest. Tuto informaci nám zprostředkovává histamin, což je nervový mediátor, zodpovědný za regulaci vody a řízení sucha v těle.

My potom jdeme k lékaři a on nám dá prášky na bolest. Prášky na bolest obsahují antihistaminika, což znamená, že umlčí histamin. Jinými slovy, problém nám zůstává, jenom náš mozek

---

<sup>33</sup> [http://www.watercure.com/about\\_dr\\_b.html](http://www.watercure.com/about_dr_b.html)

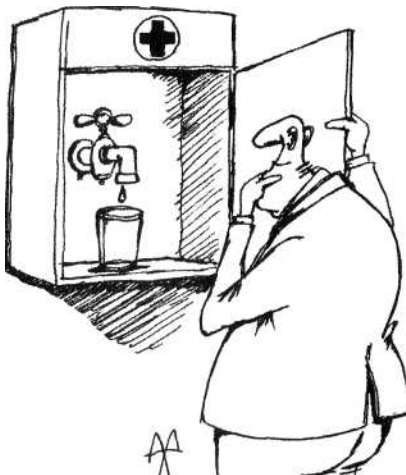
už o něm neví, protože se k němu ta informace o problému nedostane. Dehydratované buňky pak neplní svoji správnou funkci tak dlouho, až dojde k opotřebenosti kloubů a artróze, nebo špatné funkci kůže a lupénce atd. atp.

Fereydoon například vysvětluje, že astma je obrana těla před ztrátou vody. Voda je nejcennější složkou v našem těle. Dýcháním ztratíme cca 1 litr vody denně. Když jsme dehydratováni, tělo svírá průdušky a omezuje dýchání, aby zabránilo dalším ztrátám vody.

Zdravotníci to označili pojmem astma (čemuž lidé nerozumí), našli chemické látky na uvolnění dýchání (takže tělo se dále dehydratuje) a udělali z toho byznys. Miliardový.

Žádný lékař vám neporadí „Pijte více vody“, protože z toho pro něj nekoukají žádné peníze.

Pití dostatečného množství vody je tedy řešením na mnoho zdravotních problémů. Funguje jako odstraňovač bolesti a jako preventivní léčba. Vyzkoušejte to! Koneckonců - je to skoro zadarmo a nic neriskujete.



Četl jsem příběh ženy, která přiměla svoji maminku a tchyni (obě přes 80 let) pít dostatečné množství vody a obě mohly vysadit své „sady“ prášků.<sup>34</sup>

Když začal doktor Fereydoon publikovat výsledky svých vý-

---

<sup>34</sup> <http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2010010045>



zkumů, svět lékařů mu odmítl naslouchat. Odpověděli mu, že on nechápe, o co tady jde a že jsou spokojeni s tím, jak lidi léčí. Nepomohla ani intervence u prezidenta Clintona.

Dehydrataci si způsobujeme nevědomě a neúmyslně, protože nám o tom nikdo neřekl. Chybí nám vzdělání a informace.

Fereydoon proto začal psát knihy, aby se ty informace dostaly mezi lidi. Výsledky svého výzkumu publikoval ve své knize "Mnohá volání vašeho těla po vodě"<sup>35</sup> a v dalších pěti knihách.

Poselství doktora Fereydoona Batmanghelidje světu je: „Nejsi nemocný - máš žízeň. Neřeš žízeň léky.“

Můžeme tedy parafrázovat: Bolest je převlečená žízeň. Hurá, jdeme hasit!

Když dostanou žízeň dospělí, vytáhnou pivo. Děti si otevrou limonádu.

„Máme dostatečný příjem tekutin, na nás dehydratace neplatí“.

Opravdu?

Doktor Bukovský k tomu uvádí:

Když tekutina obsahuje příliš mnoho přísad (cukr, aroma, barviva apod.), vstřebávání přes sliznici střeva probíhá pomaleji nebo minimálně, protože tyto přísady ji do krve „nepustí“. Důsledkem je málo vody v krvi a pocit žízně, navzdory velkému množství vypité tekutiny. Tyto nápoje nemohou uspokojit potřeby organismu. Obsahují sice vodu, ale v této vodě jsou rozpuštěny všechny ty barvy a příchutě a ony se „své“ vody jen nerady zbavují. Drží se jí v organismu zuby nehty a všude ji následují. Organismus tak nedostane čistou vodu, ale barevný, ochu-

---

<sup>35</sup> <http://www.amazon.com/Your-Bodys-Many-Cries-Water/dp/0962994251>

cený roztok, který v podstatě nemůže použít.<sup>36</sup>

Jinými slovy, nasycený roztok již není schopen rozpustit a pojmout další látky. Ve škole jsme díky této zákonitosti vyráběli krystaly, pamatujete? Rozpustili jsme ve vodě drcenou modrou skalici. Když byl roztok nasycený, nebylo možné rozpustit další. A pak jsme nechali vodu vypařovat a modrá skalice se začala zase z vody vylučovat a vytvářela krásné krystaly.

Označení „tekutý chleba“ pro pivo je tedy docela výstižné. Stejně jako označení "černé mléko" pro limonády, jak jim u nás říkáme. Ani v jednom případě se pro tělo nejedná o zdroj vody. Dobrá je jenom čistá voda - a bez bublinek (nesycená).

Řekli jsme si, že naše tělo nemůže dobře fungovat bez vitamínů, minerálů a fytonutrientů. Čistá voda je tím dopravním prostředkem, který tyto dobroty buňkám dopravuje. Nedostatek vody nebo voda nasycená chemikáliemi a barvivy (kde již pro tyto látky není místo) znamená, že se tato mikrovýživa k buňkám nedostane.

V Americe je 17 milionů dětí, které mají astma - a toto číslo stále roste. Stejně roste i ve všech ostatních "civilizovaných" zemích. Zajímavé je, že to číslo roste úměrně k tomu, jak roste konzumace limonád dětmi. Pokud je závěr doktora Batmanghelidje správný, krásně to do sebe zapadá. Všechny tyto děti trpí dehydratací. Vemte jim limonády a dejte jim vodu - a astma zmizí.

A ještě jedna zajímavost: když doktor vzal dětem limonády s kofeinem a pily místo nich vodu, jejich známky se ohromně zlepšily - z trojek a čtyřek se stala dvojka. Limonády dělají z vašich dětí „hlupáky“. A to jako rodiče jistě nechcete, že?

---

<sup>36</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Návod na přežití pro muže, 2007, str. 191-192*

## **Nejsme jenom to, co jíme. Jsme také to, co pijeme!**

K mojí ženě, bývalé kosmetičce, chodilo mnoho žen, protože touží být krásné. Nedostatek vody však vede k suché a scvrklé pleti. Staří lidé mají svraštělou pokožku proto, že jsou dehydratováni. „Krocaní lalůček“ na krku je také známkou dehydratace. Začněte pít víc vody (bez chloru!) a budete mít mnohem lepší pleť.

Ženy, pokud chcete být krásné - pijte dostatek čisté vody!

Správné množství vody však není pro všechny lidi stejné. Je pro každého jiné. Potřebujeme vypít množství podle tohoto vzorce:

***Vaše váha x 28 ml = minimální množství vody***

Pokud *vážím* 60 kg, potřebuji 1,68 litru denně. Kdo váží 72 kg, potřebuje vypít 2 litry denně, a kdo váží 108 kg potřebuje 3 litry denně.

To je při „běžném provozu“. Pokud je horko, tvrdě pracujeme nebo cvičíme, musíme pít více. Více však neznamená 3x tolik! Pro většinu lidí je horní hranice okolo 5 litrů, a to jenom krátkodobě. Dlouhodobý, extrémní nadbytek tekutin může také škodit.

Jak poznám, zda jsem dehydratovaný?

Jednoduchým ukazatelem je barva moči. Má být světle žlutá nebo čirá. Pokud je tmavě žlutá, dehydratace začíná. Pokud je do oranžova, je to již kritické - jsem dehydratovaný.

*Doktor F. Batmanghelidj je zakladatelem National Association for Honesty in Medicine (Národní asociace pro čestnost v medicíně).*

## 7. Recept na dlouhověkost

*Začíná pracovní den. Na určené místo doráží velká parta dělníků a začínají svoji práci. Vyhloubí jámu, udělají bednění, zalijí to betonem, vybudují základy stavby. Den za dnem nákladní auta pravidelně přivážejí materiál a ten je okamžitě rozebrán a zpracován. Každý dělník je specialista a mistrně zachází se svým nářadím. Stavba roste přímo pod rukama.*

*Jednoho dne přijdete na stavbu a zjistíte, že někdo ukradl nářadí. Mnoho dělníků bloudí bezcílně po stavbě, protože nemají čím pracovat. Na stavbě vznikají problémy a škody, protože nezpracovaný materiál se poškozuje a znehodnocuje.*

*Protože klesá výkon, rozhodnete se šetřit a nedovezete dělníkům jídlo a nutíte je podávat větší výkon. Některým za trest nasadíte pouta.*

*Další týden vrcholí léto, a protože dělníci nepracují podle vašich představ, nařídíte jim nosit v 35 stupňovém vedru kožichy.*

*Po nějaké době přijdete a zjistíte, že vám někdo stavbu rozstřílel kulometem. Vypukla válka. Dělníci, pohybující se jako mátohy, místo pokračování ve stavbě opravují díry, vyměňují rozbitá okna a odstraňují ostatní vzniklé škody. Druhý den je však stavba rozstřílená znovu, a tak dělníci pracují více na obnově stavby, než na stavbě samotné.*

*A jednoho dne zůstane stavba opuštěná, mrtvá, není, kdo by dále pracoval.*

V našem těle máme takové dělníky, kteří intenzivně budují naše tělo. Jmenují se enzymy. Enzymy jsou obsaženy v potravinách, ovšem jenom v živých - tedy syrových, tepelně a chemicky

kých neupravených. Tam jsou enzymy živé. Pokud potraviny uvaříme, usmažíme (tepelně upravíme) nebo chemicky zpracujeme, enzymy „zemřou“ (deaktivují se). Taková potravina je hmota, která se podobá hromadě stavebního materiálu vysypaného na hromadu společně s postřílenými dělníky. Kdo bude stavět?

Když jsou dělníci mrtví, můžete povolat „záložníky“ - neboli vaše tělo si vyrobí vlastní enzymy na trávení. Ovšem pozor! Říká se, že schopnost tvořit vlastní enzymy je limitována! Každý z nás jsme dostali do vínku jen určitou dávku „enzymové energie“, jinými slovy jsme schopni vytvořit pouze určité množství enzymů. Jakmile „vystřílíme municí“, schopnost produkovat další enzymy končí. No - a co dál?

Konec. Přichází konec.

Kdo chce žít dlouho, musí pečlivě „šetřit municí“. Jak se to dělá? Jednoduše - musí přijímat dostatek enzymů ve stravě. To znamená jíst dostatek živé (syrové) rostlinné stravy.

Nebezpečné je i přetěžování našich „dělníků“ - enzymů. Aby mohly správně dělat svoji práci, potřebují k tomu optimální podmínky. Takovým „kožichem“ pro enzymy je špatné pH (příliš zásadité nebo překyselené). To způsobuje, že přestávají pracovat, nebo pracují zpomaleně (jako vyčerpaný, ospalý člověk). Nedostatek určitých stopových prvků zase zabraňuje aktivaci enzymů (jako když „nemají nářadí“ - enzymy „spí“). Některé chemické látky naproti tomu zase blokují činnost enzymů - jako když lidem nasadíte pouta.

To má za následek řadu problémů, které vrcholí různými nemocemi.

Všimli jste si, že většina našich problémů má společné jme-

novatele?

Poznámka: Řešil jsem otázku, jak mohou enzymy ze stravy přežít kyselé prostředí v žaludku, když jsou choulostivé na pH? Jeden biochemik mi to objasnil - ukázalo se, že enzymy obsažené ve stravě (zelenina typu zelí, špenát, brokolice apod.) přežijí kyselé prostředí v žaludku díky komplexním vazbám a obalu jiných proteinů a polysacharidů.

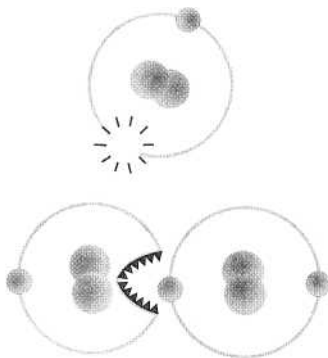
## Volné radikály

Enzymy také přetěžuje, pokud musí neustále opravovat „rozstřílenou stavbu“. Kulomet, který může rozstřílet naše tělo, je volný radikál.

Volné radikály jsou v našem těle neustále. Zúčastňují se celé řady chemických pochodů a jsou pro nás dokonce potřebné (např. bílé krvinky s jejich pomocí likvidují choroboplodné zárodky). Za běžných okolností jsou však drženy pod kontrolou a jsou neškodné.

Co je volný radikál? Je to atom, kterému v obalu chybí jeden elektron. Takový atom je nevyvážený - nestabilní a hledá ve svém okolí ten chybějící elektron, aby si doplnil prázdný prostor. Promění se v hladovou piraňu a zuřivě se snaží „nakrmit“. Vrhne se na nejbližší molekulu a vyrve z některého atomu jeho elektron. Tím se nasýtí a radikál zanikne.

Naše tělo udržuje volné radikály pod kontrolou pomocí antioxidantů - to jsou molekuly s atomovou vazbou, kde mají jeden elektron naopak navíc. Tímto elektronem v případě



potřeby „nakrmí“ hladový radikál.

Problém nastává ve chvíli, když je volných radikálů hodně a vymknou se kontrole, protože organismus nemá dostatek antioxidantů. Co se stane?

Jakmile volný radikál vyrve ze sousedního atomu jeho elektron, radikál zanikne, avšak z tohoto okradeného atomu se stává nový volný radikál. I on se vrhne na dalšího souseda a vyrve z něho během desetiny až tisíce sekund elektron. Okradený atom (nebo molekula) se také stává volným radikálem a v průběhu stejně krátkého času se postará o doplnění svého elektronu od další molekuly, ta od další a ta od další, atd., atd., (jako když padá domino). Ve zlomku sekundy se buňkami, tkáněmi, krevními částicemi atd., prožene skutečná elektronová smršť a zanechá po sobě pořádnou spoušť. Poškodí molekuly, poškodí buněčné membrány, poškodí geny.

A celou tu strašnou spoušť musí tělo opravovat za pomoci enzymu. Co když je však enzymů nedostatek, nebo nemohou pracovat, protože nemají „nářadí“? Pak se v našem těle rodí rychle další nemoce - nemoce z „oxidačního stresu“.

Všechny důsledky působení volných radikálů zatím nejsou odhaleny, avšak víme, že poškozují cévy a srdce, kradou nám mládí - přispívají k rychlejšímu stárnutí, mohou se podílet i na vzniku některých druhů rakoviny a přímo či nepřímo se podílejí na vzniku chorobných procesů více než 100 onemocnění!!!<sup>37</sup>

V posledních letech se rychle zvyšuje množství volných radikálů v našem těle. Kde se berou? Jak vznikají?

K běžným vlivům, které tu byly vždycky, jako je sluneční a kosmické záření, přibyla spousta nových zdrojů:

---

<sup>37</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Hledá se zdravý člověk*, 1998, str. 104

- zesílené záření v ozónové díře, chemické reakce, užívání drog, kouření cigaret - i pasivní (!), toxiny (jedy) z chemizace zemědělství, těžké kovy, smog, konzumace alkoholu, psychický stres, chemie v potravinách a také vznikají v průběhu choroby a při užívání chemických léků.

Jak vidíte, některé ovlivnit můžeme, ale řadu z nich ovlivnit nemůžeme.

Pro představu: Vykouření 1 cigarety vygeneruje  $10^{16}$  volných radikálů. To je takovéto číslo: 10 000 000 000 000 000.

Je proto životně důležité se před volnými radikály chránit pomocí antioxidantů, jinak nadbytek volných radikálů „rozstřílí“ miliardy našich buněk.<sup>38</sup>

Antioxidanty získáváme opět (jak jinak) ze syrové rostlinné stravy. A je možné je doplnit také potravinovými doplňky. Jak však zjistím, zda mám antioxidantů dostatek nebo nedostatek?

Dnes již existuje přístroj zvaný Biofotonický skener, který dokáže přesně změřit, jak na tom jsme. Tento přístroj byl oceněn prestižní cenou American Business Award a pracuje na principu Ramanovy spektroskopie, za jejíž objev byla Ramanovi udělena Nobelova cena. Výsledky více než 5-ti milionů měření po celém světě ukazují, že „přírodní“ lidé jsou na tom lépe, zatímco lidé, kteří přijali naši kulturu stravování, jsou na tom velmi špatně.

Tento přístroj také jasně ukáže, zda potravinové doplňky, které jíme, účinkují, nebo ne. Jinými slovy - zda jsou kvalitní, nebo zda jenom vyhazujeme peníze.

---

<sup>38</sup> MUDr. Igor Bukovský, *Návod na přežití pro muže, 2007, str. 18-24*



## Náradí našich dělníků

Z minulosti víme, že nedostatek vitamínů nám může způsobit strašlivé choroby a smrt. Všichni jsme slyšeli o nemoci námořníků zvané „kurděje“ (neboli skorbut) nebo o chorobě beri-beri, na kterou zemřely tisíce lidí. Tyto nemoci byly způsobeny **absencí** vitamínu C a vitamínů B ve stravě. Absence vitamínu D zase způsobovala křivici, která mrzčila děti.

Dnes již tyto nemoci známe jenom z knížek, avšak v dnešní době trpíme **nedostatkem** vitamínů ve stravě, což způsobuje také řadu nemocí, avšak s ne tak rychlými a zřetelnými důsledky, což vede k jejich přehlížení. Přehlízíme to, protože nás to nebolí. Když to však začne bolet, je to již velmi vážné, nebo je již pozdě.

## Co se děje při nedostatku vitamínů?

Laicky řečeno, vitamíny jsou „náradím“ našich „dělníků“ - enzymů. Bez tohoto „náradí“ enzymy zmateně pobíhají po stavbě (v našem těle) a nemohou zpracovat stavební materiál (potravu).

Jídlo tak buď jen projde nevyužité naším zažívacím traktem, nebo je zpracováno jen částečně a usadí se ve formě tukových zásob v těle. Avšak naše buňky „hladoví“, trpí a nařikají, a nás bolí hlava, máme průjmy, dostáváme křeče, nemáme chuť k jídlu, nemůžeme se soustředit, trpíme záněty, depresemi, olupováním kůže, anémií, bolestmi svalů, nespavostí, suchou pokožkou, šero-lepostí, měknutím kostí, poškozením jater.

Kanadský biochemik, lékař a psychiatr, doktor Abram Hoffer, zkoumal vliv vitamínů na naše zdraví. Pracoval s Billem Williamsem, zakladatelem Anonymních alkoholiků a stali se z nich dobří přátelé. Bill trpěl vážnými depresemi a Abram mu navrhnul, aby začal brát Niacin (vitamín B3). Doporučil mu dávku 3 000 mg denně - a během několika týdnů zmizely, jak deprese, tak

chronická únava, které jej trápily po celá léta.

Bili na základě své zkušenosti začal doporučovat Niacin alkoholikům, kteří většinou také trpí depresemi. "Uvidíme, jestli to pomůže vašim depresím, kvůli kterým pijete." Stala se zajímavá věc - většina z těch, kteří zkusili Niacin užívat, se zbavila úzkosti, napětí a deprese.

*(Žel přes všechny pozitivní výsledky to tradiční lékaři odmítli a hovoří o riziku předávkování vitamíny - na které ještě nikdo neumřel. [na rozdíl od sebevražd z depresí])<sup>39</sup>*

I vitamíny musí být „živé“, bioaktivní, jinak neplní svoji funkci. Tepelnou nebo chemickou úpravou potravin však řadu vitamínů zabíjíme, stejně jako enzymy. A chemické vitamíny živé nejsou.

## **Týmovní hráči**

Vitamíny samy o sobě však nestačí. Mít motorovou pilu a nemít k ní benzín nebo řetěz nám moc nepomůže. Mít nastřelovačku hřebíků a nemít hřebíky je také k ničemu.

A stejně tak potřebujeme k vitamínům i minerály, které jsou dalšími pracovními nástroji pro naše dělníky - enzymy.

Vitamíny a minerály jsou na sobě závislé. Vitamíny skupiny B se vstřebávají pouze za přítomnosti fosforu. Zinek podporuje uvolňování vitamínu A ze zásoby v játrech, vápník se vstřebá pouze tehdy, když mu v tom pomůže vitamín D a když je ve správném poměru s hladinou fosforu, a železo, když mu pomůže vitamín C, atd. atp.

Minerály také pomáhají udržovat naše vnitřní pH v rovnováze (snižují překyselení).

---

<sup>39</sup> [http://www.doctoryourself.com/hoffer\\_niacin.html](http://www.doctoryourself.com/hoffer_niacin.html)

A ještě jeden bonbónek navrch:

Když máme dostatek vitamínů a minerálů a tvorba inzulínu je vyrovnána (nejezdíme na „horské dráze“), tělo začne odbourávat tuky v místech, kde je samo předtím ukládalo. Abychom se dožili vysokého věku v plné síle a zdraví, potřebujeme:

- a) dostatečný přísun živých enzymů v potravě
- b) dostatečný přísun antioxidantů
- c) dostatečný přísun minerálů, živých, přírodních vitamínů a dalších rostlinných složek

### Upozornění:

Příliš jedy zamořený organismus má často problémy vstřebat tyto životně důležité látky. Proto je pro mnoho lidí důležité nejprve detoxikovat organismus. Teprve potom přijde zlepšení.

## **Švýcarské hodinky**

Jak dlouho pojede motor, kterému se dostane do ložisek písek? A jak dlouho budete dobře žít a fungovat vy, když přestanete odnášet odpadky ze své domácnosti?

Naše tělo je mnohem jemnější mechanismus, než švýcarské hodinky. Jak dlouho bude dobře fungovat, když bude zanesené jedy a odpadky?

MUDr. Ernst Schneider ve své knize „Zdraví je základem životního štěstí“ říká, že „Léčit, znamená čistit“. Abychom žili dlouho, potřebujeme pravidelně, nejlépe 2x ročně, provést celkovou očistu těla (vynést odpadky). Existují různé očištné kúry (například jablečná, hroznová apod.). Dnes se tomu říká detoxikace. Je to jako vyčistit a promazat stroj, aby zase dobře běžel. Děláme to pro naše silniční miláčky - udělejme to také pro naše

tělo a odvděčí se nám spolehlivým fungováním a dlouhou výdrží.

## **Neviditelná armáda**

Při našem zkonstruování jsme byli vybaveni neuvěřitelně silnou armádou na obranu našeho těla. Tato armáda je tak silná, že si dokáže poradit takřka se vším. Je to náš imunitní systém. Každý den vznikne v tomto systému 10 miliard nových bílých krvinek, které bojují s nemocemi, a i ony využívají řadu enzymů k likvidaci nebezpečných bakterií, virů a toxinů. Imunita je to, co nás drží při životě.

Válka mezi choroboplodnými zárodky a bílými krvinkami probíhá v našem těle prakticky nepřetržitě. Každou sekundu bojuje naše tělo o život. Když je naše armáda dobře živená a silná, vyhrává hravě a bez problémů. Ani o tom nevíme.

Pokud jsme nemocní, pak je to proto, že náš imunitní systém přetěžujeme, oslabujeme a ničíme. Pak naše hladová a vysílená armáda prohrává.

Co oslabuje náš imunitní systém?

Je to stále stejné:

- ✓ překyselení organismu, příliš mnoho cukru ve stravě, nadbytek tuku (to vše = naše armáda je „ospalá“ - doslova paralyzovaná)
- ✓ zamořování organismu toxiny z potravin, léků a špatného trávení, které musí imunitní systém z těla odstraňovat
- ✓ nedostatek antioxidantů, vitamínů, fytonutrientů a minerálů blokuje schopnost buněk rozoznat nepřítel - buňky se stávají „slepé“ vůči cizorodým látkám. Obrana organismu pak jede „naslepo“ (že by tady byl původ nemocí selhání imunitního systému?).

A je tu ještě něco velmi zajímavého, co bylo objeveno již dáv-

no, co však většina lidí neví. Pokud sníme uvařené, usmažené nebo jinak upravené jídlo, v našem imunitním systému nastane poplach: „Pozor, tělo bylo napadeno cizím organismem!“ - a naše krev se dostane do stavu leukocytózy. Všechny bílé krvinky jsou v pohotovosti a chystají se k boji. Jak to? Tělo nepozná, že to, co jsme snědli, je potraviná!

Již v roce 1930 švýcarský doktor Paul Kouchakoff prokázal, že se to děje vždy, když je vařeného jídla více než 51%. Zvláštní také je, že pokud je minimálně 51% jídla syrová strava, nebudeme mít leukocytózu = nedojde k žádné reakci bílých krvinek, nebude žádný poplach imunitního systému.<sup>40</sup>

Pokud tedy v naší stravě je jen málo ovoce, zeleniny, ořechů, semínek, klíčků, rostlin a bylin, soustavně přetěžujeme náš imunitní systém falešnými poplachy.

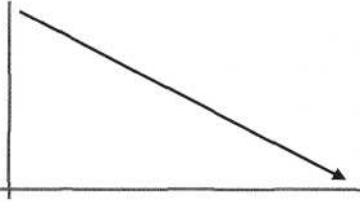
Pokud vytvoříme dobré podmínky pro fungování našich buněk, restartuje se i náš imunitní systém. Když jsem sám začal před lety aplikovat zde uvedené rady, přestal jsem být nemocný.

Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou je potřeba vědět, je tato: **Naše tělo má neuvěřitelnou schopnost regenerace. Když vyživíme tělo - neboli dáme mu vše, co opravdu potřebuje - umožníme mu, aby se samo vyléčilo. A ono se samo spraví.**

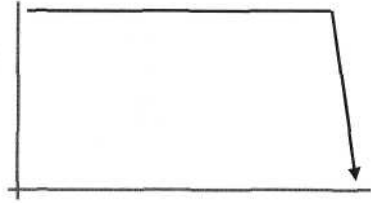
Takto vypadá rozdíl životního stylu a způsobu umírání:

---

<sup>40</sup> <http://www.naturalhealthway.com/articles/leukocytosis.html>



**špatná strava i životní styl:**  
 = desítky let klesající tendence  
 se špatným zdravím, užíváním  
 léků, léčením a utrpením



**správná strava + aktivní  
 životní styl:**  
 = desítky let vyrovnaná úro-  
 veň, rychlá smrt bez utrpení

## Rozdíl mezi těmito dvěma přístupy je ve kvalitě života.

Velmi si vážím doktora Igora Bukovského, avšak v jedné věci máme rozpor. On učí, že dostatečný přísun vitamínů a minerálů nám zajistí konzumace ovoce a zeleniny. To je pravda, pokud budeme jíst ovoce a zeleninu ze zahrádky.

Avšak chybí toho mnohem více - lykopeny, karoteny atd.

A vliv průmyslového zpracování? Jeden příklad za všechny ostatní. Ztráty vitamínů B vymíláním obilí na bílou mouku:

VITAMIN	celozrnná mouka	bílá mouka	ztráta
B1	5,1 mg/kg	0,7 mg/kg	- 86 %
B2	1,3 mg/kg	0,4 mg/kg	- 69 %
B6	4,4 mg/kg	2,2 mg/kg	- 50 %
kys. nikotinová	57 mg/kg	7,7 mg/kg	- 86 %

Pokud ji však budeme kupovat v super a hypermarketech, tak to není možné. Proč? Podívejme se na výsledky výzkumů:

*Porovnání obsahu minerálů a vitamínů v potravinách mezi studii vytvořenými v roce 1985, 1996 a 2002 v německých a švýcarských laboratořích pro výzkum výživy:*

minerály a vitamíny ve 100g potraviny	zkoumaný obsah	výsledek v mg rok 1985	výsledek v mg rok 1996	výsledek v mg rok 2002	ROZDÍL	
brokolice	vápník	103	33	28	- 68 %	- 73 %
	kys. listová	47	23	18	-51 %	- 62 %
	hořčík	24	18	11	- 25 %	- 54 %
fazole	vápník	56	34	22	- 38 %	-60 %
	vitamín B6	140	55	32	-61 %	- 77 %
	kys. listová	39	34	30	-12%	- 23 %
brambory	hořčík	26	22	18	-15%	- 30 %
	vápník	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	hořčík	27	18	14	- 33 %	- 48 %
mrkev	vápník	37	31	28	-17%	- 24 %
	hořčík	21	9	6	- 57 %	- 71 %
jahody	vápník	21	18	12	-14%	- 43 %
	vitamín C	60	13	8	- 78 %	- 87 %
banány	vápník	8	7	7	-12%	-12%
	vitamín B6	330	22	18	- 92 %	- 94 %
	kys. listová	23	3	5	- 87 %	- 78%
	hořčík	31	27	24	-13 %	- 23 %
špenát	draslík	420	327		- 22 %	
	hořčík	62	19	-	- 68 %	
	vitamín C	51	21	18	- 58 %	- 64 %
	vápník	62	19	15	- 68 %	- 76 %
jablka	vitamín C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
	rajčata	14	4	3	- 70 %	- 78 %
rajčata	vápník	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	hořčík	27	18	14	- 33 %	- 48 %

zdroj: 1985 - Farmaceutická spol. Geigy 1996 - Lebensmittellabor Karlsruhe  
2002 - Sanatorium Schwarzwald v Obertale, Švýcarsko

Důvody, proč dnes chybí tyto prvky v ovoci a zelenině, jsou jasné: znečištění životního prostředí, urychlování růstu, vyčerpání půda, předčasná sklizeň, dlouhodobé skladování.

Proto, ať se nám to líbí, nebo ne, kdo chce být zdravý, potřebuje doplňovat tyto chybějící látky pomocí kvalitních doplňků stravy. Zde se opět dostáváme do sporu s mnohými lékaři, kteří stále hovoří o riziku předávkování vitamíny.

## Jsou vitamíny nebezpečné?

Byl jsem upozorněn na studie, které údajně prokazují, že vitamíny mohou těžce škodit. Tyto studie byly provedeny na desítkách tisících lidech a dokazují, že kuřáci, kteří užívali vitamín A plus beta-karoten, umírali na rakovinu dokonce více, než ti, kteří neužívali nic. Podobně i diabetici, užívající vitamin E, vykazovali zvýšené riziko úmrtí na selhání srdce.<sup>41</sup>

Podíval jsem se na studie podrobněji. Za všechny hovoří závěr skupiny expertů z Cochrane Collaboration, kde se tvrdí, že *užívání syntetických antioxidantů a vitaminových doplňků - beta-karotenu, vitamínu A a E zřejmě zvyšuje úmrtnost.*

Všimněte si, prosím, slov *syntetických* a *zřejmě*. Při pozorném zkoumání všech souvislostí mi vyšly tři možnosti.

- 1) Buď jsou tyto studie udělané na objednávku a jedná se o podvrh se záměrem vyvolat strach z užívání vitamínů. (Což by nebylo nic divného, když vezmeme v úvahu, čeho všeho jsou některé společnosti schopné). Potom je nutné položit si otázku: Kdo z toho bude mít prospěch, když se budeme bát užívat vitamíny? Pokud nedostatek vitamínů způsobuje nemoci (a to je prokázané nezpochybnitelně)?

---

<sup>41</sup> <http://www.simplyiit.com/Column/NColumn061706.php>.



- 2) Při těchto studiích byly používány syntetické, neboli umělé (chemické) preparáty, nikoli přirozené - přírodní. Pokud jsou studie pravdivé, dokazují pouze to, že bychom se měli vyvarovat umělých, chemických vitamínů a syntetických doplňků stravy. Protože ty právě mohou buškodit. Tělo je nedokáže správně zpracovat nebo mají vedlejší účinky.
- 3) Vitamíny nám neuškodí, ale látky přidávané do vitamínů od některých výrobců ano. Například vitamíny pro děti (!) od americké firmy Bayer obsahují:

*aspartam, oxid měďnatý, syntetická barviva z uhelného dehtu (FD&C Blue #2, Red #40, Yellow #6), oxid zinečnatý, sorbitol, fumarát železnatý, hydrogenovaný olej (ze sojových bobů), škrob z geneticky modifikované kukuřice.*  
[Ale chutnají výborně! Děti je budou mít rády.]

Přírodní vitamín E je *tokotrienol*. Syntetický je *tokoferol*. Jinými slovy, přírodní a syntetické není totéž. Přírodní neškodí. Syntetické škodit mohou.

Předávkování vitamínem A může vyvolat otravu. Nachází se však pouze v živočišných tkáních, především v játrech. V rostlinné stravě se nevyskytuje. Tělo si ho vyrábí z karotenoidů a jenom tolik, kolik ho skutečně potřebuje. Nic víc. Proto se otrávil vitamínem A pouze polární badatelé, živící se jenom masem. Druhý vitamín, který by mohl být při předávkování toxický, je vitamin D. RNDr. Petr Fořt, CSc. však říká, že neexistují vědecké studie, které by to definitivně prokázaly.<sup>42</sup>

Ještě se nestalo, že by se někdo předávkoval vitamíny konzumací ovoce a zeleniny, i kdyby snědl sebevětší množství. Všechny studie prokazují, že ovoce funguje. Dnes je známo asi 600 druhů karotenoidů. V potravinách člověk přijímá asi 50 z

---

<sup>42</sup> <http://www.nejenleky.cz/content/26-temer-vse-o-vitaminu-d>

nich. Pokud při zkoumání vlivu karotenoidů použili pouze jeden druh - beta-karoten - a ještě k tomu syntetický, porušili základní pravidlo pro potravinové doplňky a zdravou životosprávu.

Skutečné potravinové doplňky musí být vyrobené správným postupem z rostlin, z přírodních, přirozených surovin, musí být živé (bio--aktivní), bez jedovatých příměsí a musí obsahovat kombinaci účinných látek tak, jak jsou obsažené v ovoci a zelenině.

Jak je ale rozlišit? Jak vybrat ty správné?

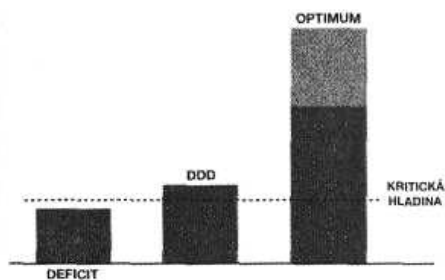
Kde se dají sehnat?

O tom si povíme v další kapitole.

Historicky existuje pouze 10 úmrtí za 20 let, která jsou připisována předávkování vitamíny (rozuměj - neví se to určitě, mohlo to být úplně něčím jiným). [To je 0,5 úmrtí za rok oproti statisícům úmrtí v důsledku vedlejších účinků léků.]

Nedostatek vitamínů naproti tomu způsobuje strašné nemoci, což znamená, že jejich dostatek tyto nemoci odvrátí. Jenom vitamín D je schopen chránit nás před 29-ti chorobami!<sup>42</sup> Proč nás tedy lékaři stále varují před nebezpečím při užívání vitamínů? Proč musí být na všech výrobcích ze zákona varování „Nepřekračujte DDD“?

Doporučená denní dávka (DDD) je určena tak, abychom neměli v těle deficit, který by vedl k těžkým poruchám na zdraví. Její výše se však pohybuje těsně nad kritickou hladinou.



Podle wikipedie,

hodnoty DDD nejsou hodnotami doporučovány pro optimální výživu. Na optimální hodnotě se však zatím nepodařilo shodnout.

Díky tak nízkému nastavení DDD by až 40-ti násobné překročení této dávky znamenalo předávkování. Předávkování tedy v praxi absolutně nehrozí. Odborníci na výživu říkají, že optimální úroveň je 2-3x větší, než doporučená denní dávka (DDD).

Absence vitamínu D způsobuje křivici. Jeho nedostatek dalších 28 chorob. (To platí pro všechny vitamíny.) DDD je minimum a chrání nás, abychom nedostali křivici. Mezi DDD a optimem je však ještě velký prostor znamenající nedostatek. Rozpoutaná psychóza strachu z předávkování z nás tak spolehlivě dělá vděčné zákazníky nemocenského průmyslu, protože většinu vitamínů si tělo **nedokáže vyrobit**.

## Zelený zázrak

Je válka. Není dost léků. Otevřené rány vojáků v nemocnici začínají páchnout tak silně, že ranění i personál ztrácejí chuť k jídlu. Dr. Warber E Bowers a jeho spolupracovníci zkouší nouzové metody. Dávají na otevřené rány roztok chlorofylu - a z důvodů vědeckého srovnání jenom některým vojákům. Do 48 hodin zápach zmizel a neošetření vojáci se začali dožadovat „zelené medicíny“ i pro sebe.<sup>43</sup>

Tato kapitola by nebyla úplná, kdybych se nezmínil o chlorofylu. Chlorofyl je v každém kousku zeleně a umožňuje rostlinám fotosyntézu. Vědecké výzkumy prokázaly jeho všestranné blahodárné účinky: působí protizánětlivě, dezinfekčně, urychluje hojení, zvyšuje místní prokrvení, stimuluje růst tkání, přímo stimuluje tvorbu červených krvinek, podporuje imunitní systém,

---

<sup>43</sup> *Rde Kruif, Nature's Deodorant, Readers's Digest, srpen 1950, sv. 57, str. 139-140*

má antimutagenní a protirakovinové účinky, alkalizuje tělo.<sup>44</sup>

Jinými slovy, zelené rostliny by neměly chybět v našem jídelníčku ve velkém množství, protože chlorofyl jednoznačně zpomaluje stárnutí a pomáhá celému tělu v regeneraci a správném fungování.

---

<sup>44</sup> *L.M. Miller, Chlorofyl for Healing, Science News Letter, 15. 3. 1941, str. 170 B. Gruskin, Chlorophyll - Its Therapeutic Pláce in Acute and Suppurative Diseases, Am. Journal of Sugercy, Jul 1940*

## 8. Souboj

Blake Roney, student práv, se zabýval příležitostným prodejem zboží. Jednoho dne mu jeho sestra Nedra řekla, že si myslí, že všechny ty obrovské, bohaté a nablýskané kosmetické společnosti, prodávají šmejdy.

„Objev pleťový krém, který bude skutečně účinný, a přes noc z tebe bude boháč.“

Roney se tomu zdráhal uvěřit, ale udělal si malý průzkum. Výsledek ho překvapil: „Většina obsahovala jen stopové množství vitamínů, či aloe, hlavní složkou byla výplň - olej, vosk nebo další látky, které mohou dokonce pleť poškodit!“ (Základem výroby mnoha krémů je ropa!)

Vypracoval tedy seznam všech známých látek, prospívajících pleti a seznam všech škodlivých látek. Pak vypracoval recepturu podle hesla: »Všechno dobré, nic špatného«

S touto recepturou se obrátil na majitele chemických a kosmetických továren, aby mu vyrobili krém. Reakce však byla tato:

„To je sice hezký nápad, mladíku, ale výroba toho vašeho přípravku bude 3x dražší, než výroba krémů, které děláme. Nemáme zájem. Proděláte na tom i kalhoty.“

Trvalo to řadu nekonečných měsíců, než našel továrnu, kde byli ochotni vyrobit mu krém podle jeho jedinečné receptury.

Jeho krém měl jednu unikátní vlastnost - **ÚČINKOVAL!**

Byl však 3x dražší! Co s tím?<sup>45</sup>

Chcete krém, který opravdu účinkuje? A jste ochotni za něj dát 3x více?

Kdo chce přinést opravdové řešení, musí počítat s výsměchem, odmítáním, zesměšňováním a odsuzováním. Pokud nemá okolo jména řadu titulů, je označován za amatéra, neodborníka a jeho závěry za snůšku lží.

Blake, student práv, který vymyslel účinný krém, odmítl slevit z kvality a obchodní řetězce odmítly jeho krém prodávat (víme všichni, že chtějí co nejlevnější zboží). Byl tedy nucen založit firmu a dostat zboží na trh jiným, vlastním způsobem. Nekompromisní kvalita a účinnost jeho produktů se však brzy rozkřikly a zajistily mu úspěch, navzdory všem skeptikům.

Když budete mít na výběr mezi levným produktem z drogerie a drahým produktem od distributora, čemu dáte přednost?

Můj kamarád Jirka navrhl, že uděláme malý pokus: z lékárny jsme přinesli parafínový olej - základ pro řadu krémů a pleťová mléka - a ponořili do něj usušenou meruňku. Druhou usušenou meruňku jsme ponořili do přípravku NaPCA na zvlhčování pleti firmy Nu Skin. Výsledek a rozdíl byl ohromující. Meruňka ponořená v parafínovém oleji zůstala scvrklá a vysušená, vůbec se nezměnila. Meruňka ponořená v přípravku NaPCA nabrala objem a vypadala nádherně, jako čerstvě utržená ze stromu.

Přesně stejně působí tyto přípravky i na naši vysušenou pleť. Takže - je libo chemickou, nebo přírodní kosmetiku?

Parafínový olej se vyrábí z ropy a je velmi levný. Nemá žádné výživné látky. Na pokožce vytváří POCIT hebkosti bez zbytkové

---

<sup>45</sup> *Richard Poe, Třetí vlna, 1998*

mastnoty, jenomže není vstřebatelný a zůstává na pokožce velmi dlouho, takže pokožka VYPADÁ zdravě. Ve skutečnosti však pokožku ucpe, ta nemůže dýchat a přestává se vytvářet přirozený kožní maz. Důsledkem je, že je pak pokožka ještě více suchá a citlivá. A tak musíme používat výrobky s parafínem stále znovu a znovu, stále dokola.<sup>46</sup> A přesně totéž platí i pro silikony, používané v kosmetice.<sup>47</sup>



Žel výrobci se neštítí používat parafínový olej i do dětské kosmetiky, kde na dětské pokožce páchá největší škody.

Problém je v tom, že lidé, kterým jde jenom o rychlý výdělek, se často nezastaví před ničím. Je jim jedno, zda nás poškodí. A nedělá jim problém lhát.

Jednu dobu jsme spolupracovali s jedním grafikem a on nám vyprávěl, že nějakou dobu zpracovával grafické návrhy pro výrobu obalů na léky. Vyprávěl, jak je znechucen, když se před ním

---

<sup>46</sup> <http://www.bio-info.cz/zijte-bio/pozor-na-parafinovy-olej>

<sup>47</sup> <http://www.bio-info.cz/zijte-bio/silikony>

radí, co napsat na krabičku. V té době byly v módě vitamíny, které se „uvolňují postupně“. „Musíme to tam také napsat. To je jedno, že to nedělají. Napiš tam, že se uvolňují 3 hodiny. Ne, raději 12 hodin - to bude lepší, bude se to lépe prodávat.“

Když pak někdo přijde se skutečnými, přírodními a účinkujícími vitamíny, je označován zastánci chemických vitamínů, kosmetiky a léků za neoborníka, jeho závěry za snůšku polopravd a lží. Pokud je to lékař, je vyloučen z lékařského prostředí, když je to vědec, je vyloučen z vědeckého prostředí.

Vzorovým příkladem je u nás známý MUDr. Jan Hnízdil. Pacienti k němu chodili, stěžovali si na různé problémy a on jim ordinoval léky a posílal je na různá vyšetření a léčení ke specialistům. Byl však překvapen, že se mu ti pacienti stále vraceli zpět se stejnými problémy - to znamená, že se neuzdravovali. Vadilo mu to a hledal tedy způsob, jak jim skutečně pomoci. Naučil se hledat příčiny nemocí ve stylu jejich života a vysvětlovat to lidem. Když to pochopili a změnili způsob života, začali se uzdravovat. Bylo to rychlé, levné a účinné. To však znamenalo jeho konec - vedením nemocnice mu bylo sděleno, že je sice hezké, že jsou pacienti spokojeni s výsledky, ale od toho že tam není. A protože nevykazuje dostatečný počet bodů na pojišťovnu (= pacienti mu ubývali), že je propuštěn. Řečeno jeho slovy: „Lékaři jsou placeni za to, že lidi léčí, ne za to, že je uzdravují.“<sup>48</sup>

Přesto jsou po celém světě doktoři, vědci a nadšenci, kteří se opravdově zajímají o problematiku zdraví a nenechají se uplatit ani zastrašit. Někteří objevili skutečné léky na řadu nemocí, jiní objevili význam a působení vitamínů, další odhalili vztah mezi stravou a nemocemi atd. - jak jsme si již na řadě příkladů v této knížce ukázali.

---

<sup>48</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=Ds3AQoIASMA>



Jedni hledali a našli odpovědi na otázky zdraví, jiní hledali cesty, jak jejich objevy dostat mezi lidi.

Aby to mohli udělat, museli vyřešit několik věcí:

- 1) jak se ubránit síle špatných potravinových a farmaceutických společností, aby jim nezabránily šířit produkty, které budou lidem pomáhat? (MUDr. Fortýn, objevitel metody devitalizace nádorů, zemřel za podivných okolností vzápětí po zveřejnění své metody. Takových případů je mnoho.)
- 2) jak obejít média ovládaná těmito mocnými společnostmi?
- 3) výroba kvalitních produktů je dražší - jak přesvědčit zákazníka, aby si produkt koupil?
- 4) jak se dostat k zákazníkovi, když obchodní řetězce odmítají prodávat drahé výrobky?

## **1. Obrana**

Společnosti mají svoji sílu a moc díky penězům.

Řešením je vytvořit systém, který umožní vydělat také velké peníze a tím získat sílu a vliv - ovšem na straně dobra. Systémem, který se osvědčil, je mohutná síť podnikatelů, vlastnících mikrofrenšízy, neboli cenově dostupné "podnikání na klíč". Jednoho podnikatele jde snadno porazit. Tisíce nezávislých podnikatelů těžko.

## **2. Jak obejít média**

Zjistilo se, že nejúčinnější reklama na světě je doporučení. Řešením se tak ukázalo platit za reklamu přímo lidem, kteří začnou doporučovat jejich produkty. Reklama v médiích pak přestala být důležitá (a média je za to nemají rádi!). Díky šíření

skrze doporučení bylo možné začít s málem a rozšířit se "potichu". Když se časem dostali do zorného pole nemocenského průmyslu, byli již tak silní, že je nebylo možné potichu zlikvidovat. (Vedou proti nim tedy alespoň mediální, pomlouvačný boj a lobují za zákony, které jim dají výhodu.)

### **3. Dražší produkty**

Jsou lidé, kterým na zdraví nezáleží. Mnozí lidé ani nechtějí být zdraví. Věří, že když budou nemocní, získají tím lásku, pozornost a důležitost.

Lidé, kteří si svého zdraví váží, hledají kvalitu, hledají to, co funguje, co skutečně pomáhá. Cena je až na druhém místě - kvalita života za to stojí. Potřebují se jen důkladně seznámit s výrobkem a přesvědčit se o jeho kvalitě. Řešením tedy je dostat k zákazníkům správné informace. Takové informace se staly součástí reklamy doporučením.

### **4. Jak se dostat k zákazníkovi**

Řešením se ukázalo prodávat výrobky přímo zákazníkům - prostě vynechat prodejny. A když se v posledních letech rozvíjela zásilková doprava a internet, je dnes možné objednávat výrobky přímo u výrobce po internetu a dodávat je přímo zákazníkovi.

Řešení se tedy našlo a díky tomu postupně vzniknul nový průmysl, zvaný "wellness" a "anti-aging". Je to průmysl, který vytvořili lidé, stojící na opačné straně barikády - na straně zájmu o naše zdraví a toužící lidem pomáhat. Díky nim jsou dnes dostupné produkty, které dokáží významným způsobem eliminovat škodlivé působení a následky špatné stravy a doplnit nám to, co ve stravě chybí. Takto spatřily světlo světa filtry na vodu k odstranění chloru a dalších jedů, přírodní kosmetické přípravky,

ekologické prášky na praní, vitamínové preparáty a řada vysoce účinných, přírodních potravinových doplňků.

Když lidé objevili, že je zde něco, co jim opravdu pomáhá, zájem se začal šířit jako požár a wellness průmysl začal rychle vzkvétat.<sup>49</sup>

Farmaceutické společnosti však ihned zavětrily dvě věci:

- 1) je tu nebezpečí, že ztratíme zákazníky (nemocné)
- 2) na tom se dá vydělat

Zaplavily tedy trh levnými, chemickými, syntetickými náhražkami. Jak již víme, tyto chemické vitamíny, minerály apod., se buď nevstřebávají, nebo mohou vést k předávkování a ke zdravotním problémům. V soupeření s wellness produkty však vytáhly z rukávu eso: nabídly velmi nízkou cenu. Mohly si to dovolit, protože výroba je tak levná, že i při nízké ceně mají stále mnohem větší zisk, než wellness společnosti.

Jeich druhým esem je pak masivní reklama v televizi a dalších médiích, přesvědčující nás, jak nám jejich preparáty pomohou, jak jsou skvělé atd.

A nakonec to celé zamaskovaly stejným názvem - wellness a anti-aging. Jak to má zákazník rozlišit???

Díky tomu dochází k paradoxní situaci.

*Představte si, že jste ve válečné zóně. Stát napadla cizí vojska a vaší jedinou nadějí je dostat se co nejrychleji za hranice. Přijdete na nádraží a tam k vám přijdou dva muži. Oba vám nabízejí, že vás dostanou za hranice. Muž v kožené bundě a lakýrkách se představí jako zástupce společnosti známé po celém státě z billboardů. Druhý*

---

<sup>49</sup> Paul zane Pilzer, *The Wellness Revolution*

*muž v mikině a botaskách se představí jako zástupce organizace wellness, založené pro záchranu lidí. Zeptáte se: „Kolik to bude stát?“ „6 000 korun a pojedeme první třídou, abychom se vyhnuli problémům na hranici“, odpoví botasky. Lakýrky se ušklíbnu a řeknou: „S námi pojedete sice druhou třídou, ale jenom za 1 000 korun. A problémů se bát nemusíte, máme známosti“*

*Co udělá většina lidí? Otočí se na botasky a řeknou: „Ty mizernej zloději! Chceš se na mně napakovat, co? Táhni! Beru to za tisíc od lakýrek.“*

*Ti, co zaplatili botaskám, nasedají do vagónu první třídy a odjíždějí za hranice, kde je čeká život, svoboda a bezpečí (zdraví).*

*Ti, co zaplatili lakýrkám, však nakládají do dobytčáku a odvážejí do koncentračního tábora (nemocnice).*

Je to neuvěřitelné. My prostě ještě platíme určitým firmám za to, že nám ubližují, že nás poškozují, platíme za to, že nám způsobí utrpení a bolest. Hlavně, že je to levné! Děláme z nich miliardáře a odmítáme s nadávkami ty, kdo se nám snaží opravdu pomoci, protože jsme uvěřili lži, že kdo má drahé zboží, je zloděj.

Kdo si však opravdu zaslouží odměnu - ten, kdo páchá špatný skutek, nebo ten, kdo dělá dobrý skutek?

Karel Nowak, můj učitel, měl pravdu: „Otrokářství nikdy neskončilo, jenom se změnila jeho tvář. A nejhorší otroctví je to, kde si lidé nadšeně volí své otrokáře a jsou hrdí na své otroctví.“

## **Proč jsou výrobky pravých wellness společností za vyšší cenu?**

Firma Nutrilite vyrábí doplňky výživy. Aby mohla zaručit kvalitu, nevyrábí je ze surovin běžně dostupných na trhu, protože

těmto surovinám dnes často schází potřebné látky a jsou naopak kontaminovány škodlivými látkami (díky velkoprodukcí, umělým hnojivům a chemizaci).

Firma dělá výběrová řízení pro dodavatele, zkoumá kvalitu půdy a podnebí. Vybraný zemědělec musí při pěstování plodin postupovat přesně podle směrnic firmy, které jsou velmi přísné. Nesmí používat chemii. Všechny dodané plodiny procházejí kontrolou kvality. Tomu dodavateli firma za jeho dodávky dobře zaplatí, aby mohl dodržet kvalitu a aby si vážil spolupráce.

Je správné dobře mu zaplatit, když odvedl poctivou a náročnou práci?

Zpracování surovin je velmi náročné, protože se nesmí použít žádná chemie a suroviny nesmí napadnout plíseň apod. Každý zaměstnanec je zodpovědný za perfektní, rychlou a kvalitně odvedenou práci, aby výsledkem byly výživové doplňky, které dodají tělu v přirozené formě vše, co tělo potřebuje - vitamíny, minerály, fytonutrienty atd. Těmto zaměstnancům firma také dobře zaplatí.

Je správné dobře zaplatit zaměstnancům za špičkově odvedenou práci? Jestliže firma dobře platí lidem, kteří si to zaslouží, jak by mohlo být to zboží levné?

Firma Pharmanex má cca 15 patentů na extrakci účinných látek z přírodních zdrojů tak, aby byly čisté, purifikované, bez semenší příměsi škodlivých látek a měly plně bioaktivní vlastnosti. Všechny výrobky, procházejí 6-ti stupňovým procesem kvality. Taková výroba je velmi náročná, a tedy nákladná. Jak by mohly být takové produkty levné?

Tak bychom mohli jmenovat řadu dalších společností.

Správné produkty jsou vyrobeny z rostlin. Ty se musí správně

vypěstovat, sklídit, přepravit a správným způsobem zpracovat. Pro chemické produkty stačí laboratoř a chemická reakce.

Co tím chci říci?

Produkty, které fungují, které pomáhají a které nám mohou pomoci vyřešit naše problémy, nemohou být levné!!! Ať se nám to líbí, nebo ne, **kvalita nemůže být levná!**

„Kvalita nemusí být drahá“ je jen lživý reklamní slogan, který nás má oklamat.

A ještě jeden příklad pro ty, co chtějí jen levné zboží: Můj bratr provozuje servis praček. Mechanici často na zakázkách kroutili hlavou nad podivnými závadami u některých lidí. Jednou byli všichni na školení pro servisní mechaniky automatických praček. Jednu část školil zástupce známé firmy, vyrábějící prášky na praní. Mimo jiné řekl: „Obchodní řetězce k nám přijdou s požadavkem: 'Dodáte nám LEVNÝ prací prášek v té a té ceně!' Jenomže to my nejsme schopni vyrobit, protože jenom suroviny stojí víc! Tak nemáme jinou možnost, než dát do prášku výplně. V takovém levném prášku je pouze 20% toho, co pere, ostatní jsou soli.“ A najednou se podivné závady na pračkách vysvětlily.

Tyto soli se nerozpouštějí a v pračkách ucpávají hadice a filtry, rozežerou nerezovou nádrž, rozežerou gumová těsnění, pračka začne téci, soli zničí ložiska a další součásti a vy se divíte, že se vám pračka po skončení záruky rozpadne!!! Víte, kolik zaplatíte za opravy pračky? Myslíte, že jste ušetřili?

Prádlo prané v takovém prášku je šedivé, zaprané a zvětší. Nerozpuštěné soli zůstávají v prádle a způsobují citlivým lidem ekzémy a alergie.

Je levné opravdu levné? Realita je taková, že pokud kupujeme „levné“ produkty, vůbec nic neušetříme, zato však ošidíme sami sebe o jízdu první třídou, tedy pohodlí, kvalitu a účinky lepších

produktů - a často ještě proděláme. A z pohledu zdraví? Díky levnému zboží se staneme „pacienty“, neboli zákazníkы tam, kde nechceme.

Chápu, že lidé chtějí ušetřit. Ovšem šetřením ještě nikdy nikdo nezbohatl. Lepší je zvýšit své příjmy tak, abychom šetřit nemuseli (to je však jiné téma - a jiná knížka).

Pokud koupíme levné vitamíny a levné potravinové doplňky, kupujeme levné chemické náhrady nebo nekvalitní produkty, které nám nejen nepomohou, ale mohou nám dokonce ublížit!

Ty nejlepší a nejkvalitnější produkty jsou pouze přírodní, vyrobené správným postupem a většinou se dají koupit pouze u distributorů wellness společností, nikdy ne v obchodech a málokdy v lékárnách (ty jsou především ve službách farmaceutického průmyslu). A pouze tyto produkty jsou zárukou, že nám pomohou z našich stravovacích problémů.

Máme na výběr - buď budeme platit za kvalitní potraviny, vitamíny a doplňky, nebo za nemocnice, lékaře a léky. **Zaplatíme však vždycky.** V druhém případě nejenom penězi, ale i zdravím, kvalitou a délkou života!

Vzpomínáte si z úvodu této knížky na Paula, jak nestačil o 26 let staršímu muži, Melovi? Mel začal Paulovi ukazovat stovky lidí od Santa Moniky po Malibu v elitní oblasti, kde žije hodně filmových hvězd a mnoho dalších lidí, o kterých se dá říci, že „vydělávají díky svému vzhledu“. A Paul u nich zpozoroval jakýsi nový způsob stravování a úplně nový přístup k životu. Tito lidé mají manažery a trenéry a nelutují peněz, pokud jde o jejich vitalitu a zdraví. Jsou to lidé, kteří vypadají mladší a skutečně jsou každým rokem zdravější. Kompletně překonali stáří novým přístupem ke stravování a výživě a způsobu cvičení. A za to vše vděčí wellness průmyslu. A toto je šance i pro každého z nás.

Wellness společnosti stojí na straně dobra - na naší straně.  
Važme si toho, co pro nás dělají.





## 9. Zakázaná moudrost

Ve stínu pod skupinou platanů seděla na židlích skupina bílých mužů a proti nim seděla na zemi skupina polonahých indiánů. Guvernér Harrison vedl jednání s náčelníky indiánských kmenů, vedených Tekumsehem. Bylo bezvětří, a když slunce stoupalo k zenitu, z trávy se vyojili komáři. V celých mračnech útočili na lidi, kteří se jim zoufale, leč marně bránili. Mávali rukama i šátky, ohrnuli si límce, klobouky narazili hluboko do čela, někteří si navlékli i silné rukavice, leč vše bylo marné. Komáři a bodající mušky vnikali do všech záhybů v šatech, útočili na sebemenší odhalené místo a někteří dokonce bodali i přes oblečení.

Polonazí indiáni však seděli klidně a komárů, mušek ani ovádů, si nevšímali. Běloši s údivem pozorovali, že mračna hmyzu se nad nimi sice vznášejí také, avšak žádný z nich na indiány nesesl.

Tekumseh se náhle naklonil k Šípovi a zašeptal mu několik slov. Ten přikývl, odložil všechny zbraně, pak v trávě natrhal hrst bylin se šedomodrymi, cípatými a chlupatými listy a s úsměvem zamířil k Harrisonovi. Byliny pak pomačkal a zastrkal do všech otvorů vyřezávaného křesla, ve kterém guvernér seděl. Harrison ucítil ostrou, kořeněnou vůni, která byla docela příjemná.

Potom indián sáhl k opasku, odepnul kožený váček, otevřel jej, zajel prstem dovnitř, nabral odtamtud trochu tuku s nadrcenými bylinami a ukázal guvernérovi, aby si ho natřel na obličej. Harrison se díval chvíli nechápavě, ale pak si všimnul, že komáři od něho odletěli, a když vzhlédl, viděl, že se v mračnu hmyzu kolem něj vytvořila jakási průrva. Natřel si obličej, přijal od indiána váček a nechal ho kolovat mezi přísedícími.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Fritz Steuben, *Tekumseh 3. díl, Albatros, 1976*

Tajemství bylin. Bylinky v sobě skrývají obrovské možnosti. Obdivoval jsem svého strýce Pepu. Měl jsem rád jeho humor a na vycházkách do přírody jsem se s ním nikdy nenudil. Stále měl, co vyprávěl a jak jsme cestou viděli ty krásné kvetoucí rostliny, vždy věděl, k čemu je která dobrá, na jakou nemoc nebo neduh pomáhá. Kdybychom je všichni znali a uměli používat, polovinu, a možná většinu léků, bychom vůbec nepotřebovali.

Všechny přírodní národy znají schopnost bylin léčit nemoce. A znali je i naši předkové, o čemž svědčí staré herbáře. Uchovávají nám moudrost našich předků, podloženou tisíciletými zkušenostmi. Já sám mám po rodičích nádhernou knihu - "Naše rostliny v lékařství". Je tam popis všech možných bylin a rostlin a jejich léčivé účinky. Kdo by se odvážil zpochybnit jejich léčivé schopnosti?

Dnes je tato kniha postavena mimo zákon. Evropská unie vydala nařízení, že se nesmí nikde uvádět léčivé schopnosti bylin, pokud taková bylina neprojde klinickými zkouškami.<sup>51</sup> Kdo by to však dělal, když neexistuje možnost, aby se mu taková investice vrátila? (Náklady na klinické zkoušky se navrátí pouze u produktů, které lze patentovat.) To znamená, že když si koupíte jakékoli bylinky, na jejich obalu se již nedozvíte, jak a v čem vám mohou pomoci.

Toto nařízení je prý v zájmu ochrany našeho zdraví. Skutečně? Zkusme hledat odpověď správným postupem: Kdo má z tohoto zákona užitek? My?

Znalost léčivých schopností bylinek, to je moudrost našich předků a naše drahocenné dědictví. Může nás zachránit před mnoha nemocemi, i před smrtí. Někdo má zájem na tom, aby tato

---

<sup>51</sup> *Nařízení Evropského parlamentu a rady (ES) č. 1924/2006 ze dne 20. prosince 2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin <http://nadejmesiprirodu.cz>*

moudrost upadla v zapomnění. Tato moudrost je nyní zakázaná. Proč?

Proč už nesmíme vědět, k čemu slouží léčivé byliny?

Když nebudeme znát léčivé schopnosti bylinek, zbude nám jediná alternativa - chemické léky. A kdo je vyrábí?

Víte, že se úřady snaží zakázat dovoz bylinek pro čínskou medicínu? Je evidentní, že i toto je součástí spiknutí proti našemu zdraví.

Vrtala mi hlavou otázka: Proč to vládní úředníci dělají? A pak mi to došlo. Je to ze stejného důvodu, proč nezasáhnou proti farmaceutickým firmám. Řada z nich má svá křesla ve správních radách farmaceutických společností a ještě více jich vlastní jejich akcie a dostávají tučné dividendy.

Jak dlouho si to vše necháme líbit? Kde je naše právo na informace a rozhodování? Pokud nic neuděláme, naše děti jednou budou na loukách zuřivě rozdupávat bylinky, které by jim mohly pomoci, s odůvodněním, že ony přece mohou za jejich alergie.

## 10. Fakta

Cesta ubíhá rychle a pohodlně. Je však zřejmé, že ji za jeden den nezvládneme. Noc nás zastihla v horách, a tak spíme v sedě v autě, což je pro změnu zase nepohodlné. Moc jsme se nevyspali. Druhý den po poledni přijíždíme na místo. Třídenní konference v Itálii *zatíná*.

V průběhu konference vystupuje se svým příspěvkem doktor Robert I. Bender, M.D., FAAFP. Tipuji mu tak 60 let. Je mu však 70, a je plný života a vitality. Uvádí překvapivá fakta a sám je živoucím příkladem toho, co říká - plný vitality, energie a zdraví.<sup>52</sup>

### roce 1900:

- ✓ prakticky neexistuje alergie, astma a onemocnění v důsledku selhání imunitního systému
- ✓ infarkt je téměř neznámý - možná 1 člověk ze 41 000 lidí
- ✓ rakovinu mají 3 lidé ze 100
- ✓ cukrovku má 1 člověk z 760 000 lidí
- ✓ jako sladidlo se používá melasa
- ✓ Následuje 5 etap moderního vývoje potravin:

### 1. etapa 1900-1939 = zrod systému syntetických náhražek

- ✓ objeveno umělé sladidlo Sacharin
- ✓ objev a používání MSG (Monosodium glutamate) - zvýrazňovač chuti jídla
- ✓ začíná průmyslová syntéza vitamínů
- ✓ začíná omílání obilných zrn = rafinovaná bílá mouka
- ✓ rafinovaný cukr nahrazuje melasu - spotřeba cca 5 kg na

---

<sup>52</sup> [https://www.dr Bender.com/About\\_Dr.html](https://www.dr Bender.com/About_Dr.html)

- osobu
- ✓ chemická hnojiva
- ✓ výroba ztužených rostlinných tuků z tekutého oleje
- ✓ výroba margarínu
- ✓ začátek používání chlóru na ošetření pitné vody
- ✓ syntetické chemické látky se vyrábí v množství asi 450 000 kg ročně
- ✓ začátek používání PCB (polychlorovaných bifenyľů) na výrobu plastů, lepidel, hydraulických kapalin

## **2. etapa 1940-1961 = syntetické látky mění životní styl**

- ✓ výroba syntetických chemikálií se zvyšuje 350 krát
- ✓ schváleno používání DES pro ženy (Diethylstilbestrol – chemická látka s hormonálními účinky) [Dnes je zjištěno, že DES způsobuje rakovinu.]
- ✓ používání pohlavních hormonů v živočišné výrobě

## **3. etapa 1962-1973 = migrace syntetických toxinů**

- ✓ výzkum prokazuje, že toxické chemikálie migrují skrze životní prostředí a kontaminují vše živé
- ✓ 94% ryb obsahuje PCB
- ✓ PCB se nachází v prsní tkáni u většiny žen
- ✓ MSG (glutamát sodný) označen za příčinu poškození mozku zejména u mladých lidí
- ✓ objeven Aspartam

## **4. etapa 1974-1997 = zhoršení kvality jídla**

- ✓ většina masa, ryb a mléčných výrobků, pokud jsou z továrního chovu, je protkaná růstovými hormony, antibiotiky, pesticidy a dalšími jedy
- ✓ exploze upravených potravin, většinou složených ze syntetických chemických přísad: - barviva
- ✓ konzervační látky
- ✓ náhražky cukru

- ✓ chuťové stimulátory
- ✓ -1974 Aspartam schválen jako sladidlo
- ✓ -1975 objeveny důkazy, že zvířata krmená Aspartamem trpěla záchvaty a mozkovými nádory (přesto se používá dál).
- ✓ Fast foody se stávají hlavní používanou restaurací

## 5. etapa 1998-dnes = pod útokem

- ✓ syntetické chemické látky se vyrábí v množství 63 000 000 000 kg ročně
- ✓ nová chemická látka je objevena každých 9 sekund
- ✓ spotřebovává se 68 kg cukru na osobu

Všichni chápeme a rozumíme tomu, že když automobilka vyrobí auto, jeho výrobce také nejlépe ví, co mu prospívá, a co mu škodí. Co se stane, když místo nafty nalejeme do nádrže benzín? Nebo když místo motorového oleje použijeme do motoru olej na smažení?

Stejně tak náš Konstruktor pro nás stvořil a určil k jídlu přirozené, živé potraviny. My jsme však akceptovali upravené, umělé a mrtvé potraviny plné chemických látek jako náhradu za přirozenou stravu a pití a syntetické léky místo přirozených, přírodních.

### Důsledky:

- ✓ astmatem, alergiemi a onemocněním v důsledku selhání imunitního systému je postiženo 300 milionů lidí -infarkt je příčinou úmrtí u cca 50% lidí
- ✓ rakovinu má každý 3tí člověk a umírá na ni 6 milionů lidí ročně -cukrovku má 20 lidí ze 100 -10% lidí umírá na nemoci trávicí soustavy -tyto choroby postihují stále mladší lidi

## Jinými slovy:

Máte 99% jistotu, že svůj život prožijete velmi špatně jako nemocný člověk, a že zemřete na „civilizační“ chorobu.

### Kontrast

#### Nezdravější lidé na světě jsou ti, kteří:

- ✓ Se vyhýbají toxickému přetížení
- ✓ Vyhýbají se lékům
- ✓ Vyhýbají se chemickým látkám
- ✓ Pravidelně cvičí
- ✓ Jedí syrové, živé, celé potraviny
- ✓ Udržují ve svém těle vysokou hladinu antioxidantů
- ✓ Udržují v rovnováze své vnitřní pH
- ✓ Posilují svůj imunitní systém
- ✓ Zásobují své tělo přírodními vitamíny minerály a enzymy
- ✓ Pijí dostatek pramenité nebo čisté vody

#### Nejméně zdraví na světě jsou ti, kteří:

- ✓ Berou pravidelně mnoho léků na lékařský předpis nebo volně prodejných
- ✓ Spoléhají na „moderní medicínu“ při léčbě svých nemocí
- ✓ Jedí modifikované potraviny
- ✓ Nepodporují svůj imunitní systém
- ✓ Vystavují se toxickému přetížení (syntetické látky - i vitamíny (!), kouření, výfukové plyny, UV a rentgenové záření, drogy, těžké kovy, jedy...)

Chce někdo popřít souvislost mezi nárůstem chemie, zhoršenou kvalitou jídla a nárůstem nemocí?

Odjíždíme z Itálie a v uších mi zní slova doktora Bendera: **„Nemoc není přirozeným projevem stárnutí! Člověk je zkonstruován tak, aby se dožil stáří zdravý, plný síly a**

## ***vitality! Aby umřel na stáří, ne na nemoc."***

Zároveň se mi vybavuje historický záznam, že Abrahám plodil děti ještě ve 100 letech.

To je síla! To si nemohu nechat jen pro sebe!

Po návratu domů se mi dostala do rukou knížka Věry Kudynové „Na vlně i pod vlnou aneb Deset let s Václavem Fischerem“. Věra v ní vypráví, jak se seznamovali s Kanárskými ostrovy - hlavní destinací jejich cestovní kanceláře Fischer, a průvodce jim dělal Thor Heyerdahl (cestovatel, výzkumník a spisovatel). Běhal s nimi po kopcích a vulkánech a nikdo z mladých novinářů mu fyzicky nestačil. To by nebylo nic divného, kdyby - v té době bylo Heyerdahlovi 87 let!!! A jeho pravidelnou rozcvičkou bylo rozbíjení kamenů palicí.

V poslední době dochází ke globalizaci nemocí. Všude, kde vstoupí západní civilizace se svým stravováním, propuknou stejné nemoci, na jaké my umíráme - a to u národů, které do té doby tyto nemoci neznaly. A všechny nemoci jsou na vzestupu. To znamená, že něco je špatně. Evidentně.

Je potřeba něco změnit. Nemohu dělat to samé a očekávat jiné výsledky. To je definice bláznovství.

Chci-li být milionářem, nemohu se učit od bezdomovce nebo od člověka v hospodě naříkajícího nad svým pivem. Musím se učit od milionáře. Stejně tak, pokud chci být zdravý, musím se učit od lidí, kteří se dožívají 100 let bez rakoviny a nemocí srdce.

Ty studie už jsou. Moderní medicína je ignoruje. Avšak veřejnost to už začíná chápat a lidé se začínají probouzet. Díky internetu již není možné tak snadno tyto informace utajit. Stále více lidí mění své stravování a užívají vitamíny a potravinové doplňky. A to je skvělé.

Přestaňte i vy být pacienti, a staňte se lidmi! Proč nebýt zdravý a šťastný? Proč ne?



Pokud si s tím nevíte rady, obraťte se na kvalitního výživového poradce nebo distributora wellness a anti-aging produktů.

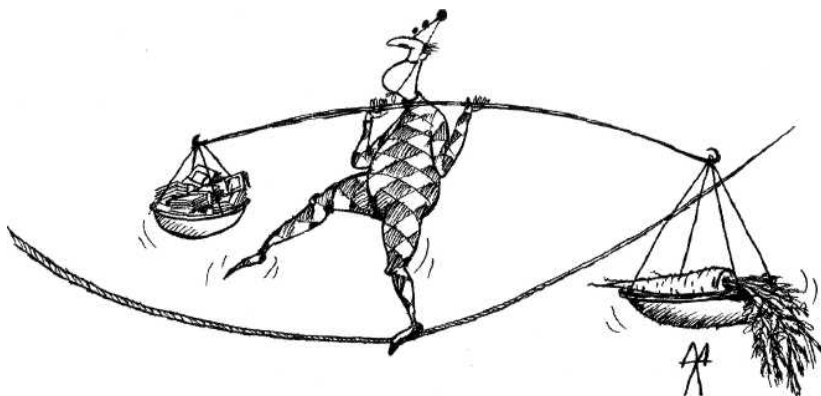
Já sám jsem se zbavil senné rýmy, ekzémů, potíží s prostatou a prakticky nevím, co to je být nemocný.

Mému bratrovi vyběhla ploténka v páteři tak, že se plazil po zemi a brečel bolestí, když chtěl jít na záchod. Mnoho lékařů mu řeklo, že není jiná šance, než operace. On však objevil speciální cvičení a uzdravil se bez operace.

Můj kamarád byl po operaci mozku epileptik. Změnou stravy a díky výživě z kvalitních potravinových doplňků mohl úplně vysadit léky a nemá problémy.

A takto bych mohl jmenovat desítky případů, jak se lidé změnou jídelníčku a díky kvalitním potravinovým doplňkům zbavili mnoha a mnoha zdravotních problémů (alergie, ekzémy, lupénka, únava, nespavost, *zažívací* potíže, vysoký nebo nízký krevní tlak, padání vlasů, vaginální záněty, osteoporóza, artróza, deprese, obezita atd.) a mohli vysadit mnoho léků.

Protože „když dáme tělu vše, co potřebuje, ono se samo spraví“.



# Závěrem

Stojí zde proti sobě dva tábory.

Na jedné straně nás moderní medicína a její stoupenci žádají, abychom akceptovali únavu, nemoci a ztrátu vitality jako přirozený projev stáří.

Na druhé straně stojí moderní wellness a antiaging se svými stoupenci a volají:

„Jsme konstruováni tak, abychom se dožili vysokého stáří v plné síle a v plném zdraví.“ Pravdivost tohoto výroku potvrzuje mnoho doktorů, na slovo vzatých odborníků. A hlavně životy celé řady lidí, kteří změnilí svůj životní styl!

Tuto knihu jsem napsal, abyste měli svobodu volby.

**Tyto dvě ženy jsou přibližně stejného věku.**



**Který život si zvolíte?**

Modlím se za vás, abyste pochopili a uvěřili:

**Stárnete, ale existuje zde něco, co se dokáže o ty příznaky postarat.**

Stačí to přijmout!

Pokud vás to oslovilo a máte okolo sebe lidi, na kterých vám záleží, doporučte tyto informace dál.

Právo žít beze strachu z rakoviny, infarktu a dalších nemocí, nám nikdo nedaruje - musíme si ho vybojovat. Nacházíme se ve válečném stavu. Je proti nám vedena psychologická válka, kampaň strachu. Vyhlase tedy proti kampaň „Konec strachu“ - nechtě mluvit tuto knihu. Šířte ji mezi svými spoluobčany. Buďte kreativní a vymýšlejte nápady jak. Mluvte o ní s každým. Lidé vám budou vděční. Dostávám spousty děkovných dopisů - stejně budou děkovat i vám.

Jako poděkování, že jste si přečetli tuto malou knížku, mám pro vás připravený dárek. Zadejte na internetu tuto adresu:

[www.nespechejtedorakve.cz/konec-strachu/](http://www.nespechejtedorakve.cz/konec-strachu/)

přihlaste se, a já vám zdarma pošlu informace o něčem, co vás může zachránit, pokud dostanete rakovinu.

*Přeji vám dlouhý, zdravý a vitální život.*

*Autor*

*„Svět není nebezpečný kvůli zlým lidem, ale kvůli těm, kteří s tím nic nedělají“.*

*Albert Einstein*

Vedle spiknutí proti našemu zdraví zde také existuje další spiknutí - s podobně ničivými důsledky pro náš život. Je to spiknutí proti našim penězům.

Mnoho lidí tvrdí, že „zdraví je důležitější, než peníze“ a že „zdraví si za peníze nekoupíš“. Ve světle této knihy je vám už doufám jasné, že to dnes již neplatí. Abychom byli zdraví - potřebujeme peníze. Někdo se však stará, abychom jich měli celý život nedostatek. Co dělat, abychom jich měli dost a mohli si dovolit zdravý životní styl pro nás i naše děti?

To je však už jiný příběh - a jiná knížka.

## **Více informací:**

- ✓ [www.foodmatters.tv](http://www.foodmatters.tv)
- ✓ Harvey & Marilyn Diamond, *Fit for life*, 1985
- ✓ T. Colin Campbell, PhD and Thomas M. Campbell II, *The China Study*, 2006

Řekli o knize:

*„Zajímavá a aktuální, užitečná, živě a čtivě napsaná.“*

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.  
autorka knihy Doba jedová

*„Kniha dodává spoustu informací, které jsou z (ne)známého důvodu drženy pod pokličkou. Po přečtení této knihy se i mně osobně začaly spojovat zcela nové souvislosti a nápady ,jak na to‘.“*

MUDr. Tomáš Vrbica  
rehabilitační a sportovní lékař

*„Jako výživová konzultantka doporučuji každému, aby si tuto útlou knížku přečetl. Nikoli každému, kdo se zajímá o racionální výživu či zdravý způsob života, ale každému, komu záleží na jeho zdraví. Tomáš Kašpar konečně otevřel témata, o kterých se na veřejnosti příliš nemluví (přestože by mělo) a dokázal je velmi srozumitelně vyložit. Tato kniha je ,povinnou četbou‘ pro všechny, kteří cítí, že jejich zdraví by nemělo být jen v rukách lékařů a farmaceutických společností.“*

Eva Neubauerová, výživová konzultantka



Zajímá vás, co si o knize myslí čtenáři?  
Chcete se podělit o svůj příběh?  
Přijměte pozvání na Facebook knihy



Líbila se vám kniha?  
Přečtete si, co se  
do knihy nevešlo

Doporučená cena: 148 Kč

1529-2-3



311800379229



9 788090 452923

[www.nespechejtedorakve.cz](http://www.nespechejtedorakve.cz)

# Co se do knihy nevešlo

## Co dělat při otravě – houbami, léky, jiným jedem...?

Je čas letních dovolených a sezóna pro milovníky hub. V časopisech i rádiích občas slyším varování před otravou houbami a také návody, co dělat, když k otravě dojde.

Rady jsou tradiční a vycházejí ze současné medicínské praxe: vyvolat zvracení a co nejrychleji k lékaři, který provede odborné vypumpování žaludku. V případě, že není možné dostat se hned do nemocnice, vyvolat zvracení a jíst živočišné uhlí. A zde bych se rád malinko zastavil.

Skoro nikdo neví, že existuje také aktivované uhlí, které je až o 80 % účinnější, než živočišné uhlí a neobsahuje rakovinotvorné příměsi. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Živočišné uhlí se vyrábí spalováním zvířecích kostí. Má vysokou absorpční schopnost a navazuje na svůj povrch plyny a toxické látky ze střev.

Aktivované uhlí se vyrábí spalováním dřeva nebo kokosových skořápek. Toxické látky neabsorbují, jako živočišné uhlí, ale adsorbují.

Jaký je v tom rozdíl? Adsorpce je jako vsakování – za jistých okolností může dojít k opětovnému uvolnění toxické látky.

Adsorpce je jako pevné přichycení na suchý zip – toxická látka se nemůže uvolnit a odejde zaživačím traktem s uhlím ven.

Pokud byste se tedy nechtěně otrávil houbami, ihned při prv-

ních příznacích vyvolejte zvracení a užívejte aktivované medicínské uhlí. Může vám to zachránit život. Prodává se pod značkou CARBOFIT.

Problém s otravou houbami je v tom, že u těch nejedovatějších se otrava projevuje až po mnoha hodinách a to již je obsah žaludku ve střevech. Lékař vám vypumpuje žaludek, ale ne střeva. Proto je aktivované uhlí jediné, co může pohltnout jed ve střevech a zamezit dalšímu pokračování otravy. Při otravě se používá až 10-ti násobek běžné dávky.

Pořídte si toto uhlí domů a berte je všude na cesty s sebou – pomáhá při průjmech a zažívacích potížích. Také je to první pomoc, kdyby děti spolklý něco jedovatého. Díky svým jedinečným schopnostem by nemělo chybět v žádné lékárnice.

Přeji bezproblémové prázdniny :-))

## Uzdravený z AIDS

Do Gersonovy kliniky pro léčbu civilizačních chorob v Mexiku přichází každý rok spousta lidí s rakovinou, aby se zachránili před touto zákeřnou chorobou. Přišel i pacient, který trpěl AIDS. Měl koncentraci virů HIV 103 000. Nasadili mu, stejně jako ostatním, výživovou terapii – pouze rostlinnou stravu bohatou na enzymy, vitamíny, minerály a fytonutrienty. Po 3 měsících se k překvapení lékařů, uznávajících pouze chemickou medicínu, koncentrace virů HIV snížila na 3030. A za 9 měsíců nedokázali v jeho těle identifikovat ani jeden jediný virus. Zázrak? Vůbec ne.

Již před 10ti lety ukázaly vědecké studie, že vitamín C může snížit schopnost replikace virů o více než 99%! A také že vitamíny B6 a B12, kyselina listová a další nepotradatelné živiny zvyšují produkci leukocytů – tedy bílých krvinek, které nás chrání před všemi druhy infekcí. AIDS tedy není nevléčitelná choroba, jak nám tvrdí oficiální medicína.

### **AIDS jako byznys**

Farmaceutické společnosti tyto informace znají již 10 let, a přesto o nich veřejnost neví. Proč?

Nevléčitelné a smrtelné choroby vyvolávají strach, a když máte strach, jste snadno manipulovatelní. V zoufalé touze po záchraně přistoupíte na cokoliv. Díky zadržení těchto informací přistoupíte na léčbu chemickými léky. Léky na AIDS jsou drahé a jsou patentované. Terapii rostlinnou syrovou stravou si patentovat nelze. Vitamín C je levný.

Z hlediska výtěžku je lepší nechat umírat každoročně tisíce a tisíce lidí bez léků (protože na to nemají) a vydělat na strachu



těch, kteří na to mají nebo za které to zaplatí pojišťovna, než zveřejnit tuto informaci a léčit lidi levným vitamínem C. Nejdůležitější je udržet nakaženého virem HIV co nejdéle naživu, aby co nejdéle užíval léky, než nakonec zemře.

## **Lživé kampaně**

Aby to vypadalo, že Farmaceutické společnosti dělají všechno pro zastavení této epidemie, štědře podporují kampaně, jako STOP AIDS. Oni přece stojí na naší straně, jsou to naši dobrodinci, ne? A mimochodem – měli byste jim na výzkum a hledání léků přispět nějakým darem...!

## **Poznámka k vitamínu C:**

*Varuji před užíváním levného vitamínu C – např. v šumivých tabletách. Svým složením způsobuje zdravotní problémy a má v sobě přídavné látky, které jsou pro zdraví škodlivé.*

Pokud jsme zdraví, je lepší a účinnější sníst 1 pomeranč, než si dát 1000 mg umělého, chemického vitamínu C.

Pokud je člověk nemocný a potřebuje použít vitamin C k léčbě, tedy potřebuje extrémně velké dávky, doporučuji objednat si Vitamin C Ester.

Tato forma umělého vitamínu C nezpůsobuje růst ledvinových kamenů ani při dlouhodobé konzumaci a je šetrná pro náš žaludek a trávicí trakt. Není toxický ani při vysokých dávkách. Jeho užívání nezpůsobuje kyselost tkání.

## Jiný pohled na MMS

**MMS – velebené i zatracované. Kdo má pravdu? Tato otázka není správně položená, protože oba tábory jsou zaujaté a tedy neobjektivní. Ptám se tedy jinak: „Kde je pravda?“**

A odpověď? Někde uprostřed. MMS může pomoci i ublížit.

Mnoho lidí se mne ptá na můj názor na MMS. Nechtěl jsem se k tomu vyjádřit, dokud nezjistím dostatek informací a neudělám si vlastní analýzu po sestavení všech faktů – a to i těch, o kterých ani jedna strana nemluví.

Novináři i mnoho lidí věří tomu, co říkají lékaři. Považují jejich názor za správný, protože „oni jsou přeci odborníci!“ Proto bych na prvním místě chtěl ujasnit, jednu věc:

Vědecký a objektivní postup znamená, že nejprve shromáždím všechna fakta, sestavím je vedle sebe a hledám mezi nimi souvislosti. Pokud si nějaká fakta odporují, musím hledat proč, prověřit je a najít odpověď. A pokud nějaká fakta odporují mým poznatkům, musím prověřit a přehodnotit své poznatky.

Pokud někdo odmítne fakta, protože odporují jeho dosavadním poznatkům nebo proto, že jim prostě odmítá věřit, není to odborník, ale fanatik. Fanatik nikdy nepřipustí, že by se mohl mýlit. Takový člověk je nebezpečný, a pokud je to lékař, tak dvakrát tolik. Názor fanatika tedy není směrodatný.

### Fakta o MMS

Toto jsou fakta: účinnou látkou v MMS je oxid chloričitý, neboli chlórdioxid, chemická značka ClO<sub>2</sub>, což je velmi silné oxidační činidlo (žíravina). Pod 11° C je to oranžová až hnědá kapalina, nad tuto teplotu oranžový plyn, páchnoucí po chloru, dobře rozpustný ve vodě. Je vysoce toxický při inhalaci, při styku s kůží

a očima. Je prudce hořlavý až výbušný, silně podporuje hoření. Po smíchání s vodou se ve vodě rozkládá na kyselinu chlorečnou ( $\text{HClO}_3$ ) a kyselinu chloritou ( $\text{HClO}_2$ ), což jsou žíraviny. Z těchto kyselin se může uvolňovat plynný chlor.

Chlordioxid je in vitro (mimo tělo) smrtící pro téměř všechny známé infekční organismy už při pozoruhodně nízkých koncentracích. Týká se to parazitů, plísní, bakterií i řady virů.

Proto se používá k dezinfekci pitné vody, k dezinfekci v uzavřených systémech, k likvidaci biofilmů ve vodovodních a distribučních systémech, k dezinfekci ploch a povrchů ve zdravotnictví, komunální hygieně i veterinární praxi.

Po přečtení těchto řádků je pochopitelné zděšení některých lidí. Jak toto může někdo pít? Také z toho vyplývá, že to není neutrální látka, jak někteří zastánci tvrdí. Ani nemůže být, jinak by neměla požadované dezinfekční účinky.

Jsou tu však další prokazatelná fakta: tisíce lidí uzdravených z velkého množství nemocí, mnoho případů uzdravení i z některých současnou medicínou nevléčitelných nemocí. Žádné akutní ublížení na zdraví ani při dlouhém užívání.

A potom ignorovaná fakta: Chlordioxid se používá také v potravinářském průmyslu – na bělení mouky, na dezinfekci potravin, nebo jako součást zubních past a ústních vod k zamezení tvorby zubního plaku.

Při srovnání těchto faktů je zřejmé, že chlordioxid může pomoci i ublížit – záleží na jeho množství a koncentraci. To však není nic nového pod sluncem. Každý ví, že některé jedy v mírné koncentraci léčí.

Lékaři fakta o uzdravených lidech odmítají s argumentací, že to není prověřené a že to tedy je rizikové. Oni sami to však odmítají prověřit. Tisíce uzdravených lidí a žádné vážné poškození zdraví pro ně není argument.

A zde já vidím hlavní problém:

## **Oni to odmítají prověřit!**

Toto považuji za hlavní důkaz proti argumentaci lékařů a vědeckých pracovníků.

Toto odhaluje, že MMS jde proti jejich skutečným zájmům. Zákonně tedy vyvstává otázka:

Jaké zájmy tedy mají? O co jim ve skutečnosti jde?

To opět potvrzuje závěry, které popisují v knize *Nespěchejte do rakve*.

Na adresu lékařů a všech úředníků z institucí, argumentujících, že oxid chloričitý může ublížit, mám otázku: Proč tedy dovolíte prodávat ibuprofen, ibalgin, brufen, diclofenac (léky proti bolesti), když jejich užívání ničí žaludeční sliznici, způsobuje žaludeční vředy, ohrožuje střeva (dlouhotrvající průjemy), zvyšuje riziko infarktu o 50% a 3x zvyšuje riziko mrtvice?

Z toho je jasné, že užívání některých schválených a prověřených léků je víc rizikové, než užívání MMS.

Zastáncům MMS však chci dát jedno varování.

Rád bych poukázal na jiný fakt, o kterém se nemluví, protože o něm skoro nikdo neví. V knize *Nespěchejte do rakve* popisují experimentální důkaz, který provedl doktor Joseph M. Price a kterým dokázal, že chlor v pitné vodě je hlavní příčinou usazování tuku v cévách. Chlor (nejedná se o čistý chlor, ale o desinfekční sloučeniny na bázi chloru, tzv. aktivní chlor) je katalyzátorem tohoto procesu a je tedy hlavní příčinou 50% úmrtí civilizovaného lidstva. Proto je důležité tento aktivní chlor z pitné vody odstranit (proto filtrujeme vodu z vodovodu). Při užívání MMS je potřeba brát zřetel i na tento fakt.

## Vyhodnocení MMS/CDS

Můj pohled na MMS a CDS je ten, že to není lék, ale dezinfekce. Při rozumném používání pomáhá a je méně rizikové, než antibiotika a mnoho dalších léků. I když pomáhá v mnoha případech, není to však žádný zázračný všelék na všechny nemoci, které existují. Neléčí, nýbrž dezinfikuje. Protože je smrtící pro všechny známé infekční organismy „už při pozoruhodně nízkých koncentracích“, dokáže při nízké koncentraci velmi účinně zbavit tělo škůdců – bakterií, parazitů a plísní, aniž by při tom akutně poškodil člověka. Díky tomu se tělu neskutečně uleví. Proto – na rozdíl od léků – pomáhá při mnoha a mnoha různých potížích. Krátkodobě může dobře posloužit k rychlé pomoci od akutních, nebo také chronických těžkých problémů. A to mnohem efektivněji a méně destruktivně, než antibiotika.

**Je však nebezpečné užívat ho dlouhodobě.**

### Zdůvodnění

Proč? Ze dvou důvodů.

Za prvé, způsobuje usazování cholesterolu v cévách, což je dlouhodobý, nenápadný proces. Rychlost jeho usazování je závislá na množství konzumovaného aktivního chloru. Aktivní chlor v malém množství nezabíjí. Proto pokud někdo po letech zemře na infarkt, nikoho nenapadne spojovat to s dlouhodobě konzumovaným aktivním chlorem. Zvýšený příjem aktivního chloru urychlí usazování tuku v cévách. Proto by se mělo MMS a CDS vždy užívat jenom krátkodobě, do zbavení se problémů. Po zastavení příjmu tohoto chloru se zase zastaví, nebo dokonce zvrátí, proces usazování tuků v cévách.

A existuje ještě druhý důvod proč MMS užívat vždy jenom krátkodobě.

Nemoci vznikají ze 3 důvodů: 1. z podvýživy, 2. z otravy toxiny, 3. z příživníků (bakterie, cizopasnící). Nejzákladnější problém je podvýživa (myšleno v kontextu mé knihy, tedy chronický nedostatek mikroživin. Podvýživa umožňuje vznik problémů 2 a 3, nebo je urychluje. MMS může vyřešit bod 3 a v některých případech možná bod 2. Neřeší však základ – podvýživu. To znamená, že organismus stále nemůže fungovat správně, jak by měl a zůstává oslabený. Zdravotní problémy se tedy vrátí, nebo se objeví jiné.

Při užívání MMS podle protokolu 1000 Jima Humbla se nesmí konzumovat antioxidanty (tedy ani ovoce a zelenina), protože ty ruší jeho účinky. Kdo tedy užívá MMS, nebo CDS, je nucen jíst velice nezdravě a trpí o to větší podvýživou. Jak popisují v mé knize, enzymy jsou dělníci, kteří staví, budují a opravují naše buňky, a vitamíny a minerály jsou jejich nářadím, bez kterého nemohou pracovat. Bez vitamínů a minerálů (antioxidantů) nemohou naše buňky, a tedy i imunitní systém, dost dobře fungovat a tělo nedokáže opravit způsobené škody! Je sice pravda, že MMS supluje imunitní systém, avšak za cenu špatného fungování podvyživených buněk a za cenu zrychleného rozvoje kardiovaskulárních problémů.

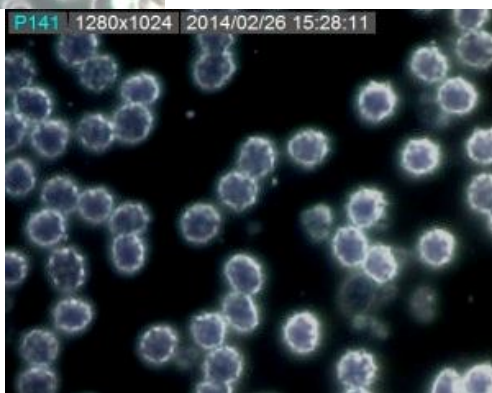
Proto je nutné po zbavení se problémů užívání MMS / CDS ukončit a dát buňkám vše, co potřebují ke správnému fungování (mikrovýživu), aby se problémy již nevracely.

Abych mohl být maximálně objektivní, po prostudování pro i proti, jsem sám na sobě Chlordioxid vyzkoušel ve formě CDS. A nechal jsem si udělat snímek krve před užíváním a také po 14 dnech užívání (užívání podle protokolu 1000 Jima Humbleho). Výsledek? Žádná otrava, nebo poškození zdraví, avšak moje červené krvinky jevíly po 14-ti dnech užívání silný oxidační stres.



Vlevo (nebo nahoře) vidíte moji krev před použitím CDS – krev není čistá, avšak krvinky mají kulatý tvar.

Vpravo (nebo dole) vidíte moji krev po použití CDS – červené krvinky jsou „trnité“ (vypadají jako ozubená kolečka)



## Zakázaná moudrost



Ve stínu pod skupinou platanů seděla na židlích skupina bílých mužů a proti nim seděla na zemi skupina polonahých indiánů. Guvernér Harrison vedl jednání s náčelníky indiánských kmenů, vedených Tekumsehem. Bylo bezvětří, a když slunce stoupalo k zenitu, z trávy se vyrojili komáři. V celých mračnech útočili na lidi, kteří se jim zoufale, leč marně bránili. Mávali rukama i šátky, ohrnuli si límce, klobouky narazili hluboko do čela, někteří si navlékli i silné rukavice, leč vše bylo marné. Komáři a bodající mušky vnikali do všech záhybů v šatech, útočili na sebemenší odhalené místo a někteří dokonce bodali i přes oblečení.

Polonazí indiáni však seděli klidně a komárů, mušek ani ovádů si nevšímalí. Běloši s údivem pozorovali, že mračna hmyzu se nad nimi sice vznášejí také, avšak žádný z nich na indiány nesedl.

Tekumseh se náhle naklonil k Šípovi a zašeptal mu několik slov. Ten přikývl, odložil všechny zbraně, pak v trávě natrhal hrst bylin se šedomodkými, cípatými a chlupatými listy a s úsměvem zamířil k Harrisonovi. Byliny pak pomačkal a zastrkal do všech otvorů vyřezávaného křesla, ve kterém guvernér seděl. Harrison ucítil ostrou, kořeněnou vůni, která byla docela příjemná.

Potom indián sáhl k opasku, odepnul kožený váček, otevřel jej, zajel prstem dovnitř, nabral odtamtud trochu tuku s nadrcenými bylinami a ukázal guvernérovi, aby si ho natřel na obličej. Harrison se díval chvíli nechápavě, ale pak si všimnul, že komáři od něho odletěli a když vzhlédl, viděl, že se v mračnu hmyzu kolem



něj vytvořila jakási průrva. Natřel si obličej, přijal od indiána váček a nechal ho kolovat mezi přisedícími...

*[skutečná událost, zaznamenaná v knize "Tekumseh" od Fritze Steubena]*

Tajemství bylin. Bylinky v sobě skrývají obrovské možnosti. Obdivoval jsem svého strýce Pepu. Měl jsem rád jeho humor a na vycházkách do přírody jsem se s ním nikdy nenudil. Stále měl co vyprávět a jak jsme cestou viděli ty krásné kvetoucí rostliny, vždy věděl, k čemu je která dobrá, na jakou nemoc nebo neduh pomáhá. Kdybychom je znali a uměli používat, polovinu léků bychom vůbec nepotřebovali.

Všechny přírodní národy znají schopnost bylin léčit nemoce. A znali je i naši předkové, o čemž svědčí staré herbáře. Uchovávají nám moudrost našich předků, podloženou tisíciletými zkušenostmi. Já sám mám po rodičích nádhernou knihu – „Naše rostliny v lékařství“. Je tam popis všech možných bylin a rostlin a jejich léčivé účinky.

Dnes je tato kniha postavena mimo zákon. Evropská unie vydala nařízení, že se nesmí nikde uvádět léčivé schopnosti bylin, pokud taková bylinka neprojde klinickými zkouškami. To znamená, že když si koupíte jakékoliv bylinky, na jejich obalu se již nedozvíte, jak a v čem vám mohou pomoci.

Toto nařízení je prý v zájmu ochrany našeho zdraví. Skutečně?

Zkusme hledat odpověď správným postupem: Kdo má z tohoto zákona užitek? My?

Znalost léčivých schopností bylinek, to je moudrost našich předků a naše drahocenné dědictví. Může nás zachránit před mnoha nemocemi, i před smrtí. Někdo má zájem na tom, aby tato

moudrost upadla v zapomnění. Tato moudrost je nyní zakázaná. Proč? Proč už nesmíme vědět, k čemu slouží léčivé byliny?

Když nebudeme znát léčivé schopnosti bylinek, zbyde nám jediná alternativa – chemické léky. A kdo je vyrábí?

Jak dlouho si to vše necháme líbit? Kde je naše právo na informace a rozhodování? Pokud nic neuděláme, naše děti jednou budou na loukách zuřivě rozdupávat bylinky, které by jim mohly pomoci, s odůvodněním, že ony přece mohou za jejich alergie...

## Maskované zločiny



Když jsem uviděl článek o tom, že si Angelina Jolie nechala „preventivně“ uříznout oba prsy kvůli rakovině, tak jsem se zděsil. Navíc jsem se dozvěděl, že i u nás jsou desítky takových žen.

Zde je nutné říci jednu zásadní věc: **PŘÍČINOU vzniku rakoviny NEJSOU ženská prsa! Uříznout prsa tedy neřeší problém!!! To je šílenství!**

Lékaři jí řekli, že když její máma zemřela na rakovinu, má i ona geneticky dané riziko, že dostane také rakovinu. To však bylo experimentálně již dávno vyvráceno:

Profesor McKinnel (USA) ve snaze dokázat, že rakovinu způsobují geny, trasplantoval jádro nádorové buňky do buňky zdravé. Pokud by rakovinu způsobovaly geny, měla by buňka dál pokračovat jako nádorová. K obrovskému překvapení se však buňka začala chovat jako zdravá a dokonce se dělila dál na zdravé buňky!

**Angelina Jolie tedy vůbec nevyřešila příčinu vzniku rakoviny a může ji dostat úplně stejně, jako kdyby si prsa nechala!**

Na rakovinu umírá každý třetí člověk v civilizovaném světě. Všichni tedy máme 30 % jistotu, že dostaneme rakovinu. Podle logiky těchto lékařů bychom si tedy všichni měli nechat preventivně uřezat prostatu, tlusté střevo, žaludek, plíce, varlata, prsa, vaječníky, slinivku, játra – prostě všechno, kde můžeme rakovinu dostat.

To, co je potřeba řešit, je **příčina** vzniku rakoviny.

Můžeme zdědit po rodičích špatný gen, avšak takový gen se nikdy neprojeví, pokud mu k tomu nedáme sami podnět – špatnou stravou, chemickými jedy (včetně léků) a nedostatkem přírodních vitamínů, minerálů a fytonutrientů. **Příčinou rakoviny je naše špatná strava.**

Proč tedy lékaři stále straší genetickými příčinami a rizikem?

Jeden můj kamarád studoval v Hradci Králové na doktora a vyprávěl mi, jak je znechucený, protože je učili dívat se na pacienta jako na zdroj peněz. A mnoho lékařů takový pohled akceptovalo. Když k nim přijde pacient, nevidí člověka, ale pochodující „žok peněz“.

Je to obłudné? Ano, je. Proč se o tom nemluví? Protože to jsou lékaři.

A zde je i příčina, proč Angelina Jolie uvěřila lžím a přišla o svá prsa. Jenomže já to považuji za ohavný zločin stejného kalibru, jaké páchali Hitlerovi lékaři v koncentračních táborech. Tento zločin je o to horší, že se zdravé ženy nechávají mrzačit dobrovolně a lékaři vědí, že to je k ničemu a přesto k tomu vyzývají.

Další zrůdnost je v tom, že díky medializaci tohoto případu se stovky dalších zdravých žen nechá s radostí zmrzačit...

Vraťme se však ještě k příčině rakoviny. Nemoc začíná v buň-

ce. Pokud má buňka vše, co potřebuje ke správnému fungování, pak je OK a bude zdravá. Pokud jí chybí živiny, nemůže správně fungovat a pokud to trvá dlouho, onemocní. Něco se v ní změní a přijde nemoc. Stejně pak na buňku působí jedy, které ji mohou poškodit.

Příčina je tedy u každé rakoviny (a nejen u rakoviny) stejná: je to strava, kterou jíme a jsou to škodlivé chemikálie v jídle. Nedědíme špatné geny. Dědíme špatné stravovací návyky!

Vyzývám všechny ženy: nenechte se zmrzačit jenom proto, že vás lékaři budou strašit a zahánět do kouta! Odstraňte příčinu nemoci a tělo ji nikdy nedostane, nebo se uzdraví samo.

## Chemickou nebo přírodní kosmetiku?

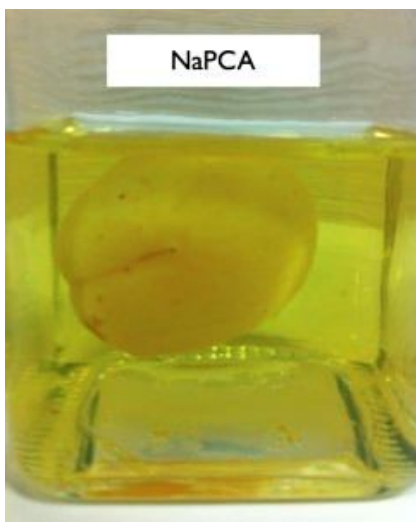
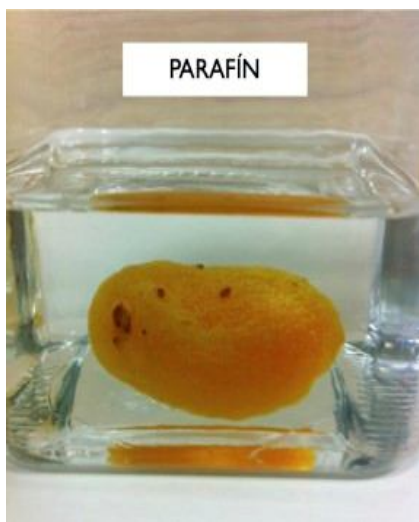


Ženy chtějí být krásné, a proto pečují o svoji pokožku. K tomu jim pomáhají různé kosmetické přípravky, aby jim hydratovaly a zvláčnily pokožku.

Vzali jsme parafínový olej, který se používá jako základ pro řadu krémů, pleťová mléka, masážní oleje i oleje do koupele, prodávaných v drogerii i lékárnách. Ponořili jsme do něj sušenou meruňku, abychom viděli, co tento olej dělá s naší vysušenou pleť.

Druhou sušenou meruňku jsme ponořili do přípravku NaPCA na zvlhčování pleti od firmy, která vyrábí přírodní kosmetiku.

Zde vidíte výsledky za jeden měsíc působení. Rozdíl však byl patrný již druhý den. Takto tyto přípravky působí na naši vysušenou pleť. Takže – je libo chemickou, nebo přírodní kosmetiku?



Vyfoceno 7.3.2013

[Co se do knihy neveřlo](#)