

Rozhodujte o svém zdraví



Václav Vít

*Pro potřebu těm,
kterým chybí
INFORMACE*

ČTĚTE!

1. Úvod

Nyní bych chtěl čtenáře tohoto výtisků seznámit s motivací, která mě vedla ke zveřejnění informací v této publikaci.

Zabývám se alternativní medicínou a lidé, kteří ke mně chodí, jsou již bez velkého nebo žádného úspěchu léčení medicínou klasickou. Tento stav je zřejmý, neboť filosofie klasické medicíny je postavena na odstraňování následků, nikoliv příčin a také nebere v úvahu mnoho důležitých aspektů.

S některými z nich bych vás touto cestou chtěl seznámit. Nejsem autorem těchto poznatků. Pouze jsem je zkompletoval do tohoto výtisků. Je na každém, kdo si tyto informace přečte, jak s nimi naloží.

Je třeba se zamyslet, zda naše pohodlí a lhostejnost stojí za utrpení, které si mnohdy přivodíme. Silácké řeči o tom, že do hrobu by mělo jít tělo zhuntované neberu. Ve finále by každý za své zdraví dal vše, ale často je už pozdě.

Dovolil jsem si vložit své zkušenosti k pojednání o Homocysteinu a hormonální antikoncepci, jinak jsem do této sbírky nezasahoval.

Mistr Reiki Václav Vít
psychoenergetik a Bio-auditor

2. Homocystein

Co je to homocystein (Hcy)?

Objevitel *Hcy de Vigneaud* popsal v roce 1932 tuto látku jako toxickou aminokyselinu. Je hodné zamyšlení, proč v buňkách neustále vzniká látka, které je ve zvýšeném množství toxická do té míry, že dokáže v krátkém čase zahubit člověka.

Hcy se vyskytuje v živých buňkách všech vyšších organismů; byl nalezen také v rostlinných a bakteriálních buňkách. Vně buňky, v krevní plasmě, je koncentrace této látky u zdravého jedince velmi nízká. Biologický význam homocysteinu naznačuje skutečnost, že při normální metabolizaci se 90 – 95 % vzniklého *Hcy* účastní chemických procesů v buňce a jen zbytek se dostává do krve. Biochemické procesy, ve kterých hrají hlavní role homocystein a foláty (složené látky, ze kterých se látkovou přeměnou uvolňuje látka analogická ke kyselině listové /vitamín ze skupiny B/), nejsou lidskou, nebo savčí specifitou. Mají obecný význam pro život jako takový: *Hcy* ovlivňuje základní životní procesy, jako je hospodaření kyslíkem – buněčné dýchání, řízená tvorba energie, její ukládání a využívání, dále syntéza a recyklace některých klíčových metabolitů a rozmnožování buněk. Genetické naprogramování a regulace těchto procesů zpětnými vazbami jsou ukázkou udržování stálosti vnitřního prostředí. Významu, který mají tyto procesy pro život, odpovídají svojí velikostí následky, které plodí poruchy těchto procesů. Poruchy vznikají z příčin, kterým se až dosud nepřisuzoval větší význam.

Dnes víme, že problém civilizace spočívá v tom, že lidstvo postupně změnilo skladbu své stravy do té míry, že přestalo zabezpečovat zásobování buněk důležitými mikronutrienty. Podle dnešních poznatků nejvíce chybí kyselina listová a pyridoxin (B6), u vegetariánů a osob s poruchou funkce žaludku ještě B12. Kyselina listová je nezbytný substrát – dodavatel důležitých součástí, bez nichž nemůže proběhnout přeměna *Hcy* v neškodnou látku. Zbývající 2 vitamíny jsou kofaktory enzymů, které tuto přeměnu zabezpečují. Nedostatek kofaktorových vitamínů znamená ztrátu funkčnosti enzymů s poklesem „zpracovatelské kapacity“ v biochemických procesech, které tyto enzymy řídí. Tento pokles znamená v případě *Hcy* ztrátu schopnosti zpracovat všechny *Hcy*, který vzniká. Nemetabolizovaný *Hcy* proniká do krve, kde se hromadí a začíná jeho patologické působení. Tento stav není ničím jiným, než chronickou intoxikací s těžkými následky.

Novými poznatky se problém *hvHcy* zjednodušuje. Vedle dříve poznanych *hyHcy* z genetických, hormonálních, nebo toxických příčin vystupuje *hyHcy* navozená civilizačními změnami ve skladbě stravy. Jde o tak rozšířený jev, že postihuje v nějaké míře prakticky veškerou dospělou populaci a značnou část dětí a mládeže. Velikost deficitu v zásobení buněk folátem a pyridoxinem jsme ověřovali v roce 1999 na vzorku pražské populace s průměrným věkem 54,4 roku. Po podání potřebně velké dávky jmenovaných dvou vitamínů, doplněné vitamínem B12, jsme po ustálení hladiny na nové úrovni zaznamenali snížení proti původní hladině *Hcy* o 31,4%. Tento rozdíl vyjadřuje jak velikost deficitu těchto vitamínů, tak i zároveň míru zvýšení rizika KVO a dalších CCH v neošetřené populaci. Příčinou rozdílu hladin *Hcy* a zvýšeného rizika, které tento rozdíl představuje, jsou celopopulačně opakované nutriční chyby popsané

na jiném místě. Ukázalo se, že tyto chyby jsou podkladem zdravotních problémů u většiny dospělé populace.

Homocystein (Hcy) a rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění (KVO = srdečně-cévní onemocnění)

(První část informací o KVO)

Dnes je možné s jistotou vyslovit, že KVO na podkladě aterosklerózy a tromboembolismu (zvýšená srážlivost krve a doprovodné komplikace) jsou v naprosté většině případů zbytečné. Dochází k nim proto, že veřejnost neví v čem je příčina a jak se proti tomuto postižení účelně bránit. Veřejnost netuší, že stejná porucha metabolismu v buňkách, která spustí patologické mechanismy vyúsťující v KVO, působí škody na zdraví téměř univerzálně. Například i tak, že vyvolává vznik genových mutací, které se po narození dítěte nejčastěji projevují jako vrozené poruchy metabolismu, imunity, nebo jako sklon k dalším závažným onemocněním. Praktické využívání těchto poznatků k zorganizování a zabezpečování účinné prevence CCH by vyřešilo hlavní zdravotní problémy současné generace.

Po větší část z uplynulých 50 let se prevence KVO řídila doporučením i programem NCEP (Národní výchovný proticholesterolový program USA), převzatým i evropskými zeměmi. Tento program rozlišoval příčinu, o které se domníval, že je původcem KVO a rizikové faktory (RF), kterým přisuzoval úlohu urychlovačů vývoje aterosklerózy, kteří přispívají k časnějšímu projevení skrytě se připravující zkázy zdraví. Jejich úlohu je dnes třeba poněkud přehodnotit:

Platnost si zachovává dělení RF na neovlivnitelné (věk a pohlaví) a ovlivnitelné. U mužů narůstá riziko KVO s věkem dosti plynule. U žen do menopauzy (pokud nekouří a nekombinují kouření s hormonální antikoncepcí) narůstá riziko jen mírně, po menopauze stoupá velmi rychle, takže dohání rizikovost mužů.

Z ovlivnitelných RF má největší význam kouření. Jeho rizikovost se dostává až na pomezí příčiny spoluvyvolávající KVO. Z těchto důvodů je úloha kouření vysvětlena až v další kapitole. Zde se věnujeme těm RF, jejichž význam klesl, nebo se na něj jinak mění náhled.

Vysoký krevní tlak: se již nepovažuje za samostatný RF, ale pouze za marker (faktor, který něco signalizuje) účinků zvýšené hladiny Hcy v krvi (*hyHcy*).

Cholesterol: Zůstává RF, protože za jistých okolností akceleruje rozvoj aterosklerotických plátů. Zároveň je markerem rozvinuté *hyHcy*, protože se jeho hladina nezvyšuje spontánně, nebo pod vlivem příjmu cholesterolu ve stravě, ale právě pod vlivem *hyHcy*.

Nadváha je často projevem *hyHcy*, proto je také jejím markerem, který rizikovost uplatňuje při souběžném zvýšení hladiny triacylglycerolu (krevní lipid).

Cukrovka je onemocnění, jehož vznik je spojen se zvýšenou hladinou Hcy. Zpočátku je léčitelná snížením hladiny Hcy (odstraněním poruchy v metabolismu Hcy). Později při diabetické poruše funkce ledvin potencionuje riziko *hyHcy*.

Nedostatek pohybu: je RF pro KVO, protože aktivní pohyb vytrvalostního charakteru pomáhá snižovat hladinu Hcy v krvi.

Revmatismus, vředová choroba a další CCH: Jsou projevem hyHcy, proto je třeba je brát jako varování, stejně jako předchozí jmenované RF: „Pozor, nebezpečí, ve vašem organismu se začíná se projevovat hyHcy !!“

Černá káva: se samostatně v malém množství (1 – 2 za den) jako RF téměř neuplatňuje. V kombinaci s kouřením jsou již 2 – 3 šálky kávy výrazně rizikové.

(Druhá část informací o KVO)

Srdeční infarkt, angina pectoris, ischemická choroba srdeční, náhlé mozkové příhody, ischemická choroba dolních končetin, plicní embolie a tromboembolické onemocnění, to jsou nejčastější názvy nemocí z této skupiny. Všechna vyjmenovaná onemocnění a k tomu další, méně častá, patří podle nových poznatků mezi nemoci zcela zbytečně vznikající.

Jejich zbytečnost vytváří o to větší kontrast, že jsou to onemocnění převážně těžká, často usmrcující a nebo alespoň invalidizující. Výrazně zkracují život postižených a podstatně zhoršují kvalitu ve zbývajícím období života po postižení. Jen málo dosud zdravých lidí dokáže uvažovat o významu výzev k účasti na prevenci těchto chorob. Teprve dodatečně, když jsou postižení KVO, dojdou k pochopení, že tato onemocnění nejsou vyléčitelná. Uvědomí si, že vymoženosti zdravotnictví jim pomohly přežít, ale že jim nemohou pomoci vrátit zdraví do původního stavu před nemocí. Teprve člověk s nemocným srdcem, kterému po několika krocích „chybí vzduch“, nebo ochrnutý člověk po mozkové příhodě, který ztratí fyzickou schopnost se o sebe postarat, aniž by příliš utrpělo jeho myšlení, ti pak, ale pozdě, pochopí, v čem byl význam nabídky využít možností prevence. Kdyby šlo vrátit vývoj zpět k bodu 0, využili by toho a ochotně poslechli všech rad, jak postižení KVO předejít.

To ale není možné, tak postiženým zbývá pouze možnost druhotné prevence, to znamená stabilizovat onemocnění a zabránit jeho pokračování. Metoda je úplně stejná jako při primární prevenci.

Mechanismus vzniku onemocnění, který je třeba prevencí zastavit

Při zvýšené hladině Hcy se spouští celá kaskáda dalších poruch: Pro vývoj směrem ke KVO má největší význam vznik volných radikálů, poškozování cévní výstelky (endotel), produkce částic LDL cholesterolu nasycených Hcy a dalších, pro pochopení mechanismů, méně významných faktorů.

Výsledkem jejich společného působení je vznik a růst aterosklerotických plátů a zvyšování krevní srážlivosti. Růst plátů je pozvolný, probíhá bez jakýchkoliv známek nemoci, ale nemusí být pomalý. Ani když uzávěr dosáhne 60% omezení průtoku, nemusí jeho nositel vůbec nic pozorovat – dosavadní vývoj probíhal bez jakýchkoliv navenek patrných příznaků; v tom je jeho zrádnost. Zlom ve vývoji může způsobit

stres, při němž dojde ke krvácení do nitra, nebo na povrch plátu. V prvním případě dojde k „nafouknutí“ plátu jako balónku vlivem tlaku krve, ve druhém případě rychle vzniká „zátka“ z krevní sraženiny. Oba mechanismy mají stejný následek: úplnou zábranu průtoku krve v místě původního zúžení průsvitu tepny a částečného omezení průtoku krve plátem. Stejně mechanismy se uplatňují na věnčitých tepnách srdce, na tepnách zásobujících mozek, dolní končetiny, nebo vnitřní orgány. Výsledek je vždy stejný: porucha v zásobení kyslíkem ve tkáni za místem zúžení. Rozdíly jsou citlivosti postižené tkáně na nedostatek kyslíku a v názvech.

Prevence vzniku onemocnění a zábrana jeho dalšího rozvoje

Základním opatřením je v obou případech trvalé doplňování nedostatkových vitamínů (kyselina listová, B6 a B12), nutných pro plnou metabolizaci vznikajícího Hcy. Podávání vitamínů by mělo být kontrolované, to znamená, že pacient by měl vědět, že u něho skutečně došlo ke snížení hladiny Hcy.

Více než pětiletá praxe s Hcy a desetiletá praxe v prevenci KVO ukazují, že v úvodu je nezbytné se přesvědčit, zda člověk nepatří do 20% podílu populace, ve kterém jsou nositelé mimořádného rizika. Příslušnost do této skupiny se pozná podle malé, nebo žádné reakce na podané vitamíny. Určují ji genové poruchy, hormonální anomálie a toxické vlivy včetně nežádoucích účinků některých léčiv a kouření. Při zrádnosti skrytého vývoje přípravné fáze KVO nelze nikomu doporučit, aby bral vitamíny bez kontroly, jen s nadějí, že patří k normálně reagující většině. Ke vstupu do tohoto systému prevence je nutné a účelné výchozí zhodnocení zdravotního stavu. Vyšetřením se dostávají do potřebných souvislostí zdravotní stav, známky dědičnosti a úroveň metabolizace Hcy. Stanovením hladin Hcy na počátku a po standardní dávce vitamínů, napoví rozdíl těchto dvou hladin o schopnosti biochemického systému přeměňovat Hcy na neškodné látky. Po uplynutí intervalu, potřebného k tomu, aby se metabolické poměry přeměny Hcy ustálily na fyziologické úrovni získá zdravý jedinec svoji „zdravotní charakteristiku“ a doporučení k prevenci dlouhodobého charakteru. Kontrolní vyšetření pak obvykle nepotřebuje několik let.

Zde je místo pro důležité upozornění: Zdraví jedinci přistupují k této prevenci s velkým očekáváním. Je to očekávání jejich zázračné proměny, něco na způsob pocitu, že se začnou vznášet a jsou zklamáni, že se neděje nic. Neumějí si srovnat v hlavě, že právě to „nic“ je pro ně největším přínosem. Obtížně se jim vysvětluje, že hlavní přínos prevence je v chorobách, které nenastanou. Snazší je hodnocení u osob, které již trpí symptomy civilizačních chorob. Úbytek potíží má pro ně důkazní hodnotu.

U pacientů po prodělané mozkové příhodě, nebo infarktu, stejně jako po by-passech, voperovaných stentech, kardioplastikách apod. je nutná stejná prevence. Je třeba si uvědomit, že tyto kardiochirurgické zákroky sice zachraňují životy, ale nejsou kauzálním léčením v tom smyslu, že by odstraňovaly příčinu, která nastartovala vývoj, který si v určité fázi operaci vynutil. Protože ani standardní pooperační péče neobsahuje opatření, která by odstraňovala vlastní příčinu uzavírání tepen a zvyšování krevní srážlivosti, je na pacientovi, aby si takovou péči zajistil sám. Odměnou je mu trvalá průtočnost by-passů či stentů („nezarůstání“) a možnost postupně si nechat snižovat dávky léků regulujících krevní srážlivost, hladinu cholesterolu, krevní tlak, nebo

hladinu krevního cukru. Pokud hypertenze a cukrovka nezatěžují pacienta dlouhodobě, je naděje na úplné vysazení léků, které byly dříve nutné k udržování kontrolních ukazatelů na přijatelných hodnotách.

Vysvětlení těchto nových možností, které obracejí medicínu z rubu na líc, je v tabulce 1. v jejím prvním a částečně druhém řádku, kam by patřila i hypertenze. Ta není do tabulky zahrnuta ne jen pro nedostatek místa a zachování přehlednosti, ale hlavně proto, že se stává faktorem druhořadého významu. Hypertenze je svým vznikem zcela závislá na vyšší hladině Hcy. To znamená, že při udržování nízké hladiny Hcy v populaci se jako onemocnění prakticky přestane vyskytovat.

Úlohu jednotlivých rizikových faktorů vysvětlujeme pacientům podle konkrétních zjištění v poradně. Z rizikových faktorů pro KVO a ostatní CCH, které je zde třeba zmínit, je nejvýznamnější kouření. Jeho nebezpečí je v tom, že složky cigaretového kouře blokují zapojení vitamínu B6 jako kofaktoru do enzymu cystathioninb syntézy. Úkolem tohoto enzymu je řídit proces, v němž se odsouvá přebytečný Hcy nevratně k dalšímu metabolickému využití. Blokováním funkce tohoto mechanismu zvyšuje kouření výrazně hladinu Hcy v krvi a přispívá k rozvoji všech důsledků hyperhomocitémie.

U KVO sou ještě další poznatky, které by měli vědět pacienti, kteří se chystají k operacím: Narkóza zvyšuje hladinu Hcy. Při všeobecně zvýšené hladině této škodliviny v populaci, může po narkóze překročit hladina Hcy mez únosnosti pro krevní srážlivost a pacient je náhle vystaven riziku tromboembolické příhody. V pooperační péči se zdravotnictví snaží čelit těmto příhodám „časným vstáváním“ a chozením pacienta. Pomáhá to, ale jednodušší a účinnější by bylo zahrnout do předoperační péče snížení hladiny Hcy z pásma ohrožení na fyziologické hodnoty. Než zdravotnictví toto opatření zavede, nezbyvá pacientům nic jiného, než aby se v tomto směru postarali sami.

Podobně vyvolává zvýšení hladiny Hcy podávání Prednisonu, cytostatik, části antibiotik a některých dalších léků. K těmto dvěma problémům má Svaz pacientů zdokumentovaný případ pacientky, kterou usmrtila v roce 2001 v Hradeckém kraji tromboembolická komplikace po narkóze a léčení Prednisonem. Před zahájením takového léčení je proto rovněž nutné, aby se pacient postaral o snížení a stabilizování hladiny Hcy, protože zdravotnictví tuto péči zatím nezajišťuje. Tyto poznatky nastiňují velký budoucí úkol pro SÚKL při posuzování a schvalování léčiv.

Souhrn v podobě závěrečných rad

1. Vyvarujte se kouření. Máte-li tento návyk, hledejte způsob jak se ho zbavit. V této snaze by Vás měla motivovat představa, jakou „paseku“ ve Vašem organismu způsobí, nebo o kolik Vás přiblíží k infarktu navýšením hladiny Hcy způsobené kouřením.

2. V prevenci KVO nepřistupujte na snižování cholesterolu bráním léků přímo snižujících jeho hladinu chemickým tlumením aktivity odpovědného enzymu.

3. Při prvním a potvrzeném nálezů vyššího krevního tlaku (pokud zvýšení netrvá dlouho) se nespokojte se samotným bráním léků snižujících krevní tlak. Tyto léky jsou účelné na přechodnou dobu po zjištění hypertenze. Dlouhodobé léčení musí vypadat jinak.

4. Totéž platí o počínající cukrovce.

5. Po infarktu, nebo mozkové příhodě, když lékaři zvládnou akutní fázi onemocnění a rozhoduje se o způsobu dlouhodobého léčení, se nespokojte s chemickými farmaky.

Pro 2. – 5. dále platí společně: Ve všech čtyřech vyjmenovaných případech žádejte stanovení Hcy a odpovídající léčení při jeho zvýšené hladině. Po snížení hladiny Hcy se Váš stav stabilizuje. Určité zlepšení stavu je možné při pravidelném užívání kvalitních potravinových doplňků, které byly sestaveny tak, aby sloužily jako zdroje rostlinných enzymů, které nahradí Vaše enzymy poškozené při hyHcy. Jsou i prostředky, které zlepšují zbytkovou výkonnost Vašeho srdce. Pro kuřáky nemají tato opatření valný smysl. Teprve za 6 měsíců po ukončení kouření má smysl začít s vyšetřováním a normalizací metabolismu Hcy.

Kontrola účinnosti: Úprava krevního tlaku do normálních hodnot, normalizace hladin krevních lipidů a pokles hladiny krevního cukru na normální hodnotu. Lhůty pro tyto poklesy stanoví lékař.

Počítejte s tím, že s těmito prostředky většina lékařů dosud neumí zacházet a ani je nezná. Zjistíte, že je dost lékařů, kteří nad Vaším úmyslem využít tato doporučení mávnou rukou, nebo Vám použití potravinových doplňků začnou rozmlouvat. V tomto případě si buď hledejte jiného lékaře, nebo vyčkejte, až k dotyčnému lékaři dorazí potřebné informace a změní názor. Tyto projevy neinformovanosti snad časem vymizí.

Ze shrnutí první a druhé části informací o KVO je zřejmé, že většina z úmrtí na toto onemocnění je dnes zbytečná, neboť využíváním nových poznatků lze zabránit vzniku celé skupiny těchto nemocí. Po tomto zjištění nemůže Svaz pacientů na sobě nechat odpovědnost za další předčasné úmrtí na KVO. Od chvíle, kdy byl poznán způsob, jak zabránit vzniku KVO a komplikací, které vedou k úmrtí, je třeba tuto odpovědnost přenést na administrativní orgány ve zdravotnictví a na volené zástupce odpovídající za stav zdravotnictví. Tato zodpovědnost se dnes rozšiřuje o další problém: o odpovědnost za zachování kvality lidského genofondu, jehož poruchy ohrožují zdraví příštích generací a které má převážně na svědomí opět vysoký Hcy.

Homocystein (Hcy) a onemocnění z poškození vaziva

V této kapitole začíná výklad opět u tabulky 1. Ve sloupci III. je poškození vaziva uvedeno jako 5. řádek textu. Sledujeme-li šipky, které k tomuto řádku směřují, vidíme návaznost na poruchy enzymů a vznik volných radikálů, obojí se na vznikajícím poškození vaziva podílí. Vlastní příčinu najdeme ve sloupci I.. Je jí opět porucha v metabolismu Hcy, její velikost můžeme změřit stanovením hladiny této škodliviny v krvi. Hyperhomocysteinémie (hyHcy = stav se zvýšením hladiny Hcy v krvi) znamená intoxikaci organismu, při které dochází, mimo jiné, k poškození elastinu a tím i elastických vláken, které vytvářejí důležité vazivové struktury v pohybovém ústrojí a dalších orgánech. Při hyHcy dochází i poruše kvality produkovaného kolagenu. Vzniká tak porucha vaziva komplexního charakteru, která se projevuje nejen na kloubech, ale i na kůži a na onemocněních vnitřních orgánů.

Prvním onemocněním mimo KVO, které bylo dáno do souvislosti s hyHcy, bylo zánětlivé revmatické onemocnění kloubů. U nemocných s touto diagnosou byly v krvi nalezeny vyšší hladiny Hcy, než u zdravých kontrol. U těchto nemocných, ať jde o postižení drobných kloubů prstů, nebo velkých kloubů, pokud přijdou v samém

začátku onemocnění se zlepšení dostavuje velmi rychle, někdy již v průběhu snižování hladiny Hcy.

Při praktickém využívání těchto poznatků v poradně se ukázalo, že metabolická porucha s hyHcy je také v pozadí „zánětů“ Achillových šlach, ale i některých periarthritid a bolestivých stavů, které souvisejí se ztrátou pevnosti vazů, propojujících jednotlivé segmenty i jednotlivé obratle páteře. Pro lékaře se znalostí těchto poznatků není problém si představit možné varianty míst, kde dochází při porušení vazivových vláken ke ztrátě pevnosti spojů, abnormální pohyblivosti meziobratlových plotének, ztrátě pevnosti kloubních chrupavek a dalším poruchám či onemocněním, které plní čekárny revmatologů a ortopédů. Všechny tyto potíže se po odstranění hyHcy stabilizují a po uvolnění prostoru pro regenerační procesy a s využitím náhradních zdrojů enzymů se dosti zlepšují.

HyHcy ničí vazivová vlákna i na dalších místech těla. Silně devastující vliv má například na vazivová vlákna zpevňující kůži. Období nárůstu hladiny Hcy se u mnoha lidí prozradí rychlým vznikem a prohlubováním vrásek a také vznikem váček pod očima. Projevem úbytku vazivových vláken je i ztráta pevnosti prsů a úbytek elasticity pokožky v pase, na bocích, hýždích a na dalších místech povrchu těla. Investice do kosmetických prostředků a procedur se pak míjejí účinkem, pokud jim nepředchází péče o snížení hladiny Hcy do fyziologických mezí. Tyto zevní známky stárnutí doprovází navenek nepozorované ubývání aktivity enzymů. Známky zrychleného stárnutí jsou tak současně varováním před zvyšujícím se rizikem infarktu, nebo mozkové příhody.

Vazivová vlákna tvoří nosnou a pevnostní strukturu cév a dutých orgánů zažívacího traktu. U pacientů s tepennými aneurysmaty byly rovněž zjištěny zvýšené hladiny Hcy, proti zdravým kontrolám. Aneurysmata vznikají při HyHcy ztrátou pevnosti vazivové sítě, která představuje „kostru“ tepny – její nosnou strukturu. V místě většího poškození vláken neodolá stěna tepny tlaku krve a začne se vyklenovat. Zdá se, že Hcy si vybírá ke svému působení více namáhaná a již poškozená místa, v nichž poškození dovede až k jejich prasknutí. Obdobou jsou žilní varixy na dolních končetinách a hemeroidy. U nich se často přidává porucha závažného vazivového aparátu konečníku, takže dochází k jeho vyhrězávání.

Poruchy vaziva patří mezi příčiny zánětlivých onemocnění střev. HyHcy, při které tato onemocnění vznikají, zároveň připravuje jejich trombotické komplikace, pro které jsou tato onemocnění tak obávaná. Včasné zvládnutí hyHcy by mělo být u těchto onemocnění prvním léčebným krokem. Jsou již první informace o úbytku obtíží při poruchách žlučníku (záněty i kameny) po podání deficitních vitamínů v kombinaci s enzymovými potravinovými doplňky.

V denní praxi se ukázalo, že mezi následky poruchy metabolizace Hcy patří i osteoporóza a že se hyHcy nějakým způsobem podílí také na vzniku arthroz a deformujících onemocnění kloubů a páteře. Kombinované léčení (vitamíny a enzymy) sníží bolestivost těchto stavů a zbrzdí, až zastaví jejich progresi. Postiženým se zvýší dlouhodobě pohyblivost – pokud dbají o neustálý příjem doporučených vitamínů a enzymů. U osteoporózy je další podmínkou léčebného úspěchu dodávání potřebných minerálů.

Tato onemocnění, s výjimkou pokročilých tepenných aneurysmat a některých žlučníků, neohrožují bezprostředně život člověka. Ohrožení tu však je. Poruchy vaziva signalizují aktivitu hyHcy a její pravděpodobná další působení. Nejčastěji je v souběhu akcelerovaná ateroskleróza a sklon k tromboembolismu. Nebývá nutné léčit poruchy

vaziva jako samostatná akutní, život ohrožující onemocnění. Je možné a účelné léčit rovnou příčinu – metabolickou poruchu s hyHcy. Toto léčení „zabijí více much jednou ranou“: snížení hladiny Hcy přináší současně úlevu z „revmatických“ potíží a zároveň spolehlivou prevenci KVO:

Závěr a souhrnná doporučení

Příčinou „revmatických“ onemocnění a dalších poruch vaziva je metabolická porucha doprovázená hyHcy. Po jejím léčení přetrvává porucha enzymů, kterou je třeba léčit samostatně. Opatření:

1. Přesvědčit se o aktuální hladině Hcy, podáním standardní dávky kyseliny listové a vitamínů B6 a B12, ověřit schopnost buněk reagovat na zvýšení jejich dodávky – ověřuje se druhým vyšetřením po uplynutí doby potřebné k ustálení metabolismu v nových podmínkách.
2. Nahradit enzymy poškozené HyHcy a stárnutím vhodným potravinovým doplňkem. Kontrola účinnosti je převážně podle změn subjektivních obtíží a pocitů.

Homocystein (Hcy) a mladší generace

Hyperhomocysteinémie (hyHcy = zvýšení hladiny Hcy v krvi) nepostihuje pouze střední věk a starší generaci. Postihuje i děti již od narození; nemluví se o tom, protože tyto poznatky zatím nevešly v obecnou známost. Projevy mají dvě hlavní podoby: buďto jde o následky hyHcy rodičů v době zplodění postiženého dítěte, nebo se projevuje přímo zvýšení Hcy v organismu dítěte – v jeho vlastní krvi. Poruchy a onemocnění související s hyHcy netvoří jednu klinickou jednotku, ale představují zdánlivě nepříbuzná onemocnění různého věku. Proto je vysvětlení jejich vzniku probíráno jednotlivě podle věku a prevence a léčení souhrnně. Nejdříve to nejzávažnější:

V čem je příčina starostí se zplazením, donošením a zdravím po narození dítěte až do dospělosti

Je zatím tragické, že mladá, sotva dospělá generace, která se blíží věku, kdy bude plodit děti, nemá nejmenší ponětí o riziku, s tím spojeném. Jde o riziko, na jehož vzniku hraje roli propojení hyHcy rodičů před zplazením dítěte a hyHcy matky před jeho přivedením na svět. Mladí také až dosud neměli možnost se dozvědět o příčinách svých akné, migrén, také roztroušené sklerózy a dalších poruch. Riziko pro vznik těchto stavů je v metabolické poruše v buňkách, která je provázena chronickou intoxikací zvýšenou hladinou Hcy v krvi. K tomuto zvýšení dochází u příliš mnoha jedinců v dětské a dospívající populaci z těchto důvodů:

1. Velká část dětí se nestravuje doma a přešla na velmi jednostrannou stravu typu fast food, která nezabezpečí ani minimální nezbytný přísun vitamínů: kyseliny listové, B6 a B12 pro uspokojivou metabolizaci Hcy, který se proto hromadí v krvi. Problém je podrobněji rozveden na konci kapitoly.

2. Mnoho dětí a dospívajících kouří, což dále zhoršuje přeměnu Hcy na neškodné látky a zvyšuje jeho hladinu v krvi.
3. Příliš málo dětí a dospívajících má dostatek takového aktivního pohybu, který dokáže ovlivnit metabolismus ke snížení hladiny Hcy.
4. Zdá se, že přibývá dětí s mutacemi genů pro enzymy řídící metabolizaci Hcy na neškodné látky. U těchto dědičných poruch vzniká nárok na vyšší dávky nezbytných vitamínů.

Výsledkem součtu působení všech čtyř faktorů je zvýšení hladiny Hcy proti hodnotám, které jsou přiměřené k věku. A jaké následky to vyvolává:

Poruchy plodnosti – ztížené otěhotnění

Jde často o první známku působící HyHcy, se kterou se mladí jedinci mohou setkat. Její všeobecně toxické působení na enzymy se u aktu oplodnění vajíčka stále častěji projevuje poruchou enzymů, které mají otevřít cestu jediné spermii k oplodnění vajíčka. Jde, jako u všech projevů života, o nenarušený chod biochemických procesů, které se na procesu oplodnění podílejí. I jejich chod je podmíněn plnou funkčností řídicích enzymů. Narušení jediného enzymu může stačit na to, aby znemožnilo průnik spermie do vajíčka.

V těchto případech, a těch je většina, je zbytečné uvažovat rovnou o asistované reprodukci, když je možné jednodušší a levnější řešení odstraněním hyHcy a vitamínového deficitu v buňkách.

Řešení je možné při plánovaném těhotenství – při dodržení tříměsíčního režimu před otěhotněním pro oba partnery. Je třeba:

1. Nechat si zjistit hladinu Hcy v krvi, podstoupit standardní test reaktivity metabolického úseku přeměny Hcy na neškodné látky se závěrečným kontrolním stanovením hladiny Hcy. V případě nedostačující, nebo žádné reakce podstoupit náhradní léčení.
2. V celém období až do známek otěhotnění je nezbytné úplné nekouření u obou partnerů (vdechované zplodiny zapálené cigarety blokují zapojení vitamínu B6 do enzymu CBS. B6 působí jako kofaktor enzymu a bez jeho zapojení zůstává enzym nefunkční. Tím je narušena, nebo zablokována cesta odstraňování přebytečného Hcy, který se místo využití dostává do krve a spouští své patologické působení.
3. Otěhotnění se pojistí užitím potravinových doplňků podle rady lékaře. Účelem je nahradit enzymy poškozené při hyHcy. Toto opatření někdy stačí samo k otěhotnění. **Před samostatným užitím potravinových doplňků k usnadnění otěhotnění je třeba varovat: Bez snížení hladiny Hcy hrozí rizikové těhotenství, postižení plodu vrozenou vývojovou vadou, nebo (a) vrozená porucha metabolismu, či imunity, projevující se brzy po narození dítěte. Tato rizika jsou i u asistované reprodukce, prováděné bez snížení hladiny Hcy.** Bližší vysvětlení v dalším textu.

Těhotenství starších žen před menopauzou, ale již i žen po překročení věku 30 let považuje „včerejší“ medicína za rizikové. Dosud upozorňuje, že s přibývajícím věkem stoupá počet rizikových těhotenství a výskyt vrozených vývojových vad. Při fyziologické hladině Hcy toto pravidlo přestává platit.

Tyto odstavce obsahují vysvětlení proč tomu tak bylo. Obsahují návod jak se hrozbám vyhnout a ubezpečení, že návod je plně účinný. Ubezpečení lze vyčíst z prohlášení anglického MRC (Medical Research Council), kterým předčasně ukončil studii, která měla doložit význam nízké hladiny Hcy a dostatku kyseliny listové pro bezporuchové těhotenství a zrození zdravého jedince: „ Bylo by neetické vystavovat ženy v kontrolní skupině, které nedostávají kyselinu listovou, riziku, že ony, nebo jejich děti budou poškozeny.....“

Riziková těhotenství a vrozené vývojové vady novorozenců

U těchto poruch jde o projevy přímého toxického působení hyHcy. HyHcy budoucí matky má přímý negativní vliv na utváření placenty, její velikost a bohatost větvení její cév, čerpajících živiny z matčiny dělohy. HyHcy tak negativně ovlivňuje pevnost spojení mezi rostoucím plodem a dělohou a stojí v pozadí jako účastník snad všech rizikových těhotenství s předčasnými porody a potraty. Statistiky, dokumentující účast hyHcy na těchto poruchách těhotenství, jsou nekompromisní.

HyHcy v krvi matky v prvních měsících těhotenství se projevuje i v krvi vyvíjejícího se plodu. Její toxický účinek se projevuje vznikem vrozených vývojových vad. Vyšší koncentrace Hcy v krvi plodu toxicky poškozuje buňky v té části vyvíjející se nervové trubice, kde má dojít k jejímu uzavření nad rozvíjející se mozkovou částí. Tato vada není slučitelná se životem. Toxické působení hyHcy má podobný účinek na další vyvíjející se tkáň. Tak vznikají vrozené vývojové vady na srdci a krevním oběhu, anomálie končetin, některé rozštěpové vady v obličejí a další méně časté poruchy vývoje tkání.

Prevence těchto postižení je téměř shodná s řešením neplodnosti. Rozdíl je v tom, že budoucí matka musí režim dodržovat důsledně nejméně prvé 3 měsíce těhotenství, raději však po celých 9 měsících a ještě v období kojení dítěte.

Vrozené poruchy imunity, metabolismu a zděděné dispozice k chorobám

Podkladem pro vznik těchto poruch jsou mutace genů. Tyto zatím nevratné změny v genech vznikají neustále během života – pokud působí vlivy, které je vyvolávají. Nově počatým dětem předává každý rodič svoji úplnou genetickou informaci, která vznikla spojením genetických informací pohlavních buněk od obou jeho rodičů. Podrobný popis procesu spojení polovin chromosomů a jejich kopírování není pro další výklad důležitý. Pro vznik nových genových mutací je významný stav metabolizace Hcy v období vzniku a dozrávání vajíček a spermií, které se mají sejít ke zplodění dítěte, o jehož genetickém zdraví se rozhoduje.

Porucha v úseku nitrobuněčného metabolismu, v němž vzniká a další přeměnou má zaniknout Hcy, se promítá i do přenosu genetické informace. Tento zásah je spojen s biologickým úkolem biochemického cyklu přeměn dvojice aminokyselin: methionin – Hcy. Ten úkol je vnášet do buňky jeden druh jednonuhlíkových sloučenin (metylové skupiny – CH₃), které jsou jedním ze základních materiálů pro syntézu bílkovin a kvalitní DNA. Při metabolické poruše, projevující se zvýšením hladiny Hcy v krvi, vážne dodávka těchto „stavebních kamenů“ syntézy proteinů. Nedostatek se projeví

i v „nepřesnosti“ kopírování genetické informace DNA při dělení buněk a je tu nová mutace genu.

Toto je mechanismus, který má na svědomí řady nešťastných rodičů a trpících dětí. Názorně jej lze sledovat na tabulce 1 (1. kapitola). Je to mechanismus, kterým vznikají vrozené poruchy metabolismu a imunity a vrozené dispozice k chorobám jako rakovina, srdečně-cévní nemoci, nebo Alzheimerova choroba a další.

To nejčernější na závěr: Pokud lidstvo nepochopí, že tímto mechanismem neustále narůstá v populacích % jedinců s porouchanými geny a nezačne včas činit nezbytná opatření, nastane chvíle, kdy se budou při počtetí kombinovat mnohočetně porouchané geny, a výsledkem bude rození dětí, jejichž stav již nebude slučitelný se životem. I tak lze modelovat zánik lidstva na zemi.

Řešení problému je totožné s opatřeními pro plánované těhotenství a je argumentem pro „kažení sexu plánováním“.

Zdravotní problémy u starších dětí a dospívajících jedinců

Ještě jednou a podrobněji, než v začátku kapitoly, se budeme zabývat civilizačními změnami ve skladbě stravy. Tyto změny postihují v současnosti možná víc dětí a dospívající, než dospělou a starší generaci. Děti podnikatelů a zaměstnaných žen dostávají náhradou za domácí stravování peníze a jídlo a nápoje si obstarávají samy. Snad většina z nich se stravuje v jídelnách typu fast food a pije kolu. Proti domácí stravě je to obrovský skok k jednostrannosti se zcela nedostačující dodávkou všech vitamínů. Z tohoto deficitu má nejhorší dopad nedostatek kyseliny listové, pyridoxinu (B6) a B12. Spolu s vitamíny mají děti nedostatečný přísun rostlinných enzymů ze syrové zeleniny, ovoce a přírodních ovocných šťáv. Pokud rodiče miní nechat své děti u tohoto typu stravování, měly by jim zabezpečit alespoň náhradní příjem vitamínů v tabletách. U jedinců, kteří nemají výrazné, nebo viditelné zdravotní problémy to lze provést bez jakéhokoliv vyšetření.

Vyšetření se stanovením hladiny Hcy a s vyzkoušením odpovědi buněk na podání standardní dávky nejvíce deficitních vitamínů, je nutné u jedinců s onemocněními: akné, ekzémy, psoriáza, nadváha, juvenilní hypertenze a dyslipidemie, poruchy imunity, roztroušená skleróza, revmatické poruchy kloubů, poruchy trávení, poruchy spánku, epilepsie a migrény. U nevyjmenovaných a méně častých nemocí je vhodné problém účasti Hcy na vzniku a přetrvávání nemoci konzultovat s lékařem.

Upozornění: většina nevyšetřených a neléčených jedinců s vyjmenovanými chorobami má v dospělosti vyšší riziko srdečně-cévních a dalších civilizačních onemocnění.

HyHcy u mladé generace až po nastávající rodiče se stává jedním z nejzávažnějších zdravotních problémů civilizovaných zemí. Je třeba hledat a využít všechny cesty k informování dětí a mladistvích o nebezpečí, které představuje hyHcy pro jejich zdraví a zdraví jejich potomků.

Homocystein (Hcy) a poruchy imunity

V této kapitole se pojednává nejen o poruchách imunity v užším slovy smyslu, ale i o autoimunitních procesech a vzniku imunokomplexů. Společným jmenovatelem pro vznik těchto poruch jsou deficity vitamínů: kyselina listová, B6 a B12. Pokud dodávka těchto vitamínů buňkám nekryje aktuální potřebu, neudrží se hladina Hcy na fyziologické úrovni a při vzestupu jeho hladiny v krvi dochází ke vzniku poruch. Příčinou vzestupu hladiny Hcy je tu, stejně jako v předchozích kapitolách, metabolická porucha v buňkách, způsobená ztrátou funkčnosti enzymů zapojených do metabolizace Hcy.

Poruchy imunity

Plná výkonnost biochemických procesů, které se účastní na vyhledávání a ničení cizorodých částic a látek, které proniknou do lidského těla, je závislá na funkceschopnosti enzymů, které tyto procesy řídí. Lidé s plnou funkcí těchto enzymů se poznají podle toho, že „za celý rok nezastůnou“ a i období chřipek překonají bez nejmenších obtíží. Také se dožívají vyššího věku a nebývají postiženi nádorovým onemocněním. Tento stav se přirozeně vyskytuje jen výjimečně, většinou je navozen pravidelným bráním nedostatkových vitamínů a dalších potravinových doplňků vnášejících do organismu enzymy.

Určitý stupeň porušení imunity je obvyklý a projeví se tím, že „člověk nějakou tu virózu v průběhu roku chytne“. Ještě hůře jsou na tom jedinci, kteří „chytí všechny infekce, které projdou kolem“. Otázka zní, v čem jsou rozdíly a proč?

Vybavení částic Hcy schopností vysoké chemické aktivity přerůstá při zvýšení jeho hladiny v krvi až v agresivitu, která ničí, mimo jiné, i enzymy, které mají zabezpečit chod biochemických procesů v obranných systémech, které jsou lidskému organismu dány v podobě imunity. Mají ho chránit nejen před bakteriálními a virovými nákazami a před infekcí vnikající do organismu při poranění, ale i před rozvojem nádorů. Stupeň porušení imunitních procesů je jakoby přímo úměrný rozsahu postižení enzymů při hyHcy.

Principem léčení je zastavit devastující působení zvýšené hladiny Hcy na enzymy zapojené do imunitních procesů a obnovit jejich funkčnost náhradou z potravinových doplňků.

Autoimunitní procesy

V tabulce 1. jsou sice uvedeny ve stejném místě a směru působení základní poruchy, ale pouze pro přehlednost a udržení jednoduchosti tabulky. Mechanismus navozující autoimunitu je samostatný a trochu odlišný:

Velká biochemická aktivita Hcy je dána jeho chemickou charakteristikou (obsah síry v molekule Hcy). Tato jeho aktivita až agresivita se projevuje i ve styku s bílkovinami tkání. Hcy pozměňuje chemickou podobu bílkoviny do té míry, že ta se stává pro čidla imunitního systému cizorodou. Imunitní systém reaguje zorganizováním obrany proti domnělému vetřelci a ve snaze nepřítele zničit proti němu vysílá své šiky v podobě protilátek. Těmito neplodnými snahami se imunitní systém vyčerpává do té

míry, že mu pak chybějí síly ve styku se skutečným ohrožením infekcí, nebo nádorovými buňkami.

Autoimunitní procesy poškozují vážně také tkáně a vyvolávají závažná onemocnění snad ve všech lékařských oborech. Mezi choroby na basi autoimunity se počítá roztroušená sklerosa, myastenie, polyneuritis, glomerulonefritida, sklerodermie a další. Princip léčení je shodný s předchozím odstavcem.

Imunokomplexy

Princip vzniku imunokomplexů se popisuje zjednodušeně takto: Proti bakteriím nebo virům, které pronikly do těla, posílá imunitní systém protilátky, aby se na cizí tělíčka navázaly a cizince zničily. Je-li imunitní systém oslaben tak, že vetřelce nedokáže rychle zahubit, posílá proti němu další protilátky, které se na zvětšující se částičku dále nabalují. Ta po zvětšení ztrácí schopnost „proplouvat“ nejužšími kapilárami a uvázne ve tkáních. Bakterie, nebo virus, uzavřené v nitru komplexu, jsou stále živé. Produkují dále své toxiny, které pronikají z imunokomplexu ven, přitahují další protilátky. Tím se dále imunokomplex zvětšuje, ale zároveň uplatňuje působení bakteriálního toxinu na okolní tkáň. Tím se stává imunokomplex příčinou vzniku chorobných obtíží. Podle kazuistik se zdá, že nasednou-li tyto stavy na základní revmatické onemocnění kloubů, zhorší nárůstem bolestí hybnost postiženého tak, že se stává invalidním. Odstranění hyHcy doprovázené enzymoterapií odstranily složku bolesti a dokázaly neuvěřitelné celkové zlepšení.

Pro lidské zdraví mají imunokomplexy ještě jeden negativní význam: vyčerpávají síly imunitního systému, které pak chybí – asi nejčastěji proti nádorovým buňkám.

Princip léčení po doplnění o systémovou enzymoterapii, která imunokomplexy rozruší, je postup shodný s předchozími odstavci.

Využití poznatků o Hcy a hyHcy k prevenci KVO je pro občany důležité pro závažnost projevů, kterým lze předejít. Využití stejných poznatků s léčením doplněným potravinovými doplňky, jako zdroje enzymů, se projeví zesílením imunity a markantním úbytkem často se vyskytujících (banálních) infekčních onemocnění.

Nádory

jsou tak složitá téma, že snad není textově zvládnutelné bez chyb a následných polemik. Na jejich vzniku, to znamená podněcování buňky ke zvratu v nekontrolovaný růst a mechanismech, které vznik tohoto zvratu brzdí, se podílí celá řada faktorů. V jejich málo přehledné změti se zdá vystupovat jeden, jehož odbouráním se značně sníží tendence k nádorovému bujení. Po zvážení všech epidemiologických souvislostí se zdá, že medicína bude muset přihlédnout k informacím amerického autora McCullyho. Ten popsal mechanismy biochemických změn v buňkách při hyHcy zcela logickým způsobem a proti jeho výkladu se neobjevily žádné odborné námitky. Denní praxe v léčení nádorů dává McCullyho výkladu více za pravdu, než standardním kombinovaným postupům medicíny: operace, chemoterapie a radioterapie.

Homocystein a nádory

Z oblasti teorie

Počet každoročně nově diagnostikovaných nádorových v ČR neustále vzrůstá. Nádory jsou u nás jako skupina nemocí druhou nejčastější příčinou smrti. Jsou onemocněním, které zkracuje život a v závěrečném stádiu přináší pacientům nejvíce utrpení.

Nádory se v medicíně všeobecně považují za nemoc svým vznikem multifaktoriální, což znamená, že se na jejím vzniku podílí více, nebo mnoho příčin. Každá z těchto příčin má nějak velkou závažnost. K nim je nutné přiřadit příčinu další, onkology dosud přehlíženou – **homocystein (Hcy)**.

O jeho významu nemůže být pochybností, protože epidemiologicky je naprosto zřejmé, že nárůst výskytu nádorů zcela věrně kopíruje s několikaletým odstupem vzrůst incidence KVO. A u KVO je hyHcy jako příčina mimo jakoukoliv pochybnost. Zdá se, že význam zvýšení hladiny Hcy (hyHcy – hyperhomocysteinémie) je pro vznik nádoru tak velký, že bez přítomnosti hyHcy většinou nebude stačit váha ostatních spoluúčastných faktorů na vyvolání onemocnění.

Jasně epidemiologické souvislosti vyžadují jasnou, pokud možno jednoduchou, teorii. Potřebujeme teorii, která by dokázala shrnout hlavní mechanismy, které se podílejí na zvratu ve vývoji buňky zdravé v buňku nádorovou. Taková teorie již delší dobu existuje. Jejím autorem je Američan McCully, který ji zveřejnil již v roce 1994. (Chemical Pathology of Homocysteine: II Carcinogenesis and Homocysteine Thiolactone Metabolism, *Anal. of Clinical and Laboratory Science*, Vol. 24, No 1, 1994). Práce nezbudila větší pozornost – tedy nevyvolala žádnou zaregistrovanou diskusi. Práce je celá z oblasti základního výzkumu, to znamená, že výhrady vůči ní lze vznášet pouze jako odlišné výsledky vlastních pokusů, které některá tvrzení autora teorie zpochybňují. Nic takového se zatím nestalo.

Teorie je logická a popisované mechanismy jsou zatím jediné, které lze akceptovat v korelaci k civilizačním změnám stravování: Zaznamenaný jasný vzrůst podílu živočišných bílkovin a úbytek zdrojů životně důležitých vitamínů (kyselina listová a B6) ve skladbě denní stravy jsou příčinou vzestupu hladiny Hcy v krvi v celých populacích. Nedaří se najít jinou příčinu, která by mohla být tak rozšířená a měla ke vzniku nádorů významný vztah. Platnost nové teorie, která vychází ze základního výzkumu, musí být potvrzena praxí. Zdá se, že léčebné úspěchy metod mimo chemoterapii, radioterapii a chirurgické odnětí nádoru, začínají McCullyho teorii potvrzovat.

Jak se jeví výsledky jednotlivých metod

Obavy, které na pacienta doléhají, když uslyší jako svoji diagnosu: zhoubný nádor, vyplývají z dosavadních zkušeností s touto nemocí a jejím léčením. Léčebné

výsledky jsou. Jsou nepochybné jak u chirurgického řešení, doplněného chemoterapií a radioterapií, tak u alternativních metod, ale nejsou pravidelné, nebo alespoň ne tak četné, aby obavy pacientů mohly rozptýlit. Je dost pacientů, kteří přežívají po standardních postupech, ale není málo pacientů, kteří přežívají po léčení podle MUDr. Jurkoviče, po devitalizaci podle MUDr. Fortýna, nebo po potravinových doplňcích, o nichž je známo, že mají schopnost narušit růst nádorových buněk.

Kolem nádorů se dosud tradují i některé pověry, které navozují názorové kontroverze při navrhování léčebného postupu. Často se vyskytující pověrou je tvrzení (obsah oficiálního výroku člena vědecké rady MZ), že kyselinu listovou a vitamín B12 nelze dávat pacientům s nádorem, nebo podezřením na nádor, protože by tyto vitamíny podpořily jeho růst.

Je již více pacientů, kteří se rozhodli po seznámení s tímto názorem, že se hyHcy chtějí zbavit i za cenu podstoupení tohoto rizika. Zrychlení růstu nádoru se zatím u žádného z nich nepotvrdilo. U pacienta s nádorem močového měchýře, který bere tyto vitamíny 4 roky, popisuje jeho ošetřující lékař známky involuce (zmenšování a vazivové změny) nádoru.

Obecně vzato by léčení mělo být podle medicínských kritérií vhodné k dané nemoci a zároveň by mělo vyhovovat pacientovi. Mělo by mít maximální možnou účinnost. To by mělo platit i ve vztahu k nádorům. Tomuto požadavku v současnosti nevyhovuje asi žádný ze způsobů, které si toho času v nabídkách léčení konkurují.

Rozbor: Má-li být léčebný potup účinný je zpravidla třeba kombinovat více metod, které postihují různé fáze nádorového procesu. Nemělo by jít pouze o zahubení nekontrolovaně rostoucích buněk, Jako se to děje při obvykle izolovaném nasazení chemoterapie a radioterapie. Tyto metody jsou v hubení nádorových buněk zajisté účinné, ale nemají potřebný časový přesah, aby zabíjely nově vznikající nádorové buňky v období po léčení. Tyto metody nelze označit za kauzální léčení, pokud vezmeme jako kritérium kauzality možnost postižení vlastní biochemické příčiny změn, které vedou v buňce k jejímu nekontrolovanému množení. Chybou současné radikální léčby z tohoto hlediska je, že nepočítá s tím, že metabolicky nepříznivý stav se zvýšenou hladinou Hcy je dlouhodobý a u většiny lidí se s přibývajícím věkem prohlubuje. To znamená, že neustále trvá stav zvýšené tendence k nádorovému zvratu dalších buněk a ten je třeba potlačit v rámci komplexního léčení nemoci. Pravděpodobně jde o jev, pro který se zatím používá termín **reziduální buňky**. Snaha řešit problém „reziduálních“ buněk opakovanou chemoterapií by se měla dobře zvažovat: Nelze tak postihnout příčinu a dojde k dalšímu poškození imunity, která v boji organismu s nádorem bude chybět. Nejde „jen“ o jednotlivé pacienty, kteří podlehlí opakované chemoterapii dřív, než je mohlo usmrtit nádorové onemocnění.

Druhou otázkou důležitou pro výsledek léčení je **stav imunity**. Chemoterapií, nebo radioterapií imunita bezpochyby značně utrpí. Je chybou zdravotnictví, že při léčení

a v doléčení pacienta se vůbec nepočítá s **náhradou devastovaných enzymů**, bez nichž s rychlým vzestupem imunity nelze počítat. Silná imunita je faktor, bez něhož není myslitelné, aby se s nádorem mohly vypořádat vlastní obranné mechanismy, které má tělo k dispozici.

Při použití jiných, než standardních metod zdravotnictví, je nezbytné se postarat o splnění stejných předpokladů, jak jsou popsány v předchozích dvou odstavcích. Navíc je třeba odstranit „maskování“ nádoru fibrinovou sítí. K tomu účelu je asi nejvhodnější

systémová enzymoterapie, která by měla doplňovat, nebo předcházet nasazení léků, které mají lékaři a léčitelé, používající alternativní metody léčení nádorů, vyzkoušené.

Nikdy by se nemělo zapomenout na psychickou stránku pacienta. Podpora jeho duševního vyrovnání s nádorovým onemocněním, vysvětlení možností léčení a naděje na dobrý výsledek by měly být součástí poskytnuté péče.

U nádorů platí podobně jako u KVO, že jakýkoliv zvolený způsob léčení nemusí být úspěšný. Z toho, co o nádorech víme a pro co svědčí epidemiologické souvislosti, které se podařilo najít při studiu zákonitostí, podle nichž epidemicky narůstal výskyt nově diagnostikovaných nádorových onemocnění, **je hlavním východiskem prevence**. Nemusí být multifaktoriální, jak by se na první pohled mohlo zdát. Prevence by měla být zaměřena na hlavní faktor, bez jehož účasti nedojde k nekontrolovanému růstu buňky. Tuto úlohu se zatím můžeme pokoušet přisoudit jedinému faktoru: dosažení trvalé **metabolizace Hcy za fyziologických podmínek...**

Ale to už tu bylo napsáno v předchozích kapitolách, zejména v kapitole věnované KVO. Opakování stejných opatření jen dotvrzuje přednosti změn, které Svaz pacientů ČR navrhuje provést v péči o zdraví. **Přes mnohočetnost klinických projevů a zdánlivou nepřibuznost popisovaných nemocí existuje jeden jediný preventivní přístup, který u většiny lidí, kteří jej využijí, zabrání rozvinutí chorob zahrnovaných mezi civilizační.**

Je nespornou výhodou, že pře na toto téma odpadnou. Prevenci nádorových onemocnění není třeba prosazovat a plánovat samostatně. Dojde-li v budoucnosti k poklesu incidence nádorů bude to „druhotný projev“ účinnosti zavedené prevence KVO.

Mé zkušenosti

Testoval jsem účinnost některých přípravků na snižování hladiny Homocysteinu a dospěl jsem k tomuto závěru. Nyní je i ověřen na velkém vzorku mých pacientů.

Kardioprotektin	- 45% účinnosti
Ravit	- 65% účinnosti
BU – MET	- 100% účinnosti

BU – MET vyrábí SVUS Pharma Hradec Králové a mám s ním jen ty nejlepší zkušenosti. Z 80% Homocysteinu nad normu zdraví v organismu člověka se po využití třech balení po dvou tabletkách denně snížila hladina u všech na 5 – 10% což je norma.

3. Hormonální Antikoncepce

Na prvním místě - pokud jde o její škodlivost - jsem zmínil nastolení nepřírodního - umělého - cyklu. Takový zásah se projeví okamžitě v celém organismu. Bohužel se ženy domnívají, že když ovlivňují hormony ovulaci, nebo dokonce v létě kvůli estetice a koupání oddalují menstruaci, tak se jich to dál jaksi netýká. Není to tak. Optimální hladina všech hormonů je to, co našemu tělu vyhovuje nejlépe v situaci, ve které se právě nacházíme. Jinak jsou hladiny hormonů posunuty,

když spíme, jinak, když prožíváme stres v práci, nebo před zkouškou, jinak při milování. Je to vždy individuální.

Ted' si představte, že do tohoto poměrně složitého systému je uměle upravena hladina některého z hormonů v těle. Vyvolá to okamžitou reakci - nejprve snahu o návrat k původnímu normálu a pak totální zmatek. Tělo /hypofýza) to nakonec nějak "přebuduje", ale....

Když žena užívá hormonální antikoncepci krátkodobě, tak se to ještě časem srovná, ale když je hormonální systém těla takto uměle manipulován dlouhé roky, tak se může stát, že tělo už zapomnělo, jaký ten původní cyklus byl. Vždyť po 7 letech je naše tělo už docela jiné - buňky se regenerují a "znalost" co je přirozené a co ne, je dlouhodobě uměle ovlivňována.

Další negativum je otázka sexuality ve vztazích. Každý muž nevědomě pozná (když se na to zaměří, tak také intuitivně), zda žena, která je v jeho blízkosti, se nachází v té fázi cyklu, kdy může snadno otěhotnět.

Příroda to tak moudře zařídila, že v této době, když se setkají muž a žena, přeskóčí jiskřička rychleji než "normálně". Naše tělo prostě "cítí", zda žena je připravena k otěhotnění, nebo ne. V těle partnera nastane "radostné vzrušení". Je to prosím všechno na nevědomé úrovni, ale ted' si představte, že už téměř pět let z vás partner takovou připravenost k otěhotnění pudově necítí. Hormony prostě ubíjí v ženě její ženství, její sexuální přitažlivost.

Je až neskutečné, kolik poruch z tohoto důvodu vzniká v partnerské sexualitě. Z toho, co bývalo dříve přitažlivé pro oba, se pro jednoho či druhého stává rutinní obřad, nebo snad ještě méně. Třetí pohroma - anomální růst poprsí atp. Když užívají hormonální antikoncepci ženy po několik generací za sebou, začínají se dít "věci". Jak to bude do budoucna, jaké změny se ještě projeví - to se zatím ani netuší.

Ví se ale, že tam kde z velkých měst vtéká do řek "vyčištěný" odpad plný umělých hormonů (odchází z těla žen močí), jsou v řekách neplodné ryby, nebo dokonce prý bylo zaznamenáno, že začíná u ryb převládat samčí pohlaví. Zatím jsou to jenom ryby....

Když to shrnu: hormonální antikoncepce nepřinesla slibované žádoucí účinky v omezení rakoviny dělohy a prsou. Řada lékařů, kteří vidí dál, než na monitor svého počítače s medicínským SW začíná zatím potichu, ale stále více nahlas, mluvit o tom, že pro budoucí populaci žen je hormonální antikoncepce časovanou pohromou.

Jako kdysi DDT. Při užívání umělého Estrogeneru začíná nerovnováha mezi Estrogenem a Progesteronem, a jakmile je větší poměr umělého Estrogeneru oproti Progesteronu začínají destruktivní pochody v ženském organizmu – cysty, myomy, nádory a endometriózy.

Možná stojí za úvahu, proč samotné gynekoložky hormonální antikoncepci sami neužívají. Je pravdou, že když se má pacientka své lékařky zeptala, zda ji sama také užívá, vymluvila se na křečové žíly. Tato žena byla u mne právě s křečovými žilami. Myslím, že na řešení tohoto problému jsou vždy dva a jestliže muži záleží na zdraví své partnerky, tak sám bude proti hormonální antikoncepci.

4. Mikrovlny na scestí – zvítězí pohodlí, nebo rozum?

Člověk je vystaven mnoha civilizačním vlivům, kterým sám, jako jedinec, těžko může zabránit. Kvalitu života však ovlivňují i jiné věci, jejichž využití je pouze otázkou svobodné volby. Rozhodnutí ale bývá nezřídka těžké, protože tu paradoxně proti sobě stojí na jedné straně pohodlí spojené s určitými požitky a na straně druhé riziko sebepoškození. Co zvítězí? Bohužel, býváme nakloněni spíš projevům jakéhosi falešného hrdinství, než víře ve varování. Jen tak namátkou jmenujme alkohol, cigarety, zplodiny spalovacích motorů... A nejinak je tomu rovněž s mikrovlnnými troubami, které jsou dnes samozřejmostí téměř v každé domácnosti. Ne, nepřestávejte číst, následující řádky přinesou dost logických námětů k zamyšlení.

Nahlédnutí do podstaty

Ponechme teď stranou všechny hertzy, amplitudy a kmitočty, většině z nás stejně nic neřeknou. Vystačíme s mnohem jednodušším vysvětlením, proč naše oblíbená mikrovlnka zdaleka není ideálním partnerem pro život. Zatímco přirozená tvorba tepla přicházejícího ze Slunce spočívá na principu pulsujícího stejnosměrného proudu, mikrovlnná trouba využívá proud střídavý. To, ale ještě není hlavní důvod nebezpečí. Ten v sobě ukrývá součást přístroje zvaného magnetron. A právě on donutí molekuly uvnitř jídla, aby se naprosto nepřírozeně zmítaly milionkrát za sekundu, protože jenom tak se uvnitř pokrmu vytvoří třetí teplo, způsobující rychlou úpravu. Postará se tedy o veskrze příjemný efekt. Jenže...

Rozkmitaná molekula takové násilné zacházení nevydrží. Pokud se úplně neroztrhá a nezničí, dochází přinejmenším k její degeneraci. Nestane-li se přímo zkázonosná, přemění hodnotnou potravinu a kus hmoty, který pouze zaplní žaludek a zažene hlad. Je to pochopitelné – papír rozcupovaný na kusy už také není vhodný ke psaní.

Zdraví v palbě mikrovln

Nejzávažnějším nedostatkem mikrovlnné trouby, neváhejme říct přímo hrozbou, je proces poškození potravin natolik, že se stanou nositelem jedovatých a dokonce karcinogenních látek. Nejsou to dohady, ale výsledky mnoha seriózních výzkumů. V sázce je zejména dobrá krevtvorba, ohrožená invazí bílých krvinek. Tím ovšem „přínos“ mikrovlnky zdaleka nekončí. Negativní zdravotní účinky mikrovlnného záření mají neuvěřitelně rozsáhlé spektrum, které zde těžko vyjmenujeme v celé šíři, tak alespoň

ve stručnosti. Naše věrná kuchyňská přítelkyně může mít na svědomí jak nízký, tak vysoký krevní tlak i zpomalený puls, má souvislost s vnímáním stresů, což často znamená také bolesti hlavy, závratě, nespavost, žaludeční křeče a neschopnost soustředění. Připisuje se jí rovněž vliv na plodnost, zvýšený výskyt šedého zákalu, vyčerpání nadledvinek a srdeční ischemickou chorobu. Když to vezmeme kolem a kolem, je v sázce vlastně zdraví jako takové, neboť jedno se odvíjí od druhého. Včetně citového vnímání a intelektuálního rozvoje.

Pozor hlavně na děti

Maminky jásají, že mléko pro jejich miminka je připraveno k podání během kratičké chvílky. Většinou však netuší, že kojenecká směs dozná při ohřívání v proudu mikrovln nemalých změn. Jednak z ní mizí některé vitamíny, hlavně B, C a E z mléka mateřského pak také významné ochranné látky. Přeměnou mastných kyselin i některých dalších složek dochází ke vzniku jedů, které neblaze působí na nervovou soustavu dítěte a jeho ledviny. A to už nemluvíme o tom, že lahvička na omak příjemně teplá může ukrývat nebezpečně horký obsah, což neplatí pouze pro mléko, ale všechnu potravu podávanou miminkům savičkou. Následky pak na sebe nenechají dlouho čekat – alergie, poškození imunity...

Kde se vůbec vzala

Jako mnoho jiných vynálezů také mikrovlnná trouba je válečným „odpadem“. První polní trouby, takzvané radiomissory, vyvinuli nacisté pro invazi do Ruska. Osvědčili se zejména v průběhu operace Barbarossa, protože umožňovaly v masovém měřítku zpracovávat přímo na frontě potravu pro vojsko ve zkrácené době. Další osud tohoto vynálezu byl velmi zajímavý. Otázka zněla, co s ním bude dál. Němci se dali do hlubšího výzkumu už v letech 1942 – 43, a byť šlo o jejich patent, nedospěli k jednoznačně kladným výsledkům. Po válce objevili spojenci německou zprávu o lékařském výzkumu a převedli ji s několika exempláři výjimečné trouby do tehdejšího Ministerstva války USA, kde byla tato technická novinka zařazena do šuplíku „tajné“ s tím, že bude později vědecky posouzena, což se ovšem nikdy pořádně nestalo. Anebo stalo, USA ovšem evropské oznámení o škodlivých účincích nepřijalo.

Velmi radikálně přikročili k mikrovlnné troubě Rusové, kteří ji ihned po válce podrobili dlouhodobému zkoumání a vydali mezinárodní varování o jejím zdravotním riziku. Ve své zemi si v tomto smyslu udělali pořádek natolik, že od roku 1976 byla úprava jídla pomocí mikrovln na jejich území zakázána.

Napínavý osud potkal švýcarskou studii z roku 1991. Její autor dr. Hertel nekompromisně pojmenoval všechna nebezpečí, jež přístroj přináší, čímž si vysloužil odsouzení pro „poškození obchodních zájmů“. Nakonec byl ale ortel zrušen a Švýcarsko muselo Hertelovi vyplatit odškodné.

Sečteno a podtrženo: všechny seriózní výzkumy na téma mikrovlnná trouba se shodují v tom, že lidský organizmus není schopen strávit látky a substance vznikající v mikrovlnami zpracované stravě. Tečka.

Nepochybně každého nového uživatele mikrovlnné trouby napadlo, co se stane, když přestanou fungovat její dvířka. Budou mikrovlny zabíjet na místě? Ano, budou, poškodí se srdce, krev postihne rozpad, leukemie a rakovinové bujení, jako první dojde k poškození očí. Teprve v nedávné době bylo prokázáno, že v bývalém Sovětském Svazu bylo tohoto mikrovlnného záření zneužito proti pracovníkům amerického velvyslanectví. Na jejich rezidenci byly namířeny mikrovlnné trouby, které silně poškozovaly jejich zdraví. Toto odhalení konečně vysvětlilo neobvykle vysokou úmrtnost na neobvyklé a nevysvětlené příčiny.

Zrádný zásah přichází odjinud – přímo z talíře chutného, voňavého a rychle připraveného pokrmu. Představme si, jak pod tou lákavou slupkou na sobě leží

nemocné molekuly, které přejdou do našeho těla a budou dělat všechno pro to, aby své neštěstí přenesly na jeho zdravé jádro. Závěr si udělejte sami.

Je možné, že miliony lidí nevědomky obětují své zdraví výměnou za pohodlí mikrovlnné trouby? A proč bylo v Sovětském Svazu už v roce 1976 zakázáno používat k vaření mikrovln? Kdo vůbec vynalezl mikrovlnku? Odpovědi na tyto otázky vás možná šokují natolik, že zahodíte svou mikrovlnnou troubu do šrotu. Lidé obvykle myslí, že jejich mikrovlnná trouba jen vaří jídlo a na ně, ani ne jejich stravu nemá žádný negativní vliv. Myslí si, že kdyby mikrovlnka skutečně škodila, příslušné instituce by přece nikdy nepřipustily jejich prodej. Je tomu skutečně tak? Bez ohledu na to, jak zní odůvodnění „oficiálního“ povolení týkajícího se mikrovlnné trouby, pokud jde o nás, přestali jsme ji používat. Důvodem jsou výzkumem odhalená a potvrzená fakta, tvořící obsah tohoto článku. Smyslem tohoto článku je seznámit soudného čtenáře s prověřenými důkazy o tom, že mikrovlnné vaření nejenže není přirozené ani zdravé, ale že je pro nás daleko nebezpečnější, než si je vůbec kdo ochoten představit. Zamlčování faktů a důkazů ve prospěch obchodu a průmyslu je obecně známá praxe. Kvůli tomu v nevědomosti a bez znalosti vedlejších účinků a nebezpečí pokračujeme v bombardování potravin mikrovlnami, v domnění, že je to tak dobře.

Seznámíme vás s řadou nezodpovědně skrývaných faktů a bude jen na vás, jaké z nich vyvodíte důsledky.

Jak pracuje mikrovlnná trouba?

Mikrovlny jsou jednou z forem elektromagnetické energie. Ve věku moderní technologie jich využíváme k dálkovému přenosu telefonu, televizních programů a počítačových informací.

Nejznámější jsou nám však jako zdroj energie k ohřívání nebo vaření jídla. Všechny energetické vlny mění svou polaritu z pozitivní na negativní a to při každém cyklu vlny. U mikrovln k těmto změnám dochází nesčetněkrát za sekundu. Molekuly potravin obzvláště molekuly vody mají pozitivní a negativní „konce“, obdobně jako severní a jižní pól magnetu. Jsou to tedy dvoupólové – bipolární. Běžné typy mikrovlnek mají příkon asi 1000 wattů střídavého proudu. Magnetronem generované mikrovlny bombardují jídlo a tím nutí bipolární molekuly, aby ve snaze přizpůsobit se jejich frekvenci, rotovaly přímo uvnitř jídla vyvolá třecí teplo, které ho vaří zevnitř. Násilím vyvolané molekulární tření ovšem současně značně poškozuje strukturu všech okolních molekul, nezřídka je úplně roztrhá nebo přinejmenším značně deformuje. Pro porovnání: Zatím co mikrovlny pocházející ze slunce spočívají na principu pulsujícího stejnosměrného proudu a tímto způsobem vyvolávají teplo, mikrovlnné trouby užívají k jeho vytvoření střídavý proud. Magnetron v troubě navíc produkuje špičky vlnových délek energie ve velmi zúžené frekvenci energetického spektra, zatímco sluneční přichází v širokém kmitočtovém pásmu.

Podle definice fyzikálního názvosloví jde o „elektromagnetické vlny vysílané atomy a molekulami radioaktivních látek v důsledku jaderného rozpadu.“ Záření vyvolává ionizaci, protože neutrální atomy získávají nebo ztrácejí elektrony. Shrnutí: v mikrovlnné troubě dochází k rozpadům a změnám molekulární struktury potravin vystaveným procesu radiace. Výrobci by správně měli hovořit o „radiálních troubách“, ale je sporné, zda by pak vůbec ještě nějakou prodali. Bylo nám řečeno, že mikrovlnná příprava jídla není totéž jako jeho ozařování. Budí to dojem, že je použito naprosto rozdílných energetických vln odlišné intenzity. Ani jedna dosavadní

úřední studie ovšem neprokázala neškodnost užívání mikrovln. Přitom všichni víme, že platnost oficiálních studií bývá „ve vyšším ekonomickém zájmu“ záměrně omezená. Mnohá s takových „oficiálních studií“ se také později ukázala jako žalostně nepřesná. Spotřebitelé by mohli očekávat, že experti používají v dostatečné míře zdravý selský rozum. Pravdou je však pravý opak. Vezměme si příklad z vajíček. Koncem šedesátých let bylo celosvětově proklamováno prohlášení o jejich „prokázané škodlivosti lidskému zdraví.“ Tato situace nám přinesla imitace vaječných produktů a velké zisky jejich výrobcům, zatímco vaječné farmy jedna po druhé krachovaly. Nedávná studie, opět sponzorována americkou vládou, tvrdí a dokladuje, že vejce přes všechna tehdejší „vědecky ověřená prohlášení“ našemu zdraví neškodí. Tak komu a čemu bychom vlastně měli věřit? Jakých měřítek bychom měli používat, posuzujeme-li záležitosti, které se přímo týkají našeho zdraví? V kojenecké směsi ohřívané v mikrovlnce konvertují transaminokyseliny na své syntetické cisisomery. Syntetické izomery pak nejsou biologicky aktivní. Mimo aminokyseliny konvertují na své d-izomery, známé nervové jedy. Je už dost špatné, že mnoho nemluvnat není kojeno, avšak nyní jsou napodobeniny mlék, kojenecké výživy dělány dokonce ještě jedovatějšími užíváním mikrovln. V jedné nemocnici v Oklahomě ošetřovatelka předeřhřála krevní konzervu v mikrovlnné troubě. Pacientka po transfuzi krve zemřela. Tato tragedie ozřejmuje, že se za ohříváním mikrovlnami skrývá podstatně více, než jsme ochotni uvěřit. Krev se před transfuzí předeřhřívá běžně, ale ne v mikrovlnných troubách. V uvedeném případě mikrovlny pozměnily složení krve, což bylo smrtelné. Je očividné, že mikrovlnné záření kromě „ohřívání“ dělá se zahříványými látkami ještě něco navíc. Je zcela zjevné, že lidé, kteří si připravují jídlo v mikrovlnce, polykají spolu s upravenou potravou „cosi neznámého“. Protože tělo je závislé na elektrochemických procesech, každá síla, která rozvrátí nebo změní elektrochemii, ovlivní fyziologii lidského těla.

Vědecké důkazy a fakta

Základní hypotéza přírodní medicíny uvádí, že zavedení neobvyklých molekul a energie do lidského těla způsobí více škody než užítku. Ve stravě připravené mikrovlnami jsou pozměněné molekuly i případná energie. Obojí je v jídle vařeném klasickým způsobem už od objevu ohně nepřítomné. Uměle generované mikrovlny v troubě, jsou produktem střídavého proudu a vyvolávají více než miliardu zvrátů polarity za sekundu v každé molekule potravy, na niž narazí. Za těchto okolností je tvorba nepřirozených molekul nevyhnutelná. Bylo pozorováno, že přirozené aminokyseliny jsou působením mikrovln transformovány do forem jedů. Jedna z krátkodobých studií podchytila významné, znepokojující změny v krvi jednotlivců, takřka bezprostředně po konzumaci mikrovlnami upraveného mléka a zeleniny. Osm dobrovolníků jedlo různé kombinace stejných jídel připravených odlišným způsobem, přičemž všechna jídla zpracovaná mikrovlnnou troubou způsobila významné změny v jejich krvi. Odkud pocházejí tyto poznatky?

Švýcarská klinická studie

Dr. Hans Ulrich Hertel, dnes penzionovaný vědec zabývající se výživou, pracoval řadu let u velké švýcarské potravinářské společnosti obchodující v celosvětovém měřítku. Před lety byl propuštěn z práce, kvůli námitkám vzneseným vůči jistým zpracovatelským metodám, zbavující potraviny přirozených vlastností. Společně s kolegou, profesorem Laussanské univerzity, uveřejnili v roce 1991 zprávu o výzkumu, v níž oznámili, že potrava připravovaná v mikrovlnné troubě může pro

naše zdraví představovat větší riziko, než jídlo vařené obvyklým způsobem. V článku, který se objevil také v 19. čísle Journal Franz Weber, uvedli, že jídlo připravené mikrovlnami má na krev rakovinou tvorné účinky. V článku byly zveřejněny i výsledky již zmíněného výzkumu. Obálku seriózního časopisu tehdy zdobil ponurý obrázek Smrtka nesoucí mikrovlnnou troubu...

Dr. Hertel byl prvním západním vědcem, který nejen koncipoval, ale i provedl kvalitní klinickou studii účinku mikrovlnami zpracovaných živin na krev a fyziologii lidského těla. Tato skromná, ale zcela kontrolovaná studie vynesla na světlo, jak mocné jsou degenerativní síly produkované v mikrovlnné troubě a nástrahy dřímající v takto zpracované potravě. Vědecký závěr ukázal, že mikrovlnné vaření mění vnitřní skladbu živin v potravě, že se tyto změny projevují a participují na krvi a mohou vyvolat degenerace v lidském organismu. Na tomto výzkumu se podílel Dr. Bernard Blanc z biochemické fakulty prestižního švýcarského spolkového technologického institutu.

Jak umlčet pravdu

Když doktoři Hertel a Blanc publikovali výsledky svého výzkumu, úřady okamžitě zareagovaly. Jenže zcela jinak „by se dalo očekávat“... Vlivná obchodní organizace švýcarských obchodníků s elektrozařízením pro průmysl a domácnost, známá jako FEA, hbitě zasáhla. „Donutila“ předsedu soudu v Bernu k tomu, aby vydal nařízení, které vědcům prakticky nasadilo „roubík“. Dr. Hertel byl navíc později odsouzen za „poškození obchodních zájmů“ a bylo mu zakázáno publikovat jakékoliv další výsledky. Hertel však stál za svým a bojoval proti tomuto rozhodnutí ještě několik let. Nakonec po pěti letech zrušil toto ostudné usnesení rozhodčí soud ve Strasbourgu. Evropský soud pro lidská práva navíc konstatoval, že rozhodnutí švýcarského soudu z roku 1993 byla porušena Hertelova Práva. Soud konstatoval, že „příkaz mlčení“, vyřčený v roce 1992 proti Dr. Hertelovi, jemuž bylo zakázáno zveřejnit poznatky potvrzující, že mikrovlnné trouby jsou nebezpečné lidskému zdraví, byl „proti právu na svobodné vyjádření“. Švýcarsko mu nakonec muselo vyplatit patřičné odškodné.

5. Aspartam – sladký zabiják

Není to tak dlouho, co jsme poprvé slyšeli o „zázraku“ mezi umělými sladidly zaručeně prostém jakýchkoliv vedlejších účinků na zdraví, a proto doporučeníhodném i pro malé děti a těhotné ženy – o aspartamu (E-951, E-953, NutraSweet atd.). Nyní vychází najevo, že to vše byly lži, že se naopak jedná o látku zdraví a životu velice nebezpečnou. Logicky se ptáme, jak je vůbec možné, že něco tak nebezpečného projde a je schváleno naším Státním ústavem Kontroly léčiv (SUKL). Ti, kteří se zabývají výrobou a prodejem přírodních léčivých prostředků a doplňků, vědí, jak je těžké získat všechna osvědčení, povolení, certifikáty atd., aby mohli prosadit na trh skutečně dobrou věc. Odpověď je celkem jednoduchá: Zájem moci a peněz je nadevše! Zdraví a život nás všech nezajímá nikoho!

Pokud používáte aspartam a máte časté bolesti hlavy, občasné deprese, nezřetelné vyjadřování, výpadky paměti, fibromyalogii, ztráty citu nebo bolesti vystřelující do lýtek, trpíte ztrátami rovnováhy, závratěmi, pocity úzkosti, chronickou únavou, přechodnými ztrátami zraku, sklivcovými vložkami, odchlípením sítnice,

záchvaty nebo bušením srdce, můžete mít ASPARTAMOVOU CHOROBU! Mnozí lékaři prostou otravu methylalkoholem z aspartamu s příznaky velmi podobnými MS diagnostikují jako sklerózu multiplex. MS však více než často není rozsudek smrti, ale otrava methylalkoholem! KARDIACI POZOR: aspartam je příčinou abnormální činnosti srdce a může vést k jeho úplnému selhání a náhlé smrti.

Účinky aspartamu, i když je přijímán jen ve velmi malých dávkách, mohou v těhotenství poškodit plod. Poruchy v souvislosti s aspartamem se u lidí projevují už při tak malých dávkách, jaké jsou obsaženy v jediné žvýkačce. To může znamenat, že např. pilot, který pije dietní „light“ limonády nebo si dá žvýkačku, je náchylnější k závratím nebo epileptické aktivitě indukované míháním. Všem takovým pilotům hrozí, že se stanou oběťmi náhlých výpadků paměti, závratí během letu a postihne je postupná ztráta zraku. Piloti, kteří dostali epileptické záchvaty v pilotních kabinách strojů komerčních leteckých společností, přišli o lékařská uschopnění k létání a tři z nich v tomto roce na aspartam zemřeli.

Monsanto Chemical Co. prodává aspartam jako NutraSweet a EQUAL. Na trh je však dodáván různými producenty i pod jinými názvy.

Následující informace se týká především Ameriky, ale situace v Evropské unii je víc než podobná. 51% léků schválených Federální agenturou pro potraviny a léčiva představuje vážná rizika a může vyvolat nepříznivé reakce, vedoucí k těžké trvalé invaliditě či úmrtí. CDC, Johns Hopkins University a New Persey School of Medicine odhaduje, že na předepsané léky umírá ročně 80 – 120 000 Američanů (to je ovšem pouze oficiální odhad, neoficiální počet je mnohonásobně vyšší). Toto zvěrstvo souvisí jen s penězi a už nemá vůbec nic společného se zdravotnictvím. Firma Monsanto vytěží ze svého toxického aspartamového dolu přinejmenším miliardu ročně. Proč, ale FDA i jiné světové organizace povolují smrtící drogy? Protože nepracují pro občany, ale pro průmysl.

Aspartam je vinen

Molekula aspartamu se skládá ze tří složek: kyseliny asparagové, fenylalaninu a metylalkoholu. Jakmile je jednou v těle, metylalkohol (dřevný líh, který zabil nebo oslepil tisíce lidí propadlých těžkému opilství) se přemění na formaldehyd a pak na kyselinu mravenčí (mravenčí jed). Formaldehyd je smrtící balzamovací tekutina, karcinogen třídy A.

Fenylalanin a kyselina asparagová jsou bez doprovodu ostatních aminokyselin obsažených v proteinech toxické. Kyselina asparagová způsobuje u pokusných zvířat poškození mozku. Původní zpráva FDA uvádí 92 zdokumentovaných symptomů, včetně snížení citlivosti, otupělosti, bolesti hlavy, únavy, závratí, nutkání k zvracení, bušení srdce, přírůstku na váze, stavů omámenosti, popudlivosti, úzkosti, ztráty paměti rozostření zraku, unáhleného jednání, návalů částečné slepoty, ušních šelestů, bolesti kloubů, depresí, výpadků sluchu, křečí, závislosti; ztráty chuti, nespavosti, celkové sešlosti organismu.

A to vše jen kvůli chamtivosti a profitu několika málo jednotlivců.

Kvůli nedostatku prostoru zde nezvažujeme možné reakce aspartamu s léčivý. Jedním z rozhodujících testů, jimž byl aspartam podroben kvůli schválení, byla celoroční zkouška orální toxicity na opičí mláďata (SC18862). „U všech zvířat se při středním a vysokém dávkování projevily prudké epileptické záchvaty.“ Jinými slovy: tento ze všech nejpodstatnější výzkum prokázal, že aspartam vyvolává u opic

epileptické záchvaty, které po přerušení dodávek aspartamu ustaly. Když se opice „neúčastnily žádných dalších testů s aspartamem, opět se uzdravily.“

Některá další závažná onemocnění a postižení spouštěná aspartamem

Mozkové nádory, sclerosisi multiplex (MS), epilepsie, fibromyalgie, chronická únava, Graves-Basedova choroba, Epstein-Barrova choroba, Parkinsonova a Alzheimerova nemoc, cukrovka, mentální retardace, lymfoma, vrozené vady, systémový lupus (erithematodes), nevyjímaje – smrt.

Výzkumníci v Massachusettském technickém institutu zkoumali 80 osob trpících epileptickými záchvaty v důsledku konzumace aspartamu. Community Nutrition Institute oznámil: „Těchto 80 případů naplňuje definici o bezprostředním ohrožení veřejného zdraví vyžadující, aby FDA neprodleně nařídila stažení takového produktu z trhu. „Amerika zažívá děsivý nárůst případů epilepsie. Fenylalanin z aspartamu snižuje práh citlivosti mozku vůči těmto záchvatům a blokuje produkci serotoninu. Národem se valí vlna násilí, které výzkumníci zčásti přisuzují nízké hladině serotoninu v mozku. To s sebou nese deprese, návaly zuřivosti a paranoii. Nutra Sweet není potravina: je to sladký jed.

Potraty a neplodnost

Tkáň plodu nesnáší metylalkohol a fenylalanin. Dr. James Bowen označil NutraSweet za „instantní prostředek regulace porodnosti“. Je skličující sledovat, že fertilitní kliniky zaplavuje přívál nešťastných žen usrkávajících dietní limonády.

Emeritní univerzitní profesor pediatrie a genetiky, Dr. Lois Elsas, ve svém svědectví před kongresem v roce 1987 prohlásil: „Aspartam je velmi dobře známý jako toxin poškozující nervovou tkáň a látka působící vznik vývojových deformací (způsobuje vrozené vady). Aspartam má neodvolatelně nepříznivé účinky na vývoj dětského či fetálního mozku. Placenta koncentruje fenylalanin, a to způsobuje mentální retardaci.

Při mnoha testech bylo zjištěno, že aspartam vytvářel nádory prsu a mozku u zvířat. Rakovina prsu je tedy dále umocňována!

Jak Amerika zdecimovala vlastní armádu

Podle Národní asociace výrobců nealkoholických nápojů (NSDA) se aspartam už při 30°C začíná vysokou rychlostí rozpadat. Nákladáky naložené dietními limonádami stály v průběhu operace Pouštní bouře po celé týdny pod horkým arabským sluncem a v důsledku toho si tisíce zdravých amerických mužů a žen po celé měsíce pochutnávaly na formaldehydovém koktejlu. Po návratu domů se u nich najednou objevila skupina příznaků choroby, nazývané „syndrom války v Perském zálivu.“ Aspartam zde samozřejmě není jediným, ale možná rozhodujícím činitelem oslabení imunity; nemalou roli sehrál samozřejmě i ochuzený uran a psychické vypětí.

Epidemie obezity nejen v Americe

Zásoby formaldehydu se ukládají v tukových buňkách, obzvláště na kyčlích a stehnech. Od doby, kdy byl NutraSweet připuštěn na trh, epidemie obezity doslova explodovala! Chcete-li být pěkně tlustí, pijte hodně Coly light! Později k tomu můžete dostat ještě cukrovku, oslepnout, podlehnou chronické únavě, MS; depresím a nakonec přijde smrt...

Americké sdružení diabetiků, které od NutraSweet dostává miliony dolarů, ignoruje varování diabetického odborníka Dr. H.J. Robertse, který shrnul 58 diabetických reakcí aspartamu:

„Radím všem pacientům s cukrovkou a hypoglykemií, aby se důsledně vyvarovali konzumaci aspartamu.“

Nervový chirurg Russell Blalock ve své knize „Excitotoxins, taste that kills“ (Excitoxiny, chuť která zabíjí) píše: „U aspartamu mne vážně znepokojuje jeho souvztažnost s mozkovými, stejně jako s pankreatickými, děložními a vaječnickovými nádory a skutečnost, že provokuje takové množství syndromů k nerozeznání podobných příznakům Alzheimerovi choroby.“

NutraSweet, Equal, Spoonful nebo v záluďném zakuklení jako E 951 je nejsmrtelnějším toxinem v naší společnosti kvůli své všudypřítomnosti v tisících jídlech a doplňcích, jako třeba dětských vitamínových preparátech, lécích, želé a dnes už téměř na každém stole místo cukřenky v restauracích. Jsme dopováni miliony kilogramů ročně.

COCA – COLA - Sladký jed

Článek v atlantském deníku Constitution, listu domovského města Coca-Coly, provázela fotografie zmačkané plechovky od Coca-Coly light naznačující tragický konec společnosti, kdysi považované za „nejpodivuhodnější firmu na světě.“ Dnes už není ani na seznamu. Odbyt klesá, zisky se hroutí a zanedlouho bude propuštěno 6000 zaměstnanců. V celé tragédii jde, ale o více než o 6000 pracovních míst; týká se to stovek milionů nepatrných (spíše nevědomých) postižených – nevinných konzumentů po celé planetě.

Pijáci tzv. „light“ nápojů si přímo koledují o utrpení. I když FDA vypočítává v utajené zprávě 92 chorobných symptomů, za žádnou cenu nechce přiznat, že hlavním zdrojem těchto chorobných stavů je aspartam, zejména ten v „dietních“ limonádách. Nejtěžším příznakem uvedeným na jejím seznamu je smrt...

Dietní kola obsahuje jed, který je nadto i návykový. Některé oběti ho pily až několik litrů denně a měly ho i na nočním stolku. Kdyby to však Coca-Cola znala, změnila recept a aspartam odstranila ze svých nápojů, začal by se na ni svět hojit a firmu by okamžitě zničila vlna nenávisti a pomsty všech těch zmrzačených a truchlících. Proto platí: zatloukat, zatloukat a zase zatloukat bez ohledu na to, kolik lidí se zdevastovaným zdravím ještě přibude.

Atlantská firma ovšem není sama, aspartam obsahuje spousta dietních nápojů a produktů. Navíc je aspartam návykový, velmi nestálý a proměnlivý, zejména v případě nápojů plněných do plechovek. Už od cca 30°C se rozpadá, původní substance mizí a objevuje se formaldehyd, metylalkohol, kyselina mravenčí, diketopiperazin a další toxiny.

„Light“ nápoje a výrobky způsobují obezitu!

Firma Coca-Cola velmi dobře znala veškeré zápory a negativní účinky aspartamu, nespokojena však s čísly z prodeje cukrem ochucené vody obohacené o kyselinu fosforečnou nakonec pod tlakem konkurence neodolala a přešla na recepturu nazvanou „Light“. Návyková substance okamžitě znásobila poptávku, takže zisky okamžitě převýšily všechny dosavadní grafy prodeje a spolu s nimi, paradoxně,

přibývalo otylosti. Lidé pijící „nízkokalorické dietní nápoje“ totiž začali tloustnout, protože nekalorický aspartam potlačuje tvorbu serotoninu, a to vyvolává touhu po uhlohydrátech. Náš mozek je totiž naprogramován tak, že když zjistí sladkou chuť, očekává kalorie a uhlohydráty. Když je nedostane, spustí pocit hladu.

Bohudíky spotřebitelské akce celosvětově odhalily účinky aspartamu a miliony lidí se dokázaly zbavit návyku. Zisky Coca-Coly spadly o 37%, její ředitel rezignoval a rok poté se firma Monsanto pokoušela prodat svou pobočku NutraSweet.

Než přistě sáhnete po dietním nápoji nebo jiném „light“ produktu, vzpomeňte si prosím na tyto řádky, vaše tělo vám poděkuje.

6. Voda versus Cola

Každý nápoj má nějaká pro a proti. Dali byste si raději sklenku vody, anebo tři deci Coly? Jak ze srovnání vycházejí tyto dva nápoje?

VODA je, jak se podle následujících údajů zdá, nezastupitelná. Tři čtvrtiny Američanů trpí chronickou dehydratací, stejně jako polovina světové populace. Už jen slabá dehydratace přitom snižuje výkon organismu nejméně o tri procenta a nedostatek vody je nejvážnější příčinou únavy. Výsledky výzkumu dále dokazují, z 8-10 vypitých sklenek vody denně výrazně uvolňuje záda a 80% postižených přímo uleví od bolestí. Vypití pěti sklenek vody denně snižuje riziko rakoviny tlustého střeva o 45%, riziko rakoviny prsu o 79%. Už víte, proč byste denně měli pít dostatek vody?

Ovšem i světoznámá limonáda No. 1 COCA-COLA má svá plus:

V mnoha státech USA s sebou vozí dálniční hlídky dva galony (8 litru) Coca-Coly za účelem odstranění krve z vozovky po vážných bouráčkách. Syrový steak z hovězí kotlety je po dvou dnech máčení v Coca-Cole připraven ke konzumaci. Na čištění toalet: nalijte plechovku Coly do záchodové mísy a nechejte hodinu působit, pak spláchnete. Kyselina citrónová, obsazená v nápoji, odstraní všechny skvrny z porcelánu. Potřebujete odstranit rezavé skvrny z chromového nárazníku vašeho luxusního vozu? Drhnete postižené místo směsí natrhaných kousků alobalu a Coca-Coly. Ošetření zarezlého šroubu: několik minut nechejte působit hadřík namočený v Cole. Pečení syrové šunky: vylijte plechovku Coly do pánve, zabalte šunku do alobalu a pečte ji. Chvilí před dopečením sejmete aluminiovou fólii a vypečený tuk zachycený v alobalu promíchejte s Colou. Vznikne vynikající hnědá omáčka. Jak se zbavit mastnoty na oblečení? Vylijte obsah plechovky Coca-Coly do pracky a přidejte prací prášek nebo saponát. Stejný postup pomůže i při mytí automobilových skel.

Aktivní složkou Coca-Coly je kyselina fosforečná s pH 2,8. Tato chemikálie rozpustí kovový hřebík během čtyř dní. Přeprava koncentrátu Coca-Coly v cisternách proto vyžaduje speciální odolné materiály. Distributoři Coly ji 20 let využívají k čištění motoru svých nákladních vozů. Na závěr tedy opět otázka: Dáte si raději sklenku vody, anebo tři deci Coly?

7. Banány

Banány, které se k nám dovážejí, jsou nejčastěji plodem banánovníku ovocného, což není strom, ale vytrvalá bylina, dorůstající výšky až 10 m. Banány obsahují řadu látek - tuku až 0,5 %, bílkovin až 1,4 %, celulosy až 0,8 %, sacharidů

až 25 % a z toho fruktosy až 14 %, glukosy až 50 %, škrobu až 7 %, vit. C 24 mg na 100 g, vit. B1, B2, B6, PP vit., kyselinu pantotenovou, třísloviny, vit. D, vit. E, provitamin A, stopy jódu, mědi a hlavně až 74 % vody. Z pohledu naší obsolentní dietologie se zdá být banán vhodnou dietetickou potravinou a je doporučován při některých střevních poruchách, poruchách jater nebo při únavě, nechutenství apod. Bohužel, opak je pravdou. Banány se trhají nezralé, a tak vstřebávání uvedených látek a hlavně jejich využití v organismu je spíše špatné než průměrné. Bílkovina tyrosin, která v nich obsažena, je v našem organismu přeměněna na tyramin, který nám pak způsobí zvýšení krevního tlaku, a to jak systolického, tak diastolického, dále křeč drobných tepének sliznic, a to způsobí jejich špatnou výživu a činí je tak náchylnými na nejrůznější poškození nejrůznějších orgánů, včetně pomnožení bakterií a plísní. Poškození jater vede k jejich zhoršení detoxikační činnosti a narušení metabolismu mastných kyselin, spolu s poškozením sleziny pak dochází ke snížení imunity, což vede k dalším problémům. Ženy, které asi do třetího měsíce těhotenství banány požívají, riskují u svých potomků vznik ekzémů nebo dermatitidy, a to poměrně těžkých. Banány velice často obsahují tropickou houbu, která při dopravě přes časová pásma prožívá stres (jako člověk) a výsledný efekt je zvýšená kazivost banánů, což je mylně nebo úmyslně vydáváno za zrání či přezrání. Ve skutečnosti jsou banány rozleptané metabolickými zplodinami vystresované houby. Vzhledem k tomu, že nemáme vybudovanou imunitu, můžeme jen čekat, co se z toho vyvine. To, že banány jsou potravou asi pro 800 miliónů lidí, na věci nic nemění. Protože tam, kde banány normálně rostou, jsou zcela jiné klimatické podmínky a některé negativní vlastnosti jsou tam vlastně výhodné. Známe i jiné druhy banánů. Banánovník rajský je více moučnatý, méně sladký a konzumuje se převážně tepelně zpracovaný. Dalším druhem je banánovník nízký. Má malé plody, které rychle podléhají zkáze. Pro průmysl má význam banánovník textilní, z kterého se vyrábějí lesklá vlákna pro různé tkaniny. Jako okrasná rostlina se užívá banánovník habešský, jehož plody jsou nepoživatelné. Banány se také využívají v kosmetice.

8. Pomeranče

Pravlastí pomerančovníku, stromu až 15m vysokého, je asi severovýchodní Indie, odkud byl převezen do Číny a zušlechtěn. Tuto hypotézu podporuje fakt, že plané stádium není známo. Jedná se o jednu z nejstarších kulturních plodin. Pomeranče obsahují až 7% invertního cukru, 3% sacharózy, 1,1% proteinů, 1,3% buničiny, 0,7% dusíkatých látek, vitamin C - 30 - 87 mg, B1 0,07 mg, B2 0,05 mg na 100g dužiny, dále je to provitamin A, glykosid hesperidin, 1,5% kyseliny jablečné a citrónové a až 89% vody. Pomeranče obsahují také aromatické a éterické látky, které způsobují ochlazení, jsou v horkých tropech a subtropích žádané, ale rychlé odpaření těchto sloučenin, provázené ztrátou tepla a následným ochlazením v našich podmínkách, vede minimálně k rýmě. Tyto látky také zhoršují průtok krve kapilárami a tím dochází ke zhoršenému zásobování buněk živinami a na druhé straně ke zhoršenému odplavování zplodin metabolismu vznikajících při činnosti buněk. Jejich negativní vliv zasahuje i bránici, kdy dochází ke snížení její elasticity a tím k povrchnějšímu dýchání, což má negativní účinek na náš organismus. Hlavní, ale málo známou, sloučeninou jsou volné radikály, o kterých se zatím jen málo uvažuje, ačkoliv tyto látky významně poškozují náš organismus, včetně poškozování genetického kódu buněk (mimo jiné také urychlují stárnutí). Matky požívající pomeranče v těhotenství riskují vznik alergie a ekzému u svých dětí. Z uvedeného také vyplývá, že podávání pomerančů při

nachlazení nebo při chřipce není tím správným elixírem zdraví. To platí o výrobcích z pomerančů, např. džusů, kde je to navíc zhoršeno přidáním cukru. Pomerančová kůra je ošetřena jedovatým difenilem, co ji činí nepoživatelnou (ale jen málo se to ví). A tak – prokazují-li pomeranče v tropech dobrou službu, v našem zcela odlišném klimatu to neplatí.

9. Přídavné látky v potravinách

Zde bych chtěl upozornit zejména na přídavné látky, kterým bychom se měli pokud možno určitě vyhnout. To znamená, že zde nevypíši všechny, ale jen ty které nás vyloženě ohrožují na zdraví, mnohdy i na životě, ale i těch je až dost. Myslím si, že jsme schopni, pokud nebudeme pohodlní velice omezit nebo mužná i odstranit příjem těchto přídavných látek v potravě. Je třeba ještě upozornit na to, že někteří výrobci jsou si vědomi, že lidé se již koukají na potraviny a zde vypsána Éčka a tak ona Éčka vypisují textem. Právě proto je třeba znát i názvy těchto Éček.

Přídavné látky působící zjevně nepříznivě. Můžete-li se jim proto vyhnout, ROZHODNĚ to udělejte!!!

E 120	Košenila, kyselina karmínová, karmíny
E 161g	Kanthaxanthin
E 173	Hliník (v podobě pigmentu)
E 234	Nisin
E 236	Kyselina mravenčí
E 251	Dusičnan sodný
E 252	Dusičnan draselný
E 262	Octany sodné
E 280	Kyselina propionová
E 281	Propionan sodný
E 282	Propionan vápenatý
E 283	Propionan draselný
E 338	Kyselina fosforečná
E 339	Fosforečnany sodné
E 340	Fosforečnany draselné
E 341	Fosforečnany vápenaté
E 342	Fosfáty amonné
E 343	Fosforečnan hořečnatý
E 355	Kyselina adipová
E 356	Adipan sodný
E 357	Adipan draselný
E 362	Adipan amonný
E 368	Fumarát amonný
E 370	1,4 – heptonolakon
E 380	Citrát amonný
E 381	Citrát železnato-amonný

E 383	Glycerolfosfát vápenatý
E 385	Dvijsodnovápenatá sůl kyselina ethylendiamintetraoctová
E 386	Dvojsodná sůl kyseliny ethylendoamintetraoctové
E 387	Oxystearin
E 388	Kyselina thiopropionová
E 389	Dialyryl thiodipropionát
E 390	Distearyl thiodipropionát
E 405	Propan-1,2-diolalginát
E 412	Guma gust
E 413	Tragant
E 414	Arabská guma
E 432	Polyoxyethylensorbitanmonolaurát
E 433	Polyoxyethylensorbitanmonooleát
E 434	Polyoxyethylensorbitanmonopalmitát
E 435	Polyoxyethylensorbitanmonostearát
E 436	Polyoxyethylensorbitantristearát
E 442	Amonné soli fosfatidových kyselin
E 443	Bromovaný rostlinný olej
E 444	Acetát-isobutyrylát sacharózy
E 446	Succistearin
E 450	Difosforečnany (další druhy označené E 543, 544, 545)
E 451	Trifosforečnany
E 452	Polyfosforečnany
E 459	Beta-cyklodextrin
E 462	Ethylcelulóza
E 467	Ethylhydroxyethyl celulóza
E 468	Zesíťovaná sodná sůl korboxycelulozy
E 476	Polyglycerolpoliricinoleát
E 477	Estery propan-1,2-diolu s mastnými kyselinami
E 478	Laktylované Estery glycerolu
E 479	Oxidovaný sojový olej a jeho produkty
E 485	Stearát sodný
E 487	Sodium Laurylsulfát sodný
E 488	Etoxylované mono- a diglyceridy
E 507	Kyselina chlorovodíková
E 513	Kyselina sírová
E 518	Síran hořečnatý
E 520	Síran hlinitý
E 521	Síran sodnohlinitý
E 522	Síran draselnohlinitý
E 523	Síran amonnohlinitý
E 535	Hexakynoželeznan sodný
E 536	Hexakynoželeznan draselný
E 537	Hexakynomanganatan železnatý
E 538	Hexakynoželeznan vápenatý
E 539	Thiosíran sodný
E 540	Difisforečnan vápenatý
E 541	Fosforečnan sodnohlinitý
E 542	Jedlá kostní poučka
E 546	Difosforečnan hořečnatý

E 573	Steran hlinitý
E 620	Kyselina glutamová
E 621	Glutaman sodný
E 622	Glutaman draselný
E 623	Glutaman vápenatý
E 624	Glutaman amonný
E 625	Glutaman hořečnatý
E 626	Kyselina guanylová
E 627	Guanylan sodný
E 628	Guanylan draselný
E 629	Guanylan vápenatý
E 630	Kyselina inosinová
E 631	Inosinan sodný
E 632	Inosinan draselný
E 633	Inosinan vápenatý
E 634	Ribonukleotidy, vápenaté soli
E 635	Ribonukleotidy, sodné soli
E 900	Dimethylpolysiloxan
E 906	Guma benzoe
E 915	Glycerol-methyl-nebo pentaerythrytolestery
E 919	Nitrosyl Chloride
E 930	Calcium Peroxide
E 943	Butan, Isobutan
E 946	Octafluorocyclobutan
E 950	Acesulfam K
E 951	Aspartam
E 955	Cukralosa (trichlorogalaktosacharóza)
E 959	Neohesperidin DC
E 10201	Polyvinylpyrrolidon
E 1202	Polyvinylpolypyrrolidon
E 1410	Fosfátový monoester škrobu
E 1412	Fosfátový diester škrobu
E 1413	Monofosfát škrobového difosfátu
E 1414	Acetylovaný škrobový difosfát
E 1440	Hydroxypropylovaný škrob
E 1442	Hydroxypropyl – škrobový difosfát
E 1450	Škrobový oktenyljantaran sodný
E 1505	Triethylcitrát
E 1518	Glyceryltriacetát (triacetin)
E 1521	Polyethylenglykol

Přídavné látky upozorňující na „nejvyšší nebezpečí“ – proto komu je život milý, ten ať se snaží těmto látkám zásadně vyhýbat, neboť mohou vykazovat až výrazně škodlivý zdravotní dopad!!!

E 102	Tartrazin
E 104	Chlornilová žlut'
E 107	Žlut' 2G
E 110	Žlut' SY

E 111	Oranž GGN
E 121	Citrónová červen 2
E 122	Azorubin
E 123	Amarant
E 124	Ponceau 4R
E 125	Ponceau SX
E 127	Erythrosin
E 128	Červen 2G
E 129	Červen Allura AC
E 131	Patentní modř V
E 132	Indigotin
E 133	Brilantní modř FCF
E 142	Zeleň S
E 143	Fast green FCF
E 151	Čerň BN
E 154	Hněď FK
E 155	Hněď HT
E 180	Litholrubin BK
E 209	Heptyl p-hydroxybenzoát
E 210	Kyselina benzoová
E 211	Benzoan sodný
E 212	Benzoan draselný
E 213	Benzoan vápenatý
E 214	Ethylparahydroxybeuзоát
E 215	Ethylparahydroxybeuзоát sodná sůl
E 216	Propylparahydroxybenzoát
E 217	Propylparahydroxybenzoát sodná sůl
E 218	Methylparahydroxybenzoát
E 219	Methylparahydroxybenzoát sodná sůl
E 220	Oxid siřičitý
E 221	Siřičitan sodný
E 222	Hydrogensiřičitan sodný
E 223	Disiřičitan sodný
E 224	Disiřičitan draselný
E 225	Siřičitan draselný
E 226	Siřičitan vápenatý
E 227	Hydrogensiřičitan vápenatý
E 228	Hydrogensiřičitan draselný
E 230	Bifenyl
E 231	Orthofenylfenol
E 232	Orthofenylfenolát sodný
E 233	Thiabendazol
E 235	Natamycin (pimaricin)
E 239	Hexamethylentetramin
E 240	Formaldehyd
E 242	Dimethyldikarbonát
E 249	Dusitan draselný
E 250	Dusitan sodný
E 284	Kyselina boritá
E 285	Teraboritan sodný

E 310	Propylgallát
E 311	Oktylgallát
E 312	Dodecylgallát
E 313	Ethylgallát
E 319	Terciální butylhydrochinon (TBHQ)
E 320	Butylhydroxyanisol (BHA)
E 321	Butylhydroxytoluen (BHT)
E 324	Ethoxyquin
E 384	Citrát isopropylnatý
E 430	Plyoxyethylenstearát
E 431	Plyoxyethylenmonostearát
E 480	Dioktyl sodium sulfosukcinát
E 922	Persíran draselný
E 923	Persíran amonný
E 924	Bromičnan draselný
E 925	Chlor
E 926	Oxid chloričitý
E 927	Azoformamid
E 927 b	Močovina (karbamid)
E 928	Benzoyl Peroxide
E 929	Acetone Peroxide
E 940	Dichlordifluorometan
E 944	Propan
E 945	Chlorpentafluoroetan
E 952	Kyselina cyklamová a její soli (cyklamáty)
E 954	Sacharin
E 956	Alitam

10. Pravda o mléce

Úvod

PRAVDA O MLÉCE – jak ji potvrzuje věda: Jarmila Průchová s kolektivem přátel.

Je běžně známo, že věda bývá v mnoha odvětvích pozadu za pravdou života, protože jí trvá většinou několik desítek let, než životní pravdy zaregistruje, zpracuje, zhodnotí, zveřejní. To je jeden z důvodů, proč jsou velmi pozadu za pravdou života oficiální vládní instituce. Trvá jim často několik desítek let, než uznají za vhodné se s vědeckými pravdami seznámit, pochopit je, přijmout je, opatrně je dát k dispozici a eventuálně je schválit.

Sdělovacím prostředkům pak už netrvá tak dlouho, než konečně schválené pravdy rozhlásí. Jsou však už tak beznadějně pozadu za životem, že vlastně mohou hlásat polopravdy nebo dokonce nepravdy. Protože vývoj se nedá zdržet, vše se stále mění – a pravda z hlediska změněných skutečností a podmínek života už zase může být někde jinde.

Podobný osud potkal naše poznatky o škodlivosti mléka. Co jsme se dovídali při účasti na světových konferencích už před čtvrt stoletím, nedovolily nám státní instituce

publikovat. Když jsme si u nich sehnali mimořádnou protekci, nebyly ochotny ty pravdy o mléce uveřejnit sdělovací prostředky.

Pak nastal nesametově porevoluční informační chaos ve všem a všude. A problém konzumace mléka nebyl údajně dost důležitý. Takže na dovršení všeho: ještě nedávno dva naši ministři a jeden takřka nejvýše postavený politik prohlašovali opak, než je v této publikaci zveřejňovaná a vědecky doložená pravda. Všichni tři dokonce veřejně podporovali zavedení mléčných svačtin do škol. Když jsme jim dali k dispozici některé z následujících materiálů, následovalo buď ticho po pěšině, nebo zdvořilý, nevěřící a naši poctivosti zpochybňující dopis některého podřízeného ministerského postu.

Such is the life. Takový je život. Prosíme, pamatujte si, co jste právě přečetli a co budete číst. Abyste si své životy zbytečně nezapackali. Třeba pláčem nad rozlitym mlékem...

Kde není mléko není rakovina

Na počátku všeho prý má jako základ být širší pohled, obsáhlejší přístup a nezúžené pojetí. Jsme si toho vědomi, a proto jako první kapitolu uvádíme obecnější text, který byl holandsky otištěn v týdeníku Dutch weekly 5. června 1998. Autor rozmlouval s předním americkým vědcem Collinem Campbellem při jeho návštěvě Amsterdamu.

Biochemik Collin Campbel zasvětil takřka celou svou vědeckou kariéru studiu vztahu mezi stravou a rakovinou. Jeho závěr:

ZASTAVTE KONZUMACI ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN!

"Obyvatelé západních zemí nebudou z mé poslední výzkumné zprávy šťastni", řekl americký vědec. "Je tak provokativní, že někteří se sami sebe ptají, jestli nemám osobní důvody, abych říkal to, co říkám. Nemam je."

Campbell navštívil Holandsko, aby se zúčastnil kongresu o metodách, jak získávat věrohodné informace o různých substancích, které lidé přijímají prostřednictvím stravy. Při rozhovoru v amsterodamském hotelu Barbizon seděl vědec v relaxační pozici, opřen zády o stěnu křesla. Bylo to v sále, kde podávají snídaní.

"Fakta, která jsem získal, mluví sama za sebe," řekl Campbel, který v současné době pracuje v USA na Cornellově univerzitě. Přednáší tam biochemii výživy. Společně se čtrnácti dalšími světovými vědci je Campbell autorem obsáhle zprávy o stravě a prevenci rakoviny. V roce 1998 byla během dlouhodobé veřejné diskuse tato doporučení publikována v USA a ve Velké Británii. Campbell zastává radikální pohled na maso, mléko a mléčné výrobky. Doporučuje, abychom se těchto potravin zcela zřekli. Pro usnadnění tohoto procesu dává radu: "Zařaďte do stravy namísto živočišných potravin tolik rostlinných potravin, kolik jste schopni. Základní doporučení, jíst více celých obilných zrn a zeleniny, přitom stále platí. Podporují a protěžují tyto zásady vahou celé své osobnosti."

Podle Campbella je schopen tento způsob stravy snížit počet případů rakoviny. A to význačně. Vědec zmiňuje pokles o třicet až čtyřicet procent, přičemž některé formy rakoviny se podle něj ve svém výskytu mohou snížit až o devadesát procent.

Mnoho Campbellových kolegů to nevidí tak pozitivně. Pochopitelně. Jsou sice přesvědčeni, že existují vztahy mezi stravovacími zvyklostmi a rakovinou, ale nesouhlasí s tím, jak velký je podíl stravy na chorobě ve srovnání s dědičnými faktory a znečištěním životního prostředí.

Campbellův názor se nejdříve utvářel během mnoha let laboratorních výzkumů. Poté v průběhu rozsáhlého vědeckého výzkumu realizovaného v Číně. Tento výzkumný projekt se stal věhlasným. Začal v roce 1993 ve spolupráci s profesory Oxfordské university a několika vědci čínskými. "Byla to sama o sobě exklusivní událost. V té době nebyly kontakty mezi Čínou a USA. Výzkumné práce se opíraly o studie prováděné ve dvou tisících čtyřech stech čínských okresech. Čínští spolupracovníci zjišťovali, kolik případů určitého typu rakoviny se kde vyskytlo. Bylo možné sledovat enormní rozdíly mezi jednotlivými oblastmi. V některých z nich se choroba vyskytla více než 400x častěji než jinde. Tak ohromné odlišnosti se na Západě nevidí."

"Podmínky byly pro práci výzkumníků ideální. Čínské obyvatelstvo totiž většinou sídlí po celý život v jedné a téže malé oblasti. Lidé tam rok co rok konzumují tentýž typ potravy. Potravin, které byly vypěstovány v jejich okolí. Tato skutečnost velmi ulehčuje nalezení výživových faktorů, které jsou zodpovědné za tak obrovské rozdíly zdravotního stavu. Jsem přesvědčen, že jedinec je ovlivňován celým komplexem látek, Protože neexistuje nic, co by mohlo být jedinou příčinou rakoviny. Z toho důvodu jsme odebírali nejdříve vzorky krve a moči a ověřovali přítomnost různých substancí. Pak jsme se lidí ptali, co jedli během posledních tří dnů. Po osmi letech výzkumů jsme uspěli v našem hlavním úsilí: vyhotovit vzorce, modely faktorů, které podle našeho mínění hrají roli v rozvoji rakoviny. Z tohoto vyplynulo něco velmi pozoruhodného. Čím více byla strava založena na rostlinných potravinách, tím byli lidé zdravější. To platilo jak pro rakovinu, tak po celou řadu dalších chorob. Například diabetes, choroby srdeční a plicní. Pro mne byla tato informace šokující, protože jsem vyrostl na farmě, která chovala krávy. Doma jsem byl zvyklý pít mléko. Ale pak jsem s tím přestal. V současnosti nevyklučuji živočišnou potravu za každých okolností. Nejsem fanatik. Když jsem například na kongresu, kde není na dosah plně rostlinná strava – a to se občas stává – nedělám obstrukce".

Campbell se výrazně distancuje od detailních diskusí kolem dílčích otázek. Například zda je lepší kuře než biftek anebo zda cibule může být prevencí proti rakovině a tak podobně. A to přesto, že se pravidelně objevují studie, které takové dílčí závěry potvrzují. Campbell si myslí, že lidé by neměli podobné informace slepě následovat. Většina strávníků může být pro nastolení zdravějších stravovacích zvyklostí lépe vedena pomocí zásadních, základních schémat. Takový celkový přístup je více osloví a ovlivní.

Obyvatelům Holandska vzkazuje Campbell: "Máte nejvyšší výskyt rakoviny prsu na světě. Je to záležitost stravy". A pak odmítá argument, že příčinou je pozdní věk, v němž mají Holanďanky první dítě. "To hraje nepatrnou roli, ale mnohem důležitější je věk, kdy dívky dostávají první menstruaci. V Číně k tomu dochází, když je jim sedmnáct let. Zatímco holandské dívky začínají menstruovat zhruba kolem jedenácti až dvanácti. Krom toho přecházejí holandské ženy do klimakteria později. Kolem padesátky. V Číně u většiny žen přichází přechod, když je jich zhruba pětáctřicet. A tak mají holandské a pravděpodobně i další evropské ženy o devět let delší plodný věk než ženy čínské! To je vystavuje po delší dobu působení hormonu estrogenu, který způsobuje zvýšené riziko rakoviny prsu. Jakou má toto všechno spojitost se stravovacími zvyklostmi? Strava bohatá na živočišné bílkoviny a tuky způsobuje, že ženy rychleji rostou a tím zvyšují v těle množství estrogenů. Proto také

rychleji dospějí ke své první menstruaci. Mléko, je tekuté maso. Kdyby všechny holandské děti místo nadměrného množství mléka a mléčných výrobků konzumovaly od malička jen rostlinnou stravu, pak by dívky prožívaly svou první menstruaci také v sedmnácti letech. A byly by zdravější. Nejen ve věku dětské, ale i v dospělosti".

Bohužel jen tento samotný fakt neznamená konec rakoviny. To není tak jednoduché. Campbell sice vše předkládá velmi pozitivně, sám však ví, že jsou lidé, kteří navzdory svému nezdravému životnímu stylu dosáhnou devadesátky bez problému. Zatímco jiní, kteří celý život dbali o svou stravu a hmotnost, přesto vážně onemocní.

"Některý člověk je k určitým chorobám náchylnější, než druhý. Určitou spojitost s genetickou výbavou to mít může. Jsem však znepokojený tím, že mnoho lékařů jedná, jako by pouze geny měly největší, převažující vliv. Najít genetickou chybu nebo omyl, který způsobuje větší možnost onemocnět rakovinou prsu, by pak podle nich bylo rozsudkem smrti. Já však jsem přesvědčen, že i v takovém případě může dobrá strava s největší jistotou vzniku nádoru zabránit. Souhlasím s tím, že není možné s určitostí říci, že se za takových okolností při dobré stravě rakovina vůbec neobjeví. Ale vím, že se nepochybně velmi sníží její riziko".

Nejen ta naše, ale i další vědecké práce podobně potvrzují vliv potravy. Tak například: V Japonsku tradiční strava neobsahuje takřka žádný tuk. Když japonské ženy přesídlí ze své domoviny do USA nebo např. do Holandska, jsou vystaveny většímu riziku rakoviny prsu v případě, že převezmou stravovací zvyklosti těchto zemí".

Podle Campbella nebudou už jeho vědecky podepřené výpovědi dlouho budít otázky. Protože menší studie, vedené z jiných hledisek, se nesou tímtež směrem. "Je mnohem důležitější přesvědčovat občany, kteří jsou dosud zdraví, aby hodili stravovací zvyklosti obvyklé na západě. Bude trvat určitou dobu, než se stane běžným zvykem, co jsme objevili. Mohu jen říci, že je k tomu zapotřebí jen trocha vůle a pár dobrých receptů. To ostatní bude následovat automaticky. Sníží se hladina cholesterolu, nastane úbytek hmotnosti a člověk se bez mléka, mléčných výrobků a masa bude cítit lépe."

Jak je to opravdu se "zdravým" mlékem a mléčnými výrobky?

Potravinářský průmysl ve spolupráci s některými lékaři nám nekonečně dlouho různými způsoby propagandisticky vštěpují do hlavy, že kravské mléko a mléčné výrobky jsou jednou z nejzdravějších potravin. Skutečně?

Dr. K. A. Oster a Dr. D. Ross, lékaři z Connecticutu, zabývající úskalími se tzv. zdravé výživy, objevili v mléce XO-faktor. Ve své nové knize uvádějí, že ani cholesterol, ani nikotin nejsou první a hlavní příčinou srdečních infarktů, ale všudypřítomné mléko! Zjistili, že mléko obsahuje enzym zvaný xantineoxidaza (XO), který ucpává tepny a vyvolává tak vysoký krevní tlak. Mléko samo o sobě není vůbec vhodná potrava pro člověka, a jeho homogenizace, která se v dnešním mléčném výrobním procesu běžně používá, z něj činí přímo jedovatou nepoživatelnou hmotu. Tento proces (homogenizace) mléko rozkládá na velmi malé kuličky, mikroskopicky těžko rozeznatelné. Tím se enzym XO dostane stěnami trávicího traktu do krevního oběhu, místo aby byl žaludeční kyselinou neutralizován a vyloučen. Tito lékaři tvrdí, že pití homogenizovaného mléka je v podstatě nebezpečnější než kouření cigaret. **Trvali**

proto na tom, aby na mléčných obalech bylo uvedeno stejné varování jako na krabičkách s cigaretami!

Člověk je jediný tvor na planetě, který pije mateřské mléko jiného druhu a navíc i v dospělosti! Je to zpronevření proti přírodním zákonům, a to s sebou pochopitelně nese samé problémy. Tradice, lékaři a literatura nám vštěpovaly zcela legálně, že právě pro děti je mléko "příjemnou, prospěšnou a potřebnou výživou". O to se mléčná propaganda pokouší ve všech médiích dennodenně! Ve skutečnosti je tomu právě naopak!

Vápník, tuk a cholesterol jsou příčinou mnoha tzv. civilizačních nemocí, včetně alergií. Dále má mléko přebytek proteinů ve formě kaseinu, se kterým se naše tělo velmi těžko vyrovnává v důsledcích nedostatku enzymu LAB. K tomu všemu jsou jeho uhlohydráty molekulami mléčného cukru, se kterými si dospělí taktéž dovedou jen velmi obtížně poradit, protože po odstavení od matčina prsu postrádají enzym laktosu. Z tohoto důvodu v civilizovaných zemích nejvíce trpí černoši a Asijci, protože vůbec nebyli zvyklí pít mléko. **Je-li řeč o mléku jako o výborné živině, zapomíná se, že neobsahuje žádné vlákniny a má velký nedostatek kyseliny linolové, železa, niacinu a vitamínu C. Je to skutečně dokonalá výživná látka, ale pouze pro telátko** do doby, kdy se mu začínají tvořit zuby a kdy rychle roste, má již rohy i kopyta, ale ještě poměrně malý mozek. V protikladu k tomu člověk roste pomalu. Náš mozek více narůstá a žijeme podstatně déle než krávy! Málokdo si také uvědomí, jak nemocná jsou zvířata chovaná ve velkochovech a že se neobejdou bez léčiv, hlavně antibiotik a bez veterináře. Z tohoto hlediska logicky vyplývá, že kravské mléko lidský život zkracuje: degenerovaná zvířata = degenerovaní lidé! Kde potom zůstává logika a rozum, na které je člověk tak pyšný?

Tajemství mateřského mléka

Mateřské mléko obsahuje bílkoviny ve formě lehce stravitelných albuminů. Ty jsou v protikladu k těžce stravitelnému kaseinu kravského mléka! Lidské mléko má jen polovinu bílkovin, obsahuje však více přírodního cukru a lecitinu, důležitých pro rozvoj mozku. Také má pouze polovinu vápníku, protože lidské miminko má růst pomalu. Navíc je tento vápník koloidní, tudíž organický a proto lehce stravitelný. Snad nikdo nebude mít námitku proti tomu, že mateřské mléko je stále ještě nejvhodnější výživou kojenců i při současném zamoření životního prostředí, které má vliv i mateřské mléko. Opozice vůči kravskému mléku se rozrůstá. Děti pijící kravské mléko jsou abnormálně větší a trpí nedostatkem určitých minerálií a lecitinu, jako potraviny nervů a mozků. Lidé pijící mléko jsou často zahlenění a nastuzeni. Obzvláště jsou náchylní k různým kožním onemocněním. Matky jsou vesměs obětí mylného názoru, že mléko obsahuje vápník potřebný pro výstavku kostí a zubů. Mléko sice obsahuje vápník, ale vázaný na kaseinové bílkoviny, takže tělo je nemůže přijímat a zpracovávat. **Kdyby toto předcházející tvrzení nebylo pravdivé, pak by lidé museli mít podle množství vypitého mléka nejlepší kosti a zuby! Opak je však pravdou. Mají je nejhorší!** Povinné pití mléka ve škole (vedle cukroví) zcela zničilo vápennou kostru našich dětí! Různé problémy s páteří, klouby u našich dětí to jen potvrzují...

Jak bezbranná si musí připadat každá matka, která má ošetřovat překrmeného kojence, který má stále rýmu, mléčný svrab a spoustu dalších kožních vyrážek, když už v porodnici ji učili, jak ho má doma krmit kravským mlékem a jeho výrobky, které jsou

navíc zcela přetvářeny tepelným zpracováním. Bohužel dětské lékaři kravské mléko dále doporučují jako nejzdravější výživu. A tak matky, které v důsledku nesprávného způsobu života nemohou kojit, krmí své děti mlékem a mléčnými výrobky. Tak "živí" choroby a oslabují životní síly svých dětí. **Nemohu než stále varovat a říkat: dávejte kojencům syrové ovoce a zeleninu, které jim chutnají samy o sobě. Kojenci mají podstatně lepší instinkt pro zdravou výživu než matka, která mléčnou propagandou ztratila veškeré schopnosti posuzovat stravu přirozenou.**

Škody způsobené na dětech se nedají ničím napravit. Matky se proto co nejdříve musejí důkladně seznámit se zákony přírody. Proč mohou naši nejbližší příbuzní z říše zvířat – opice, kojit 3–5 let a my "přecivilizovaní lidé" pouze několik týdnů a někdy vůbec ne? Skromně žijící národy, nepřijímající mléčné výrobky, vykazují stabilní kosti a zdravé zuby. Vezměme si příklad z říše zvířat: kolik "zdravých" mléčných výrobků ve všech možných obměnách používají při svém krmení? Vůbec žádné. Proto také nemusejí navštěvovat zubaře a nemusejí se podrobovat operacím kyčlí.

Mléko není pro dospělé!

Mléko je potravou pro kojence a telata. Od třetího roku věku, tj. od odstavení od matčina prsu, máme my dospělí veliký nedostatek těchto dvou enzymů: Laktosu a labu (syřidlo). Laktosa je potřebná k tomu, aby byl mléčný cukr stravitelný a lab, aby se kaseinové bílkoviny daly štěpit. Nejsme proto schopni mléko správně strávit. Vedle obilí (především pšenice) je mléko nejmazovitéjším výrobkem, který nejvíce způsobuje zácpu a největší alergické problémy. Žádné zvíře v přírodě nesaje mléko jiného zvířecího druhu. Jsme to jen my, lidé! Za zahlenění hrtanů, zápaly plic, nachlazení apod. „vděčíme“ mléku, které pijeme a mléčným výrobkům, které ve velkém konzumujeme.

A jak je to s vápníkem?

Vápenaté látky sice nutně potřebujeme pro naše kosti a zuby – ne ovšem vápník z mléka, který náš organismus neumí zpracovat a zužitkovat (navíc při svém vylučování spotřebává vápník náš!). Mimoto je dnes každý mléčný produkt několikrát tepelně zpracován, čímž se organické minerální látky z mléka stávají anorganickými a mrtvými. Můžeme je proto skladovat pouze jako jedy přidané k již uloženému smetí.

Kromě toho schází v kravském mléce velký protihrač vápníku - hořčík. Nehodící se vápník z mléčných produktů se usazuje na tepenných stěnách a místo aby přispíval k vytvrzení kosti, vyvolává tvrdnutí tepen. Proto je mléko bohaté na vápník škodlivé, jelikož nám způsobuje předčasné zkostnatění a zestárnutí! Nemělo by se také zapomínat, že i vysoký obsah cholesterolu v mléčných výrobcích přispívá k nebezpečnému kornatění tepen. Ve spojení s vysokým obsahem bílkovin jsou naše játra soustavně přetížena a onemocní. Cholesterol je však pouze jednou z látek, která je v našich usazeninách obsažena. Hlavní látkou je mrtvý, anorganický vápník, který náš organismus není schopen zhodnotit. Pochází z mrtvé vařené stravy a z minerálních vod. Mléčný svrab a neurodermitida nejsou bezdůvodně v první linii nemocí vyvolaných konzumací mléka a mléčných výrobků. Doporučení nastávajícím matkám, aby pily

hodně mléka a vytvořily si "velké zásoby" je kardinálním omylem, protože z tohoto mléka nedostanou žádný upotřebitelný vápník. Zamysleli jste se někdy nad tím, z čeho má vápník a ostatní živiny kráva, když žere jenom trávu? **Hlavní příčinou našeho nedostatku minerálií je výživa bohatá na chléb, maso a jiné vařením umrtvené produkty, jejichž organické substance byly rozvařeny a tím se staly neupotřebitelnými.**

Zdravé zuby a pevné kosti si můžeme uchovat pouze zvýšeným přísunem syrového ovoce a zeleniny a několika ořechy (asi 30g mezi jednotlivými jídly) a salátem. **Zkažené zuby a paradentóza mají také svou příčinu v mrtvé stravě, především v chlebu a obilí. Vznikající kyselina z této mazové výživy rozrušuje sklovinu, což nikdy nezpůsobí organická kyselina ze syrového ovoce a zeleniny!**

Nikdy bychom neměli zapomenout na moudrost našeho těla: organismus vápník přijímá pouze tehdy, když ho potřebuje a ne když mu ho připravíme. Čím menší je jeho dávka, tím lépe jeho příjem funguje. Čím větší je nabídka, tím menší je příjem! Nedostatek vápníku vegetariánů neuzívajících mléko nebyl dosud zjištěn. Člověk podstatně lépe zužitkuje vápník z rostlin tak, jak to činí sloni a žirafy a jejich podstatně mohutnější kosterní hmotou. **Zvířata přesně vědí, že po odstavení od matčina prsu pro ně mléko již není dobrou stravou. Pouze člověk zůstává na prsou přilepený a jen on pije mléko, jen on vaří a jen on bere léky.**

Brát tablety vápníku?

V této souvislosti bychom měli ještě jednou zdůraznit, že právě západní průmyslové země, které konzumují mléko a mléčné výrobky ve velkém, měkčutím kosti trpí nejvíce! Kdyby byla konzumace mléka biologicky správná, neměli bychom proto mít nejstabilnější kostní systémy na světě? Houževnaté, rostlinami se živící národy jako Huncové, kteří vůbec nepijí žádné mléko, dokazují, že se v posuzování "zdravého" mléka zásadně mýlíme! "Na vápník bohaté" mléko se spojí s vařenými produkty, které nadělují měkké kosti a křivá bolestivá záda!

Mléko a vápenaté tablety nejsou odpovědi na měkčutí kostí!

Intenzivní výzkumy, které před několika lety probíhaly na klinice Mayo v Rochesteru v Minnesotě (USA), daly několik odpovědí, které mléčnou výrobnou produkcí vápníkových tablet otráslý do základů. Pani Dr. Lawrence Riggsová, která tyto výzkumy vedla, zjistila, že ženy, které pijí mléko, nebo berou vápníkové tablety, či oboje, nemají větší příjem vápníku než ženy, které mléko, výrobky z něj nebo tablety vůbec nekonzumovaly! Naopak: ještě více se měkčutí kosti vyvíjelo u těch, které samy užívaly 2000mg vápníku ve formě mléka, mléčných produktů či tablet!

Nesčetné výzkumy v různých částech světa potvrdily, že chemické prostředky – anorganické tablety vápníku, jsou nejen naprosto zbytečné, ale navíc zatěžují organismus. Lidský organismus totiž anorganické minerálie nedokáže přizpůsobovat a zužitkovat! Naproti tomu však nutně potřebuje všechny látky a vitaminy v organické

podobě! Syrové ovoce a zelenina, jakož i ořechy a semena, je dodávají v přebohatém množství a správném přirozeném složení.

Žádná laboratoř světa nedokáže přírodu napodobit

Jakmile ovoce či zeleninu uvaříme, vrací se zpět do anorganického stavu a minerálie, které naše tělo nutně potřebuje, se tak stanou nepotřebnými. Tyto "vařené" molekuly se najednou staly naším genům cizí a svádí s těmito falešnými látkami, na které náš organismus po tisíce let nebyl zvyklý, zoufalý boj. Výsledek takového boje je nedostatečný výkon, nemoci a předčasná smrt!

Příčinou negativní vápníkové bilance je též naše kyselinotvorná strava. Kyselinotvorné jsou všechny zvířecí produkty, všechny mléčné produkty s výjimkou neutrálního másla a všechny obilné výrobky s výjimkou prosa. Dieteci doporučují výživu, která je z 80% zásaditá a musí být syrová. Dále se doporučuje správnou výživu doplňovat vydatným spánkem a především uměřeným slunečním svitem, který je ve spojení se stabilní výstavbou kostí absolutně a bezpodmínečně nutný (vitamin D).

Kolik vápníků vlastně vůbec potřebujeme?

Dostáváme ho z ovoce a zeleniny skutečně dost? Již uvedené srovnání s velkými obratlovci, kteří svou monopotravu milují a nemají příliš velký výběr jako my lidé, by nás mělo uspokojit! **Ale přece se od nich nemůžeme učit! Jsou to přece, bohužel, jen zvířata!** Biologicky však nad námi mají ohromnou převahu a my je přesto bezstarostně zabíjíme, abychom získali jejich "výživné látky", které oni získávají z rostlin! Navíc jsou zvířata milionkrát zneužívána a trápena při různých pokusech, jen aby si člověk udržel své vydobyté zvyklosti! "Vychytrali" lidé soustavně tvrdí, že oproti zvířatům jsme schopni myslet. To je právě ta naše zhouba. Už jsme tak přihlouplí, že nejsme s to rozeznat zásadní nebezpečí hrnce na vaření. Neztratili jsme pouze instinkt, ale také rozum, protože hrnec na vaření ochromuje i mozkovou činnost a výkonnost!

Na závěr uveďme citát Dr. Walkera (dožil se 116 let v plném zdraví a duševní svěžesti díky syrové stravě), který ve své knize *Nepřístupnosti mláďa* napsal: "Jedna sklenička čerstvě vylisované karotkové šťávy obsahuje více vápníků než 12,5Kg vápníkových tablet z lékárny!"

Ukázka z knihy **Nejzdravější výživa – Šokující pravda o vaší stravě: Helmut Wandmaker**

P. S.: Zkoušeli jste už někdy udělat z homogenizovaného mléka tvaroh? Vyzkoušejte si to. Nechte otevřenou krabici s mlékem 4 – 5 dní v teple a pak uvidíte, co z toho vznikne za HNUS... Proč je asi na těch krabicích od mléka napsáno: PO OTEVŘENÍ URYCHLENĚ SPOTŘEBUJTE?!?!?

11. Obsah

1. ÚVOD	- 1 -
2. HOMOCYSTEIN	- 2 -
3. HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE.....	- 17 -
4. MIKROVLNY NA SČESTÍ – ZVÍTĚZÍ POHODLÍ, NEBO ROZUM?.....	- 19 -
5. ASPARTAM – SLADKÝ ZABIJÁK	- 23 -
6. VODA VERSUS COLA.....	- 27 -
7. BANÁNY.....	- 27 -
8. POMERANČE.....	- 28 -
9. PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH.....	- 29 -
10. PRAVDA O MLÉČE	- 33 -
11. OBSAH.....	- 41 -