

## Škola přežití – stravování, cholesterol

### 1. Ukázka zdravého života – kmen Hunza

### 2. Co ovlivňuje naše zdraví:

- a) Co dýcháme
- b) Psychické rozpoložení
- c) Kolik máme pohybu
- d) Kolik máme spánku
- e) Jakou máme stravu
- f) Jakou máme medicínu

Ve **ŠKOLE PŘEŽITÍ** se budeme zajímat naší stravou, používanou medicínou a způsoby odstraňování škodlivin z těla, která už v něm máme. A hlavně, jak si nenavyšovat hladinu škodlivin v těle, ale snižovat!!!

Ve filmové ukázce v krátkosti bylo řečeno vše potřebné, abychom se dožili v mladosti do 80 let i více, střední věk do 120 let a celkový věk až 160 let.

Viděli jste, že to jde.

**Pokud má naše tělo vše potřebné, a není zaneseno jedy, jeho imunitní systém je pak v pořádku a my nemůžeme být nemocní. Každá nemoc znamená, že imunitní systém není v pořádku!!!**

1. **Imunitní systém** člověka rovněž vytvářejí bakterie ve střevech, které tam musíme mít. Každý prostředek, který má zabezpečit potraviny proti hnilobě nám ve střevech zlikviduje bakterie, které zabezpečují naši imunitu. Stejně účinky má i středně dlouhé používání penicilinu a různých druhů léků, ale i déle jak čtrnáct dní používání některých bylin (např. kopřivy).
2. Aby imunitní systém byl plně funkční, tak si musíme uvědomit, že každý den naše tělo potřebuje **60 různých minerálů, 16 druhů vitamínů, 12 druhů bílkovin a minimálně dva druhy tuků**. Což není zdaleka vše, co víme o tom, co nutně potřebujeme.
3. Potraviny mají být přírodního původu. My však nakupujeme v hypermarketech potraviny často zcela bezcenné až zdraví škodlivé. Dnešní půda, která spoustu let neví co je to přírodní zvířecí hnůj, dle výzkumů, je již z 80% vyčerpaná. Moderní pěstování zeleniny v roztocích

zdaleka nemůže zajistit potřebné látky pro tvorbu vitaminů a dalších látek, které by měla zelenina i ovoce obsahovat.

Příkladem může být i živočišný produkt, např. vejce. Žloutek vejce sneseného slepicí s volným výběhem má na 100 g hmotnosti až 35 mg vitamínu K<sub>2</sub>, který je bezpodmínečně nutný pro transport Ca v těle na správná místa, a to je do kostí a zubů. Pokud nemáme dostatečné množství K<sub>2</sub>, Ca se usazuje v cévách. Následkem jsou infarkty a mrtvičky. Ve vajíčku z klecového chovu z Kauflandu, nenaleznete na 100 g žloutku ani 3 mg K<sub>2</sub>, což je nic.

Mléko od volně pasoucích se krav má řadu složek důležitých pro naše tělo. Mléko z hypermarketů je pro naše tělo bezcenné a nebezpečné.

Vykvašené potraviny jako kvásky, nebo vykvašené zelí jsou pro naše tělo naopak velmi prospěšné. O potravinách v různých nálevech, nebo tzv. pasterizovaných, se to říci nedá. Je celá řada potravin, které jsou pro nás škodlivé, až přímo nebezpečné. My však tyto potraviny ještě navíc tepelně zpracujeme, takže z toho mála vitaminů co zelenina měla v sobě, zůstane jen nepatrný zlomek okolo 2%. Takže nic. Proto je důležité používat zeleninu a ovoce pokud možno v syrovém stavu!!!

**Dnes je již taková situace, že bez různých vitaminových doplňků nemáte šanci tělu dodat vitamíny v potřebném množství, ale ani řadu dalších složek jako minerály atd. Touto problematikou se budeme v následujících přednáškách zabývat.**

**Ve filmu jsme slyšeli: „ vše přírodní a bez chemie“.**

**Toto je základní princip. My se musíme snažit k němu přiblížit všemi možnými prostředky. Postupně se jimi budeme zabývat.**

**Zde si musíme uvědomit, co na nás působí tak destruktivně, oproti členům kmene Hunza?**

Nejlepší výmluva je na dědičné předpoklady a pak nato, že na něco se umřít musí. Mezi mými přáteli a známými je i řada doktorů a ti dobře vědí, co nám škodí, ale oni také ví, že kdybychom byli všichni zdraví, tak oni budou zbyteční. Známý je případ z USA z roku 1962. Tehdy USA byly na světové špici v kardiovaskulárních onemocněních. Úřad pro potraviny a léky nařídil přidávat do mouky v USA vitamín B<sub>6</sub>, snižovat v krvi hladinu homocysteinu, jedné z nejvíce škodlivých látek v krvi. Výsledek byl ohromující. Během několika let

klesla úmrtnost na KVO na polovinu. Šok to byl hlavně pro doktory. Řada jich zůstala bez práce.

MUDr. Karel Erben se snažil zajistit u naší vlády a poslanců přidávání vitamínů řady B do mouky. Nikdo se s ním však nechtěl ani sejít k projednání této otázky. Proč v USA to jde a v EU a ČR NĚ!!!

Nejlepších poznatků bylo v minulosti dosaženo v **čínské medicíně**. Víte proč?

**Předcházet nemocem je základ zdraví!!!**

Pro mne je velkou záhadou, proč se ve školách žáci a studenti neučí základním principům zdravovědy? My jsme se to ještě učili.

Ale vrátíme se k dnešní přednášce, co našemu zdraví **nejvíce škodí**:

1. Pesticidy, Herbicidy. Ovoce i zeleninu nutno perfektně umýt, někdy je nutné odstranit to nejcennější, tj. slupku a vyhodit. Pokud si nebudeme sami potraviny alespoň některé pěstovat sami, tak řadu z nich lze získat od spolehlivých pěstitelů. **Zkrátka, je třeba pro to něco udělat.**
2. **Léky, zejména na chemické bázi.** Chemické léky, jsou látky tělu cizí. Tělo je neumí vyloučit a jejich obsah se postupně navyšuje v krevním řečišti a v orgánech A NIČÍ JE!!!
3. **Těžké kovy** se přes trávicí trakt lehce dostanou do krevního řečiště, tam značně škodí. Jaké používáme příbory a jaké nádoby? Čím ořeme pole?
4. Toxiny nám způsobují vážné poškození orgánů atd. Látky proti hnilobě a většina chemických látek, zejména všechno možné co vdechujeme.
5. Volné radikály jsou pro naše tělo tragédií. Je to na samostatnou přednášku.
6. Patogeny
7. Karcinogeny
8. Alergeny
9. Návykové látky
10. Homocysteiny
11. Paraziti

Atd.

Naše tělo dokáže hodně škodlivin vylučovat a nebo uskladnit tak, aby neškodily. **Pokud však překročíme určitou kritickou hladinu**, pak imunitní systém kolabuje a jsme nemocni.

Postupně se škodlivinami budeme zabývat. Hlavně jak omezovat jejich příjem a jak je z těla dostat ven.

## JAK Z TĚLA ODSTRANIT ALESPŇ ČÁSTEČNĚ KARCIOGÉNY, TĚŽKÉ KOVY A VOLNÉ RADIKÁLY? NEJJEDNODUŠŠÍ ZPŮSOB

Základní poznatek je ten, že imunitní systém člověka umí vyloučit z těla pouze přírodní produkty. Bohužel syntetické a geneticky upravené materiály vyloučit z těla neumí. Neumí z těla vyloučit rovněž těžké kovy a jen omezeně volné radikály. Játra ani ledviny s nimi nehnou. Jediná přímá možnost je částečně vylučování škodlivin přes kůži.

To už věděly naše babičky i prababičky. Většinou základní léčbou bylo – vypotit se. To znamená horký čaj s citrónem a pořádná peřina. Vyměnilo se pyžamo, případně i povlečení. Dneska je pravidlo: ihned snižovat teplotu!!! Abychom se náhodou nezpotili!!! Teplota 39 °C by nás mohlo zabít!!! Na sebemenší nachlazení je nutno brát drahé chemické přípravky nebo penicilin. Kdo tento trend prosazuje?

První pravidlo tedy zní: čím více a častěji se potím, tím více škodlivin z těla mi odejde přes kůži. To nás však nikdo neučí, proč? Proto, že by jsme byli rychle a levně zdraví. Komu by se to nelíbilo?

Pokud škodliviny neodejdou z těla, tak se v něm hromadí do takové míry, že překročíme kritickou hladinu, kterou již náš imunitní systém nezvládne, a my onemocníme (připomínám podruhé).

Dnešní lékařská věda je nám schopna říci, kterých látek máme v našem těle nedostatek, kterých akorát a kterých nadbytek. **Hlavně však, kterých škodlivin máme v těle tolik, že u nás se v brzké době objeví závažný zdravotní problém.** To se od našich pánů doktorů však nedozvíme, nebo se dozvíme jen to, co se jim hodí. Proč? Proto, že by jsme se mohli snažit zbavit škodlivin z těla sami. Tělo bez škodlivin však má imunitní systém v pořádku a on zajistí, aby tělo bylo zdravé. U svého lékaře si můžete objednat zjištění hladiny homocysteinu, většinou vás odmítne, nebo jen na vlastní náklady – asi 600 Kč. Za vaše peníze vám hladinu homocysteinu změří ve všech zařízeních Agel Lab. Komu by to však vadilo, kdyby jsme všichni byli zdraví?

Existuje metoda jak se zbavit z těla téměř všech škodlivin během tří měsíců. Jde o metodu dr. Georgé Ashkara. Kdo má zájem, jistě přesný postup najde na internetu. Na některé z příštích přednášek si tuto metodu můžeme přiblížit. Detoxikaci našeho organismu můžeme rovněž provádět pomocí bylin. To však chce pravidelnost a hlavně hodně času. Jsou však i staré metody snižování toxických látek v těle, jako např. výše uvedeným pocením, dále okysličenou

vodou peroxidem vodíku, vysokými dávkami vitamínu C, jódu, řadou vitamínů B vypracovanou MUDr. Karlem Erbenem a mnoho dalších. Pokud se však jedná o přírodní produkty, ty i když jsou velmi účinné, nedají se patentovat a tak nelze mít astronomické zisky. Proto se o nich nikde nemluví.

Současná situace je však mnohým horší. Obelhávání jsme nejenom my, občané, ale i naši páni doktoři. Kdo nás obelhává? Výrobci **léčiv** a výrobci **tzv. léčiv**. Dnes již odhalených případů manipulace s vědeckými lékařskými výzkumy je spousta. Dokonce odhalení podvodů lékařskými vědeckými kapacitami. Proč na tato odhalení nikdo nebere zřetel, a všichni se tváří, že o ničem nevědí? Za farmaceutickými firmami však jsou stovky miliard dolarů, kterými jsou schopni uplatit nebo zlikvidovat kohokoliv. Postupně se budeme s nejdůležitějšími případy zabývat.

**Na co ještě musíme pamatovat, abychom si nezpůsobili závažné zdravotní problémy?**

### NÁVYKOVÉ LÁTKY

Jedná se o **návykové látky**. Které to jsou? Téměř všechny. Pokud pijeme kafičko každý den, jeden den zkuste přestat. Dostaví se velmi brzo tzv. abst'ák. A je zle. Příklad: návštěva z družebního dolu z Polska.

Tělo si připravuje látky na zpracování potravin a rovněž látky k likvidaci škodlivin, které sníme denně. Když my však každodenní látky nedodáme, protilátky vyrobené naším tělem nemají využití a nám způsobí vážné problémy.

Některé látky jsou silně návykové jako: cigarety, káva, čokoláda, alkohol apod., a zejména i různé druhy léků. Dneska nejvíce zdrogovanou částí naší populace jsou senioři, kteří berou ve velkém lékaři předepsované psychotropní látky. Pozor na to!!! Čtete řádně návody na použití, tam to musí být uvedeno.

Farmaceutické firmy uvádějí, že jejich léky nejsou návykové. Většinou to není pravda. Pokud dlouhodobě berete nějaký lék, např. na vysoký tlak nebo na spaní, a najednou není k mání, tak kdo to zažil, vám řekne co je to pořádný abst'ák.

Proto nikdy dlouhodobě nepoužíváme bez přestávek žádné léky, byliny ani potraviny!!!

## NEJVĚTŠÍ PODVOD 20. STOLETÍ

### CHOLESTEROL

Vážné problémy našemu zdraví způsobují tzv. léky, které nic neléčí a zároveň jejich vedlejší účinek na naše zdraví je zdrcující. Zářným příkladem je podvod zvaný Cholesterol.

Cholesterol je nepostradatelná složka našich buněk. Náš mozek je tvořen z poloviny cholesterolem. Bez cholesterolu se nevytvoří vitamín D. Bez cholesterolu se nevytvoří hormony a další látky vytvářející imunitní systém. Bez cholesterolu by nemohly fungovat plíce. Je součástí většiny chemických reakcí v našem těle. Můžeme tak pokračovat téměř do nekonečna. Pokud onemocníme, játra zvýší výrobu cholesterolu, z kterého si tělo vyrábí obranné látky podporující imunitní systém. Jde prakticky o nejdůležitější látku našeho imunitního systému.

Farmaceuti podplatili tzv. odborníky – pány doktory Cleemana, Lanfanta a Ryfkina, kteří pak podle neprovedených a nepodložených výzkumu prohlásili na konferenci v Kalifornii v roce 1984, že hladina cholesterolu je velmi nebezpečná, když přesáhne hladinu 200 mg/dl krve. Dosavadní nebezpečná hladina prý byla 260 mg/dl krve. Tímto rozhodnutím se ze dne na den jen v USA přes 20 000 000 lidí stalo nemocnými a museli začít brát léky na snížení hladiny cholesterolu. Tyto drahé léky samozřejmě vyrábí americká farmaceutická firma. Zisk z tzv. léků na snížení hladiny cholesterolu obsahujících **STATINY**, ČINIL V ROCE 2014 1 BILÓN DOLARŮ!!! Z takto vytvořených stá miliardových zisků se snadno poskytne až stá milionové úplatky. Najednou u institucí, které schvalují léky, nebylo požadováno mnoholetých průkazných výzkumu jak u ostatních běžných léků!!! **Jak je to možné? Kde to žijeme?**

Naše normy na škodliviny v potravinách vytvořené za komunistů určitě nebyly vycucány z prstu!!! Tyto normy lze i dnes najít na internetu i v archivech. Po vstupu do EU v tichosti naše vláda a parlament museli přijmout evropské normy na obsah škodlivin v potravinách, které dovolují 100 až 1000x překročit naše bývalé normy na toxické a karcinogenní látky. Proč? Toto je přeci pro náš organizmus likvidační. Proto jsme na světové špici v rakovině tlustého střeva **dle i u nás zveřejňovaných statistik**. Aby se ze španělských přístavu k nám přes půl Evropy dalo dovést například banány, tak se musí perfektně nastříkat chemickými látkami, aby po cestě dozrály a hlavně aby neshnily. Tyto chemické

látky co způsobí v našich střevech? Poškodí nebo zničí bakterie, které zajišťují imunitní systém. Naše vládní instituce, které mají hlídat nezávadnost našich potravin mlčí!!! Jak toho dosáhli dodavatele takových potravin? Proč si platíme z našich daní vládu a vládní instituce, které nás nechrají a nechají nás klidně likvidovat chemikáliemi?

Vraťme se však k cholesterolu.

Umělým snížením hladiny cholesterolu zabraňujeme tělu, aby si vyrobilo dostatečné množství obranných látek proti nemoci, uměle oslabujeme imunitní systém, snižujeme správnou funkci celého našeho organismu.

Masově a úplně bezmyšlenkovitě jsou tzv. nemocným na cholesterol předepisovány **STATINY**, které velmi efektivně snižují hladinu cholesterolu. Přitom mají rovněž fatální vedlejší účinky, ničí naše orgány!!!

V první řadě statiny snižují produkci koenzimu Q10, který je velmi důležitý pro funkci srdce. To je pak vážně oslabeno. Člověk je velmi brzo unavený, objevuje se mravenčení v prstech rukou i nohou a člověk se těžce pohybuje. Dále se vyskytují bolesti ve svalech atd.

Při používání STATIN jsou zjišťovány psychické problémy a ztráta paměti. Poslední vědecké výzkumy zřetelně prokazují, že **STATINY** způsobují zavápňování tepen – odborně **arteriální kalcifikaci**, blokací vitamínu K2.

Spoustu dalších vedlejších účinků **STATIN** lze najít na internetu.

Dokonce farmaceutické firmy začínají prosazovat, aby všichni lidé starší 50 let museli brát **STATINY!!!**

V současné době se zavádí u doktorů elektronické vypisování receptů. Pokud lékař nevypíše recept na **STATINY** při hladině cholesterolu 190 mg/dl krve, je vážně postihován. Pokud recept vypíše a pacient **STATINY** nevyzvedne = nekoupí, pojišťovna návštěvu u lékaře neproplatí lékaři (ten bude mít radost)!!!

Už jsou i uvědomělí a odvážní lékaři, kteří vám řeknou, že **STATINY** vám musí předepsat, že vy je musíte v lékárně vyzvednout, ale ať je v žádném případě nekonzumujete!!!

To je jeden z příkladů, v jakém světě žijeme. Zde platí, že pokud nebudeme mít patřičné vědomosti, tak se tomu nebudeme umět účinně bránit. Pak skončíme brzy s infarktem, mrtvičkou, Alzheimerem, Parkinsonem, roztroušenou

sklerózou, nebo nějakou jinou **CIVILIZAČNÍ** chorobou. Že nás budou chránit nějaké vládní instituce, na to zapomeňte.

## **TAKŽE SI ZOPAKUJEME**

Velmi často nám lékaři diagnostikují zúžení tepen. Vytváření tzv. aterogenních plátů (ateromů). Které buď ucpou tepnu, nebo se utrhnou a na své pouti ucpou přívod krve např. do srdce nebo mozku. Co to znamená, to už víme.

Na stovkách výzkumů je prokázáno, že cholesterol na velmi nízké nebo velmi vysoké úrovni nemá žádný vliv na vznik infarktů nebo mozkových mrtviček!!!

Většina lidí, která má osteoporózu, má zároveň zúžení tepen. Co to znamená?

Znamená to, že vápno, které má putovat do zubů nebo kostí tam neputuje. Zůstává v půli cesty v cévách, kde vytváří pláty. Proč se to děje? Proto, že nám chybí vitamín K2. Vitamin K2 způsobuje aktivaci určitých bílkovinných kompozitů, které jsou v našem organismu. Mají název OSTEOKALCIN, který je vlivem vitamínu K2 probuzen, čili aktivován a způsobuje, že vápník je přeměrován do kostí a zubů, čili tam, kde by měl být.

Vitamín K2 aktivuje i další bílkovinu, zvanou MGP, která odstraňuje již usazený vápník z tepen a dalších měkkých tkání.

O vitamínu K2 budu ještě hovořit na některé z příštích přednášek. Když už jsem uvedenou problematiku nakousnul, tak alespoň se zmíním odkud doplnit K2.

Základní potraviny s větším obsahem K2, mám seřazeny v tabulce. Proč se u Japonců vyskytuje nejméně civilizačních chorob? Japonci si neumí představit snídani bez **NATTO**. Táto je pomoci bakterií fermentovaná sója, která má K2-MK7 přes 1000mg na 100g produktu. Další potravinou jsou husí játra, případně stehýnko, o slepičích vejcích už jsem se zmínil. Důležitým zdrojem jsou i sýry, zejména NIVA s modrou plísní. Stravu je nutné upravit tak, aby bylo dodáno tělu min. 100 mg K2 denně.

Na ukládání plátů v cévách má vliv i vyšší obsah HOMOCYSTEINŮ. Dnes co se týče vitamínů z řady B, který omezují tvoření plátů v cévách, jsem se již zmínil. Jedná se o sestavení vitamínů hlavně B6, B12 a kyseliny listové ve správném poměru v potravinovém přípravku **VITATONIK** nebo **RA-VIT**. Po dvou měsících užívání uvedeného přípravku, by jsme neměli dostat infarkt ani mozkovou mrtvičku. Snížení hladiny homocysteinů pod kritickou hranici, mělo



by zaručit snížení rizika onemocnění rakovinou o 2/3. O rakovině ale taky někdy přístě.

Homocysteiny vznikají v buňkách, které z nich vyrábějí pomocí vitamínů, minerálů atd. další potřebné látky pro svůj rozvoj. Pokud však buňka pro svůj již vyrobený homocystein nedostane patřičné vitamíny, tak je vypudí do krevního řečiště. Tam jsou však pro zbytek organismu velmi nebezpečné. Je prokázáno, že se podílí téměř na všech civilizačních nemocech. Podíl homocysteinu v krevním řečišti může dosáhnou až poloviny všech karcinogenních látek.

Když hladinu homocysteinu snížíme o 2/3 tak celkovou hladinu škodlivých látek v krvi snížíme o 1/3. Což je téměř vždy velmi významné. Imunitní systém obnoví svoji funkci a začnou mít účinnost byliny a léky.

O homocysteinech napsal výbornou knihu pan MUDr. Karel Erben. Kniha se jmenuje: JAK POMOCI TĚLU, ABY SE VYLÉČILO SAMO. DOPORUČUJI KAŽDÉMU, KDO CHCE PRACOVAT NA SVÉM ZDRAVÍ, ABY SI JI DŮKLADNĚ PŘEČETL.

<https://ulozto.cz/hledej?q=jak-pomoci-telu-aby-se-vylecilo-samo-karel-erben-pdf&autocomplete=std>

Druhou mnou doporučovanou publikaci je kniha Jerzygo Zięby, polského známého léčitele. On se zajímal zase o druhou polovinu škodlivých látek v těle mimo homocysteiny, v knize přeložené do českého jazyka pod názvem UTAJENÉ TERAPIE – CO VÁM VÁŠ LÉKAŘ NEŘEKNE. Pokud snížíme hladinu homocysteinu v krvi, tak jeho metody další detoxikace jsou velmi úspěšné.

Řadu dobrých doporučení lze získat na youtube z prezentací Dr. Igora Bukovského, pokud rozumíte slovenský. Z našich odborníků na zdraví lze doporučit hrdlickovamedicina.cz a mnoho dalších.