

# Škola přežití přednáška 28.11.2019

## Opakování z minulé přednášky:

Pokud naše tělo bude mít dostatek **minerálů, vitamínů, tuků, enzymů** a ostatních látek, zajistíme mu dostatek odpočinku, pohybu a **duševní pohody**, nedopustíme, aby bylo otráveno **pesticidy, herbicidy, toxiny, karcinogeny, těžkými kovy, homocysteiny atd.**, tak imunitní systém zajistí, aby naše tělo bylo zdravé.

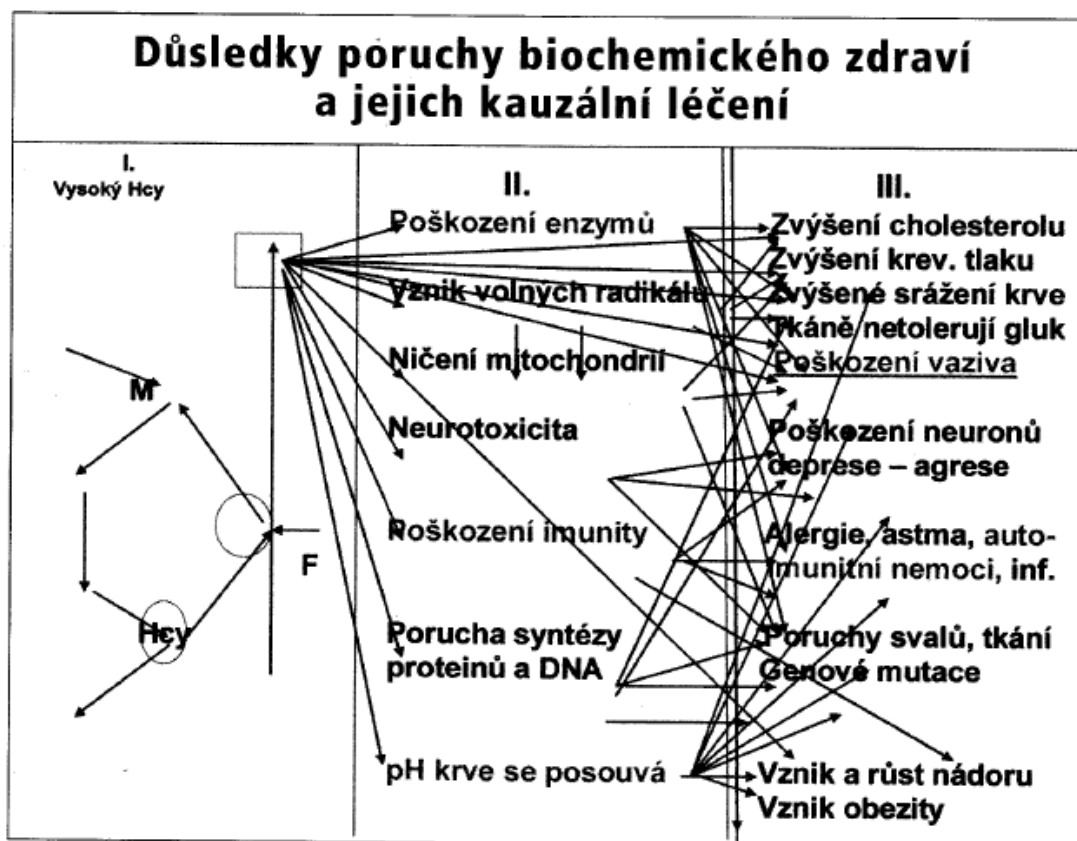
1. Aby **imunitní systém byl plně funkční**, tak si musíme uvědomit, že každý den naše tělo potřebuje **60 různých minerálů, 16 druhů vitamínů, 12 druhů bílkovin, 3.000 enzymů a minimálně dva druhy tuků**. Což není zdaleka vše, co víme o tom, **co nutně potřebujeme !!!**

2. **Prvořadý úkol, je snížení toxicity krve:**

- **Nejdříve něco z historie**

- **Snížení toxicity krve** provádíme snížením hladiny homocysteinu dodáním zejména vitamínů řady B2,B6, zejména kyseliny listové (B9) a B12. Dostatečnou denní požadovanou dávku nejsme schopni zajistit z potravin, tak ji zajišťujeme z potravinových doplňků jako VITATONIK nebo Ra-Vit. **Nesmí se dostat v žaludku do styku s tuky !!!**

**Hladinu homocysteinu nutno snížit pod 9  $\mu\text{mol/l}$  krve a pro komplexní obnovu imunitního systému pod 6,4  $\mu\text{mol/l}$  krve.**



B-komplexy +			B1	B2	B3	B5
výrobek	cena	dávky	thiamin	riboflavin	niacin	k.pantothénová
VITATONIC	475	30	-	20 mg	-	-
RA-VIT	392	50	-	10 mg	-	-
BERNHARD	186	150	3,9mg	5,1 mg	54 mg	18 mg
TEREZIA +	110	100	10 mg	10 mg	50 mg	22,5 mg
GENERICA	125	100	10 mg	10 mg	-	40 mg
JAMIESON	139	110	-	-	-	-
JAMIESON B 100	278	60	100 mg	100 mg	100 mg	100 mg
homocyne - PI	900	120	-	50 mg	500 mg	-
	<b>B6</b>	<b>B7</b>	<b>B9</b>	<b>B12</b>		
	pyridoxin	biotin(H)	k.listová	kobalamin	cholin	inozitol
VITATONIC	21 mg	-	5,2 mg	500 µg		
RA-VIT	10 mg	-	2 mg	250 µg		
BERNHARD	5,4 mg	-	0,45 mg	9 µg		
TEREZIA +	8 mg	0,2 mg	0,4 mg	10 µg		
GENERICA	10 mg	0,5 mg	0,5 mg	10 µg		
JAMIESON	75 mg	-	0,8 mg	150 µg		
JAMIESON B 100	100 mg	0,1 mg	0,4 mg	100 µg	100 mg	100 mg
homocyne-PI	25 mg	1 mg	0,3 mg	300 µg	-	-

**Dále detoxikaci** krve provádíme pomoci bylin: např. kopřiva, rozrazil, přeslička, ostropestřec, aloa vera, gója, rakytník apod. Řadu toxinů, zejména těžkých kovů se lze zbavit pomoci jódu, vitamínu C a rovněž pocením.

**3. Úkol číslo 2 je obnovení funkce imunitního systému těla:**

- Dodáním dalších vitamínů z řad: A, B, C, D, E a K
- Dodáním tělu důležitých minerálů jako: jód, železo, vápník, draslík, mangan, zinek, selen atd.
- Dodáním tělu mastných kyselin (tuků), zejména:

**Naše tělo bezpodmínečně potřebuje tuky Omega6 a Omega3 a to v prvotní formě, ale které?**

**a) Kyselina alfa-linolenová** (patří do skupiny Omega 3 Najdeme ji ve lněném oleji (kolem 53%) a řepkovém oleji (jen 10%). ½ kávové lžičky denně.

**b) Kyselina linolová (LA, patří do skupiny Omega 6).** Velké množství se nachází v oleji světlice barvířské (saflor), pupalky, jader vinných hroznů nebo slunečnice. Až 3 kávové lžičky denně, (slunečnice zrna dvě polévkové lžíce denně).

**VŠE POUZE LISOVANÉ A PŘÍPRAVOVANÉ ZA STUDENA (DO 40 °C)**

**4. Úkol číslo 3 je odstraňování škod v těle.** Zde začínáme odstraňováním nánosů z žil a tepen a záchranou tepen a žilního systému.

- Odstraňování nánosů z tepen zajišťujeme dodáním tělu minimálně 100 mg vitamínu K2 nejlépe ve formě MK7. To musíme dodat z potravin. Řekli jsme si, že

nejvhodnější je NATTO, fermentována sója, 10 g denně při konzumaci jídla s tukem (např. máslem)

- K2 MK7 zajišťuje i transport vápna do kostí a zubů (zamezuje osteoporóze)

Výrobek	vitamin K2 v miligramech/100g	obsah MK4 a MK7
Natto (ferment. sója)	1103,4	(100% MK7)
husí jatýrka	369	(100% MK4)
tvrdý sýr	76,3	(6% MK4)
měký sýr	56,5	(6,5% MK4)
žloutko vejce	32,1	(98% MK4)
husí stehýnko	31	(100% MK4)
máslo	15	(100% MK4)
kuřecí játra	14,1	(100% MK4)
kuřecí maso	8,9	(100% MK4)
slanina	5,6	(100% MK4)
játra telecí	5	(100% MK4)
kvašené zelí	4,8	(8% MK4)
mléko plnotučné	1	(100% MK4)
losos	0,5	(100% MK4)
makrela	0,4	(100% MK4)
bílek vejce	0,4	(100% MK4)

K2 brát s tuky, jinak se nevstřebá !!!!

Denní dávka je 100 mg/24 hod.

Při nemoci zvýšit na 200 až 300 mg

- Kornatění tepen zamezujeme a regeneraci tepen současně zajišťujeme rozrazilem lékařským a jódem

- Jód užíváme ve formě Lugolova roztoku, běžně 12,5 mg denně. Při odstraňování těžkých kovů z těla až 40 mg denně při časově omezených očistných kúrách. **Pokud se léčíme na štítnou žlázu, dávky určuje pouze lékař!!!**
- **Při užívání Lugolova roztoku zajistit přísun tělu i dostatek selenu a vitamínu E**
- Mikrožilní problémy odstraňujeme pomocí kotvičníku zemního nebo kalisie vonné apod.

5. **Úkol číslo 4** je omezovat přísun toxinů do těla:

- Nepoužívat kovové nádoby, alespoň ne na vaření
- Nepoužívat varné sáčky
- Řádně umýt před spotřebou ovoce a zeleninu
- Nepoužívat ke smažení rostlinné tuky obsahující Omega 6 a v žádném případě Omega 3.
- Nezpracovávat tepelně na vzduchu potraviny z cholesterolem. **Vyvarovat se pokrmů se sušeným mlékem.**

6. **Úkol číslo 5** je zajistit tělu přísun životodárných enzymů:

Enzymy jsou velmi citlivé živiny, které zodpovídají za provádění prakticky všech metabolických funkcí. Máme v našem těle kolem 3000 unikátních enzymů, které se podílí více než na 7000 enzymatických reakcích. Jednoduše řečeno, bez enzymů bychom přestali fungovat. Bohužel průměrná strava je téměř zcela bez účinných enzymů. Tepelné zpracování pokrmů často zcela zničí obsah enzymů. Máte-li jakékoli zdravotní potíže, měli byste používat více enzymů ve vaší stravě. **Na enzymy bohaté potraviny patří melouny, mango, kiwi,**

**hroznové víno, avokádo, syrový (nepasterizovaný) med, kefir, listová zelenina, syrové ovocné a zeleninové šťávy a kokosová voda. Nejvydatnější na enzymy je včelí pyl, fermentovaná nepasterizovaná zelenina, papája a ananas.**

## VITAMÍN C

Vitamínem C začínáme proto, že je jeden z nejznámějších a nejdůležitějších vitamínů. Přitom, můžu konstatovat, že málo kdo z běžných lidí ví o jeho nejdůležitějších vlastnostech.

I zde musím konstatovat, že FARMAKOMAFIE vynakládá velké úsilí a obrovské prostředky nato, aby občany odradila od užívání tohoto přímo zázračného prostředku.

Osobně si pamatuji na to, jak v 60-tých letech minulého století jsme jako děti běžně používali šuměnky, aniž jsme věděli, co vlastně pijeme. Tehdy, ještě naše vláda se snažila, abychom nebyli moc nemocni. Fungovalo to. Nepamatuji si na to, že by jsme jako děti, byli min. 3x za měsíc nemocni, jak to je běžné u současných dětí.

Ano, šuměnka byla směsí kyseliny askorbové = vitamínu C a jedlé sody. Další přísada byla kyselina citrónová.

Většinou, pokud se u mne začalo projevovat nějaké nachlazení, mamka mi dala vypít dva šumáky a na druhý den jsem šel do školy. Velmi prosté, účinné a hlavně levné, což pro FARMAKOMAFIÍ bylo nepřijatelné. Na tom se nedá vydělávat. Z volného prodeje postupně zmizely všechny přípravky, z kterých by šlo tělu dodat větší dávky vitamínu C.

Nahradily je doplňky stravy s obsahem vitamínu C do 0,5g, maximálně 1g v jedné dávce. Taková dávka je absolutně bezvýznamná, a při zdravotních problémech neúčinná. Takovou dávku lze zajistit z běžné výživy.

**Současně se všude poskytuje informace o tom, jak vitamín C ve větších dávkách je pro člověka nebezpečný?**

Před tímto obdobím běžně rychle léčené nachlazení, záněty, zápalý a dokonce rakoviny vysokými dávkami vitamínu C, se začaly léčit drahými léky a hlavně dlouhodobě. Tak to pokračuje do dnešní doby. Kdo se pokouší na této situaci něco změnit je ihned zesměšněn, případně i zlikvidován.

### **Ted' něco o skutečných vlastnostech vitamínu C.**

Potřebné dávky vitamínu C při akutních onemocněních nelze zajistit z běžné stravy, nebo ze stravy vůbec.

Běžně označovaný jako syntetický vitamín C, který lze použít ve větších účinných dávkách, **není syntetický**, ale se vyrábí z kukuřice běžnou fermentací, obdobnou jako se vyrábí alkohol, ocet, tvarůžky, sýry a podobně. Jde pouze o zastrásování lidí, aby vitamín C ve formě kyseliny ascorbové při zdravotních problémech nepoužívali.

Fermentací vyrobený vitamín C = kyselina askorbová, je levotočivá. Jelikož jde o kyselinu, je při konzumaci nutno zajistit zmenšení kyselostí, která nesvědčí většině lidí. Toho dosáhneme, jak to bylo u šuměnek, dodáním jedlé sody v poměru 2 ku 1. Vhodnější je pořídit si již přímo namíchané tyto složky. Po smíchání se vytvoří **askorbát sodný**, který se dokonce používá v potravinářství pod označením E 301.

Lidský organizmus si udržuje určitou hladinu vitamínu C v krvi. Když je příjem nedostatečný, organizmus je schopný ho recyklovat z moče. Takže běžné dávky jsou dostačující na úrovni do 1 gramu denně. Pokud vás uštípne např. komár, veškerý vitamín C zmizí z krve a je zapojen do likvidace nastalého problému. Veškerý vitamín C může tělo použít na likvidaci např. zánětu v těle, o kterém ani nemusíme vědět. **Pokud v krvi nemáte vitamín C, imunitní systém je nefunkční na bakterie a víry!!!**

Vitamín C má velmi zajímavé vlastnosti:

- Pokud je organizmus v naprostém pořádku, už dávka vitamínu C ve výši 2 g způsobí mírný průjem
- Pokud však tělo potřebuje pro likvidaci zdravotního problému vitamín C, tak mírný průjem nedostaneme ani při dávce 100 g vitamínu C za 24 hodin, např. při AIDS.
- Velmi osvědčená metoda je postupné navyšování denní dávky od 1g askorbátu sodného. Každý den o 1g, do té doby, než dostaneme jemný průjem. Pak stačí snížit dávku např. o 1g, a následovně pokračovat v léčbě. Při objevení mírného průjmu postupně pak snižujeme denní dávku až na nulu. Požadavek organizmu na výši vitamínu C je přímo úměrný se zánětovým stavem v těle
- **Askorbát sodný nepoužíváme trvale jako doplněk stravy, jen při akutních potížích !**

Druhá rozhodující vlastnost vitamínu C je, že dodávaný tělu ústně, v trávicím traktu mizí 50 % obsahu. Z 50 % množství, které se dostane do krve, po 60 minutách zůstane jen polovina



a po dvou hodinách jen jedna čtvrtina vstřebaného množství, atd.

Pro likvidaci určitého zdravotního problému však musíme dosáhnout **určité hladiny** vitamínu C v krvi. Tato hladina musí být udržovaná přes **určitou dobu** (do odstranění problému), např. 12 až 48 hodin.

Z tohoto důvodu musíme celodenní dávku **rozdělit na maximální počet dávek**. Při nitrožilné aplikaci stačí dávku rozdělit na menší počet dávek a účinnost je vyšší.

V následující tabulce je uvedené množství askorbátu sodného pro danou nemoc včetně rozdělení na dávky.

Nemoci	Gram/24h	Počet dávek/24h
bez nemoci	4–15	4–6
Nachlazení	30–60	6–10
silné nachlazení	60–100+	8–15
Chřipka	100–150	8–20
viry typu ECHO	100–150	8–20
Mononukleóza	150–200+	12–25
virový zápal plic	100–200+	12–25
astma, senná rýma	15–50	4–8
zánět cévnatky	30–100	4–15
Alergie	0.5–50	4–8
popáleniny, zranění, operace	25–150+	6–20
nádorové onemocnění	15–100	4–15
zánět meziobratlových kloubů páteře	15–100	4–15
Reiterova nemoc	15–60	4–10
revmatický zánět kloubů	15–100	4–15
bakteriální infekce	30–200+	10–25
zánět jater	30–100	6–15
Kandidóza	15–200+	6–25

**Jakmile nemoc pomine, pokračujeme s podáváním vitamínu C ještě minimálně dva až tři dny!!!**

## **Vitamín C odstraňuje těžké kovy**

Schopnost vitamínu C odstraňovat těžké kovy je v lékařském prostředí málo známá. Je-li tedy vitamín C v organizmu v množství, které pokryje všechny jeho potřeby, pak každý další 1 gram navíc je schopen odstranit:

- 20,7 µg olova nebo
- 20,0 µg rtuti nebo
- 7,5 µg arsenu nebo
- 11,2 µg kadmia nebo
- 5,6 µg niklu.

Další látkou, která napomáhá procesu odstraňování těžkých kovů prostřednictvím vitamínu C, je síra, jejímž přirozeným zdrojem je např. česnek, cibule, vejce, zázvor nebo brokolice.

### **Vedlejší příznaky**

Literatura většinou uvádí nejvíce rozšířené vedlejší příznaky, jako jsou:

- Průjem, nadýmání, bolesti břicha, bolesti hlavy, kopřivka. Je třeba zdůraznit, že tyto příznaky se projevují při používání skutečně velkých dávek. 80 % lidí těmito příznaky netrpí ani při dávkách 300 g denně.

- Absolutně nikde nepodložené jsou uváděné příznaky jako: vznik ledvinových kamenů, eroze zubů, snižování úrovně vitamínů, alergické reakce, neplodnost atd.

Hranici tolerance vitamínu C si hlídá trávicí systém, a jeho přebytek vyvede z těla průjmem, případně moči.

Nejvíce se vitamín C používá k léčení běžných i závažných onemocnění v Číně, Rusku a dalších rozvojových zemích, kde americká FARMAKOMAFIE nemá rozhodující vliv jako u nás.

V USA léčba jednoho pacienta na rakovinu stojí přibližně 300.000 dolarů. Vyléčení jednoho pacienta z rakoviny stojí přibližně v Číně a Rusku 300 dolarů. Rozdíl je pouze v tom, že v Číně a Rusku jsou 10 úspěšnější v léčbě rakoviny a jsou 1000x levnější, jelikož používají askorbát sodný.

Užívání askorbátu sodného, zejména injekcí do žil, je vcelku dobře popsáno v knize Jerzego Ziemby. První díl knihy je přeložený do češtiny, a druhý díl se připravuje. Kniha se jmenuje: Utajené terapie – Co vám váš lékař neřekne.

Bohužel, řada velmi dobrých léčitelů se pouští do výroby zázračných, nebo velmi zdravých přípravků, které pak prodávají a skončí stejně jako FARMAKOMAFIE, neléčí příčinu onemocnění, ale pouze projevy. Důvod je naprosto zřetelný, udržet si pouze nekonečným léčením své klienty, bez záměru je vyléčit.

Kdo nejprve neléčí např. imunitní systém, ale projevy nemoci, bohužel u mne není příliš důvěryhodný. A to při jakémkoliv způsobu léčení. Na další straně je uvedeno, kde lze ještě snadno askorbát sodný koupit.

**Od:** "FICHEMA s.r.o." <objednavky@fichema.cz>  
**Komu:** "Jan Kubica" <jachokubica@volny.cz>  
**Předmět:** [FICHEMA s.r.o.] Potvrzení objednávky  
**Datum:** 17. 08. 2019 10:29  
**Velikost:** 43,8 kB



# FICHEMA

**DOBŘÝ DEN JAN KUBICA,**  
 DĚKUJEME VÁM ZA NÁKUP V E-SHOPU FICHEMA S.R.O.!

## DETAILY OBJEDNÁVKY

Objednávka: 301920280 Vytvořená 2019-08-17 10:29:53

Platba: Platba dobírkou/hotově

Kód	Název zboží	Jedn. cena	Počet	Celková cena
03138	Askorbát sodný E301, 800 g	355,00 Kč	2	710,00 Kč
DOB	Dobřečné	36,00 Kč	1	36,00 Kč

<b>Produkty</b>	746,00 Kč
<b>Doručení</b>	84,00 Kč
<b>Celkem DPH</b>	144,05 Kč
<b>Celkem k zaplacení</b>	830,00 Kč

## DORUČENÍ

Dopravce: Česká pošta - Balík Na poštu

Platba: Platba dobírkou/hotově

*52 Kč 100g*