

Aktualizované vydání

REVOLUCE V LÉČENÍ VSECH NEMOCÍ



Hulda Regehr Clark, Ph.D., N.D.

Revoluce v léčení všech nemocí

© Copyright 1995 – Hulda Regehr Clark, Ph.D., N.D.

© Copyright CZ 2009 – Zapper Technology

Všechna práva vyhrazena.

Komerční šíření či použití jakékoliv části textu v knize uvedeného, musí být písemně odsouhlaseno majitelem autorských práv pro Českou republiku.

Překlad: Jiří Wojnar

Korektura: Pavel Eiselt

Sazba: Vladimír Bilavčík

Poděkování vydavatele

Držíte v rukou aktualizované vydání knihy „*Revoluce v léčení všech nemocí*“ od Dr. Huldy Regehr Clarkové. Jde o zcela nový a kompletní překlad. Tato kniha obsahuje mimo jiné také texty, které byly určeny pouze pro Českou a Slovenskou republiku, pro toto aktualizované vydání. Tyto texty byly zaslány samotnou Dr. Clarkovou během května-července r. 2009 při vzájemné korespondenci mezi paní doktorou a vydavatelem této knihy. K aktualizacím této knihy již bohužel nedojde, neboť Dr. Clarková zemřela v září 2009.

Tato žena přinesla lidstvu nesmírné množství informací a mnoho zcela nových léčebných postupů, které používá s velkými úspěchy milióny lidí na celém světě. Jsme paní Clarkové vděční, že jsme dostali možnost její knihu vydat a věříme, že mnohým lidem bude tato kniha pomáhat zbavit se svých zdravotních problémů.

Obsah

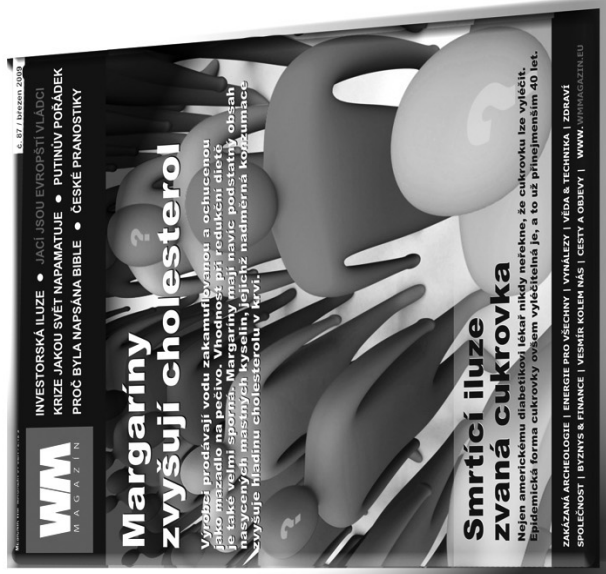
Čtenářům.....	9
Úvodem	11
Příslib	12
Zdraví ohrožují jen dvě věci	13
Staňte se zdravotními detektivy	14
Objev	16
Všechno má vlastní frekvenci	19
Selektivní „popravy elektrickým proudem“	20
Biologické záření.....	22
Ničení patogenů (zapping)	23
Bioradiační spektrum	26
Funkce zapperu.....	29
Ničení přežívajících patogenů	30
Rady pro úplné začátečníky	32
Kompletace zapperu	33
A teď všechno propojíme	35
Použití zapperu	38
Jednoduchý pulsátor.....	38
Použití jednoduchého pulsátoru	40
Paraziti a znečištění	41
Nejhorší z parazitů	43
Znečištění	43
Znečištění rozpouštědly.....	45
Znečištění kovy	45
Mykotoxiny	46
Fyzikální toxiny.....	46
Chemické toxiny	48
Proč vlastně onemocníme?	50
Léčení sama sebe.....	52
Jak se léčit	53
Cesta k zdraví	54
Bolesti od hlavy k patě.....	56
Pátrání po bakteriích.....	58
Co kde hledat.....	58
Bolesti prstů nohou.....	59
Upravte si pH	61

Bolesti chodidel.....	62
Bolest paty.....	64
Bolesti nohou u dětí.....	70
Bolesti nohou u dospělých.....	71
Fibromyozitida a fibromyalgie.....	74
Bolesti kloubů a artritida.....	77
Bolest stehen.....	83
Bolesti v kyčlích.....	84
Bolest třísel.....	86
Bolest v bedrech.....	88
Bolesti v podbřišku.....	92
Bolesti žaludku.....	93
Apendicitida.....	96
Bolesti v močovém ústrojí.....	96
Syndrom podrážděného střeva, kolitida a spastický tračník.....	97
Crohnova nemoc.....	97
Bolesti břicha.....	103
Intersticiální cystitida.....	103
Bolesti dělohy.....	103
Nepłodnost.....	111
Problémy s prostatou.....	117
Bolesti v boku.....	121
Bolesti žaludku a střev.....	123
Žaludeční vřed.....	124
Brániční kýla.....	125
Respirační onemocnění.....	126
Bolest prsu.....	133
Citlivost prsů.....	134
Bolesti u srdce.....	137
Bolest na hrudi.....	139
Bolest hrudní páteře.....	140
Bolest v ramenu.....	140
Bolesti v nadloktí.....	141
Bolesti v lokti.....	143
Bolesti v zápěstí.....	143
Bolesti dlaně a palce.....	143
Bolesti prstů.....	144
Bolesti v zátylku.....	144
Bolesti pod hrdlem.....	144
Potíže s temporomandibulárním kloubem.....	146
Bolesti zubů.....	146
Bolesti v krku.....	147

Bolesti očí.....	148
Bolesti hlavy a migrény.....	150
Bolest uší.....	154
Bolest v temeni hlavy.....	157
Nebolestivá onemocnění	158
Cukrovka	158
Herpes.....	163
Únava	165
Kožní problémy.....	170
Bradavice.....	176
Tasemnice.....	177
Chřipka.....	181
Horečka	183
Roztroušená skleróza a amyotrofická laterální skleróza	184
Vysoký krevní tlak.....	189
Glaukom (zelený oční zákal).....	192
Zubní kaz.....	193
Svalová onemocnění	196
Univerzální alergie	199
Alkoholismus	203
Epileptické záchvaty	205
Problémy s váhou	211
Problémy se spánkem.....	214
Kvasinkové infekce.....	218
Onemocnění způsobená motolicemi	220
Pálení a snížená citlivost	224
Deprese.....	226
Maniodepresivní psychóza.....	227
Schizofrenie.....	230
Autismus.....	232
Potíže s trávením	235
Alzheimerova choroba	237
Demence a ztráta paměti	240
Prodlužte si život	242
Strava.....	242
Dostatek kyslíku	245
Inkontinence	254
Potíže s trávením	255
Diabetická dieta pro seniory.....	261
Třes.....	266
Únava	268

Onemocnění srdce	269
Pocity tělesné pohody	272
Ztráta sluchu	273
Nespavost	273
Zdravé návyky	274
Ještě nejsme tak staří.	274
Umírání	275
Léčba rakoviny	276
Další choroba způsobená motolicí	276
V týmu s rozpouštědly	277
Seznam produktů obsahujících propylalkohol	280
Uzdravení po vyléčení rakoviny	281
Bylinná kúra proti parazitům	282
Preventivní protiparazitní program	286
Protiparazitní program pro domácí zvířata	287
Po parazitech jsou na řadě škodliviny	290
Pátrání po bakteriích	290
Pomozte i své rodině	291
Aflatoxin	292
Léčba HIV/AIDS	294
Metoda léčby	295
Produkty často kontaminované benzenem	296
Plány do budoucnosti	297
Léčba běžných nachlazení	298
Tasemnice a roztoči	298
Plísně a nachlazení	300
Léčba	302
Bezplísňová dieta	304
Prevence	305
Léčení symptomů	306
Skutečné zdroje virů	307
O moudrosti těla	
aneb proč nám škodlivá strava tak chutná	310
Nejezte nezdravé věci jen proto, že v nich je něco,	
čeho si tělo žádá. Snažte se zjistit, co v nich je,	
co tělo požaduje. Tuky? Sůl? Nebo snad škrob?	310
Sůl	310
Škroby	311
Cukr	311

Nechutenství.....	312
Vyzrajte na své chutě	313
Návrat k normálnímu stavu	314
Toxická strava	315
Plesnivé potraviny	316
Poučte se od domácích zvířat	324
Jak si jednoduše vylepšit životní prostředí.....	326
Pozor na ruce	326
Praní prádla	327
Kuchyňské návyky	328
Péče o domácnost	330
Otevírat okna?	331
Topení	332
Jak na roztoče	333
Čtyři očistné kúry	334
Chrup	334
Strava	342
Tělo	351
Domácnost	356
Nepřirozené chemikálie a kde je hledat:	361
Bioelektronika	363
Testovací desky	363
Konstrukce Syncrometru.....	364
Materiál pro testovací pult.....	365
Zhotovení testovacích desek	365
Použití generátoru frekvencí	395
Recepty.....	403
Nápoje	403
Jídla	405
Recepty na přírodní tělové produkty	409
Recepty na přírodní kosmetiku	419
Recepty na prostředky pro domácnost	420
Recepty k zlepšení zdraví.....	422
Frekvence patogenů.....	436
Vlnová pásma jednotlivých tříd organismů.....	436
Obrazová příloha	450



ZAKÁZANÁ ARCHEOLOGIE

ZDRAVÍ PRO VŠECHNY

VESMÍR KOLEM NÁS

VĚDA & TECHNIKA

CESTY A OBJEVY

VOLNÁ ENERGIE

SPOLEČNOST

wmagazin.cz

WM magazín, časopis, který přečtete celý!

Čtenářům

Názory a závěry obsažené v této knize pocházejí ode mne (pokud není uvedeno jinak). Zde publikované poznatky vyplývají z mého vlastního vědeckého výzkumu a studia specifických chorobopisů převážně mých vlastních pacientů. Chtěla bych zdůraznit, že jsme všichni jedineční, a moje léčba proto může působit na každého trochu jinak. Pokud je to vhodné, udávám v některých případech doporučená dávkování. Ale opakuji znovu: každý z nás je trochu jiný, a jako při každém novém léčebném postupu by i zde měl být užíván zdravý rozum.

Léčebné postupy popsane v této knize nejsou zamýšleny jako náhrada nebo záměna za konvenční léčby. Bude jistě vhodné, když budete vše důkladně konzultovat se svým lékařem nebo medicínsky vzdělanou osobou.

V knize upozorňuji na přítomnost mnoha látek znečišťujících naše potraviny a další produkty. Jejich přítomnost jsem zjistila pomocí vlastního vynálezu, známého pod názvem Syncrometer™. Uvádím zde detailní návod ke stavbě a používání tohoto přístroje, takže si každý může ověřit mé údaje vlastním měřením.

Syncrometr je mnohem přesnější a všestrannější, než nejlepší dosavadní testovací metody. Uvedena je rovněž metoda určování stupně přesnosti. Umožněno je však pouze zjišťování kladných či záporných údajů, ne jejich kvantifikace. Tolerance je asi 5%, dále snižovatelná opakováním testů.

Je věci veřejného zájmu vědět o výskytu škodlivin v libovolných produktech. Nejlepší pak je se jim vyhnout, jak neustále doporučuji. Tato doporučení je třeba chápat jako snahu upozornit a chránit veřejnost před vlivy škodlivin, nejde o žádnou statisticky významnou analýzu. Mým zbožným přáním je, aby jednou producenti, s pomocí mého elektronického zařízení, dodávali mnohem čistší produkty, než dnes.

Věnování

Tuto knihu bych chtěla věnovat všem, kteří mne navštívili. Počínaje paní R. Biebl, která byla v roce 1963 první, až do dnešních dnů. Hodně jsem se od nich naučila a musím ocenit jejich odvahu, inteligenci a vůli.

Poděkování

Můj obdiv má Geofrey, můj syn, který u společných nedělních večerů naslouchal mým „divokým nápadům“. Tuto knihu jsem mohla napsat jen díky jeho trpělivosti, laskavosti, obětavosti a ochotě sdílet své znalosti elektroniky a výpočetní techniky.

Velký dík zaslouží Frank Jerome z DDS za zapůjčení sbírky parazitů. Mnohé případy našich pacientů mohly skončit tak šťastně jen zásluhou jeho snah o omezení používání kovů v zubním lékařství. Děkuji také Lindě Jerome za to, že se o nás trpělivě starala. Poděkování za velikou pomoc zaslouží Edna Bernstein.

Úvodem

Nemocní jsou kvůli svým penězům či nehmotným statkům drženi jako „rukojmí“ už odedávna. Lékaře i primitivní přírodní léčitele obklopuje jakési mystérium - užívají totiž byliny či chemikálie, zaklínadla či „jasnozřivost“, aby pomohli nemocným při léčení. Farmaceutický „průmysl“ (lékaři a jejich dodavatelé a pojišťovny) dnes pohlcuje podstatnou část příjmů pracujících. Nebylo by snad lepší, kdyby se všichni tito nenasytní služebníci mohli věnovat třeba zahradničení, nebo jiné užitečné práci? A nebylo by úžasné, kdyby se k nim mohli přidat i všichni bývalí nemocní?

Nejslibnějším objevem popsáním v této knize je velká účinnost elektřiny při ničení virů, bakterií nebo parazitů. Můžete pak klidně vynechat návštěvu u lékaře? To jistě ne, protože likvidace původců nemoci nikomu bezprostředně nenavrátil zdraví. Avšak při každé další návštěvě vám bude lékař chemikálie z těla kupodivu odstraňovat, místo aby je tam dodával.

Možná někoho napadne, že bych takový vynález měla co nejdříve patentovat. Radili mi to hodně často, ale nakonec jsem se rozhodla jinak. Když budete zdraví, pomůže to i mně, mým dětem i vnoučatům. Patentování vynálezu by jen komplikovalo cestu k tomuto cíli. Svět musí opustit temný věk medicíny a zjistit pravou příčinu infekcí a onemocnění. Musíme a můžeme být předvojem nového věku, v němž budeme žít bez zbytečných nemocí, jako cukrovky, vysokého tlaku, rakoviny, AIDS, migrén či třeba lupénky. Při novém pojetí léčby bude každá choroba porazitelná.

Příslib

**Vstupte do nového života bez chronických nemocí.
Opusťte ten starý, který vás měl za vězně.
Zkuste něco nového.**

Toto vězení nemá stěny, pouze hranice vymezující náš prostor. Uvnitř těch hranic je naše zastaralé myšlení, ale za nimi se nachází nové, vybízející k opuštění temné vězeňské kobky překročením pomyslné bariéry. Seberte odvahu k přijetí nových idejí – a pak se nemoci velmi pravděpodobně dají na ústup. Mohou být minulostí už za pár týdnů.

Ať už jste vážně nemocní nebo trpíte „jen“ nějakou lehčí chronickou chorobou, jistě už jste si položili otázku: *„Proč zrovna já musím mít takový problém? Je tady nějaká možnost, jak se toho zbavit?“*

Lékař vám jistě docela přesně vysvětlil příčinu vaší choroby či onemocnění vašeho dítěte. Třeba tak, že encefalitidu vašeho dítěte způsobil virus Coxsackie, který napadl jeho mozek. Modlíte se, aby to imunitní systém dítěte zvládl. Sice už dobře znáte původce onemocnění, ale proti jeho invazi jste úplně bezmocní.

Kdybyste mohli mít příslovečná tři přání, pravděpodobně by zněla:

1. ať to mé dítě přežije;
2. ať mu nezůstanou žádné trvalé následky;
3. Bože, provázej ty báječné doktory a sestřičky, kteří střeží teplotu a základní životní funkce mého dítěte pod kyslíkovým stanem.

Co kdybyste teď mohli prostě otočit knoflíkem, a do tří minut vyhubit všechny Cocksackie viry v dětském těle?

Co kdyby se to obešlo bez vedlejších účinků, a virus by se nikdy nevrátil?

V této knize se dozvíte, jak to jde udělat. Zjistíte, proč dítě vůbec encefalitidu nebo jinou nemoc dostalo, a jak se tomu příště vyvarovat.

Pokud se vám to bude zdát spleť, postupujte po krocích: nejdřív se podívejte na elektromagnetické signály vysílané všemi živými bytostmi. Pak si zjistěte individuální frekvence, na nichž viry, bakterie či paraziti působí. Pak jejich frekvence můžete začít rušit a tyto organismy následně uhynou. To vše je záležitost na několik minut!

Zdraví ohrožují jen dvě věci

Ať už jde o chronickou únavu (ALS), neplodnost či jiné problémy, nezáleží na délce a složitosti seznamu individuálních symptomů. Jsem si jista, že roli hrají **pouze dva faktory**: prvním je **znečištění**, druhým **paraziti** či obojí současně. Nedostatek pohybu nebo vitaminů, pozměněnou hormonální hladinu apod., nikdy nemám za hlavní příčinu. Řešení je prosté:

Problém

Paraziti

Nečistoty

Nejjednodušší léčba

Elektronická a herbální léčba

Vyhnout se jim

Pátrání po vlastním zdraví vyžaduje odvahu. Naplnění optimismem a odhodláním pak můžete dosáhnout stejných zázraků, jako mí pacienti.

Dalším pozitivem je, že to není nijak nákladné. Léčba vás přijde na pár set, případně pár tisíc korun.

Staňte se zdravotními detektivy

Jakmile se zbavíte vlastních chorob, předved'te přátelům a rodině jak se to dělá. Rodinné problémy jsou společné a jejich řešení se tím značně zjednodušuje. Můžete si vést malý deník, který se pak stane součástí rodinného dědictví, podobně jako fotografie. Jestliže teta, váš otec nebo bratr trpěli cukrovkou, a všichni se po seznámení s touto technologií a způsobem léčby uzdravili, jistě stojí za to, aby se o tom dozvěděli i vaši potomci.

Povšimněte si, jak moc se mohou sdílet některé choroby v rodinné linii – nejsou to však zděděné geny, ale sdílení jedné střechy, stolu, nákupních příležitostí nebo společný zubař!

Mnohé problémy pak můžete doslova **vydědit**. Vyléčíte záněty sítnice, „vrozenou“ svalovou dystrofii a rozbijte tak víru v osud v podobě nevyhnutelných „rodinných genových dispozic“ k těmto onemocněním. Vneste do rodiny novou naději odhalením skutečného původu vašich chorob. Začněte si znovu vážit svých genů, které sice určují barvu a typ vlasů, ale už ne to, zda budete mít pleš. Určují barvu vašich očí, ale ne jejich choroby. Geny po předcích vám předaly to dobré, to špatné způsobují paraziti a chemická znečištění.

Prvním krokem, který musíte učinit je likvidace všech původců onemocnění. Může to být i otázka života nebo smrti.

Vyhubení invazorů je důležitý, přesto však jen první krok. Uzdravit se znamená více než si zachránit život. Poté jsou na řadě složitější otázky: Odkud se vzali ti paraziti a nečistoty? A proč s takovou intenzitou napadly právě mne?

Proces postupného znečišťování těla se odvíjí jako románový příběh. Pohlédněte blíže, abyste spatřili celé to panoptikum titěrných škůdců, kteří se neúnavně snaží opanovat tělo, kde je ale drží na uzdě mocný imunitní systém, a především jeho bílé krvinky. Ale podívejte se, s čím ten, kromě vlezlých útočníků, ještě musí bojovat – s produkty nezdravé potravy a špatného životního stylu!

Srdce vám bije jen díky malým krevním tělískům (bílým krvinkám). Slibte, že už jim nikdy nebudete prostírat arzén, rtuť nebo olovo. Žádný kobalt, azbest ani freon.

Vaše přemoudré tělo se za šetrné zacházení bohatě odmění. Pohádková tři přání si budete moci opakovat znovu a znovu, až se vám splní ne tři, ale třicet přání, která se vám dosud zdála tak vzdálená jako výstup na Mount Everest:

- zbavíte se chronické kvasinkové infekce
- přestanou vám vypadávat vlasy a dokonce narostou nové
- můžete prolomit sérii neúspěšných pokusů o otěhotnění
- překonáte zdánlivě věčnou únavu
- zbavíte se bradavic
- zrak a sluch opět zbystří
- zbavíte se neustálého pocitu hladu.

Zdraví, to neznamená pouze nepřítomnost nemoci. Znamená to, cítit se skvěle, být šťastný a mít radost ze života. Těšit se z modrého nebe a z toho, jak všechno roste s pocitem, že se lidská společnost vyvíjí správným směrem. Ke zdraví patří i vzpomínky na šťastné chvíle z dětství a víra, že vám z něj ještě pořád hodně zůstalo.

Objev

Proč se domnívám, že mohu v lidském těle objevit něco, co nezjistí žádný krevní test? Jaká nová technologie to umožňuje? Proč je elektro-nické vyšetření v mnoha ohledech úspěšnější, než chemické? Na čem se zakládají má tvrzení o možnosti ničení parazitů elektronickou cestou?

Roku 1988 jsem objevila nový způsob vyšetřování tělesných orgánů na elektronické bázi. Dosud bylo možné vyšetřovat orgány pomocí sonografu, rentgenu, počítačové tomografie nebo magnetickou rezonancí. Lékaři těmito diagnostickými technikami mohou zjistit abnormality ve tvaru a vnitřní struktuře libovolného orgánu, aniž by do něj museli fyzicky zasáhnout. Má nová technologie a technika umožňuje ještě více. Její pomocí můžeme zjistit přítomnost virů, bakterií, plísní, parazitů, rozpouštědel a toxinů, navíc velmi prostým, nenákladným a rychlým způsobem s nízkým procentem chyb. Elektřina má opravdu magický potenciál.

Naše metoda vyšetření spočívá na principu porovnávání vzorků rádiových vln.

Pokud velmi pečlivě sladíte kapacitní a odporové vlastnosti vnějšího obvodu tak, aby rezonanční frekvence byla stejná, jako frekvence vysílaná z určeného zdroje, začne tento obvod oscilovat. Současně se v obvodu zesilovače vytvoří pozitivní zpětná vazba, kterou můžete slyšet jako proměnný zvukový signál.

Užívaný vnější obvod se nazývá *audiooscilátor*. Dá se snadno postavit nebo koupit. Příslušné radiofrekvence emituje vaše tělo. Pokud s ním spojíte audiooscilátor a uslyšíte zvuk signalizující rezonanci, znamená to, že jste získali spojení s něčím, co v těle odpovídá vzorku vloženému do obvodu s testovací deskou. Naopak můžete například vložením laboratorního vzorku nějakého viru na testovací desku, podle přítomnosti či absence rezonance, zjistit, zda tento virus máte nebo nemáte v těle. Rozlišení signálů rezonance je snazší pro radiotechniky nebo hudebníky. Ostatní se tomu musí trpělivě učit. Další detaily najdete v kapitole o bioelektronice.

Nemusíte být experty na nic, abyste se naučili elektronické metodě detekce. Velkou pomocí je hudební sluch.

V roce 1988 už jsem uměla během několika minut elektronicky identifikovat jakoukoli látku nanesenou na mou pokožku, a to se zavázanýma očima. Uměla jsem tedy „ochutnat“ něco, co ve skutečnosti nemělo žádnou chuť. Systém, který jsem k zjišťování těchto látek používala, spolehlivě fungoval na pokožce a jazyku. Stále jsem si však kladla otázku, zda by nebyl použitelný i u vnitřních orgánů.

Čekal mne ještě hodně dlouhý výzkum. Chtěla jsem zjistit, co je příčinou hučení v mých uších, bolestí očí, proč mám potíže s trávením a tisíce dalších věcí.

Společně s nadšením z nových objevů v mysli hlodala otázka: Jak to všechno může fungovat bez zdroje vysokofrekvenční energie? Můj audiooscilátor pracoval pouze na 1000 Hz (1 kHz), avšak radiofrekvence dosahují i stovek tisíc Hz. Přitom bylo možné tohoto jevu dosáhnout i pomocí už zastaralého *Dermatronu*, tedy přístroje, který používá stejnosměrný proud a neprodukuje žádné vlnění!

Zdroj vysokofrekvenční energie tedy musel být jinde. Mohla jsem to snad být já? *Absurdní!*

Byl tu ale způsob, jak to zjistit. Kdyby mé tělo skutečně emitovalo vysokofrekvenční energii, bylo ji možné uzemnit přes vhodný kondenzátor. Pak by měly zpětnovazební oscilace ustát.

Následný pokus ukázal, že tomu tak doopravdy je. Oscilace zmizely. Ta absurdní myšlenka mne ale stále nenechávala spát. Zkusila jsem tedy další test, i Dermatron byl vynalezen už před desetiletími a pověstným ho udělal Dr. Voll. Etablovaná věda tím ovšem opovrhla.

Provedla jsem další test, který měl mou hypotézu vyvrátit nebo potvrdit: jestliže v mém obvodu osciluje rádiová frekvence, mohla bych ji vyrušit pomocí tlumivky. I to se nakonec potvrdilo. Za předpokladu, že se jedná o rezonanci jsem se při třetím testu pokusila zjistit, zda ji lze zrušit přidáním kapacity do obvodu a přidáním indukčnosti opět obnovit. A přesně to se také stalo. Vytvořila jsem pak grafy závislostí mezi kapacitním a indukčním odporem. Zaznamenané výsledky byly beze zbytku reprodukovatelné.

Proč jsem ale nemohla tyto rádiové frekvence zachytit osciloskopem? Možná proto, že se jedná o **vysokofrekvenční energii** ne **vysokoenergetickou** frekvenci, a nevěděla jsem, jak ji zesílit aby se protlačila šumem pozadí. Ale ani toto vysvětlení pro mne nebylo dost přesvědčivé. Naopak. Ta myšlenka mne stále trýznila a nedala mi spát.

Provedla jsem proto čtvrtý test. Kdybych opravdu „vysílala“ na rádiové frekvenci, kterou bylo možné indikovat detekčním obvodem, pak by tato frekvence měla interferovat s jinou frekvencí z dalšího vnějšího zdroje. Napřed jsem zkusila frekvenci 1kHz. Žádná rezonance se neobjevila, frekvence se opravdu rušily. Mělo to snad znamenat, že mé tělo na frekvenci 1kHz nevysílá? Nebo se obě frekvence vyrušily navzájem? Postupně jsem zvyšovala frekvenci na 10 000, 100 000 Hz a nakonec až na 1 000 000 Hz. Žádná rezonance se neobjevila. Z toho se nedaly vyvodit žádné závěry. Byla neděle, pět hodin odpoledne. Na čase s tím pro ten den přestat. Pohledem na frekvenční generátor jsem zjistila, že na něm mohu dosáhnout až 2 000 000 Hz. Řekla jsem si, že ještě jeden rychlý experiment nezabere zas tak moc času. Zvýšila jsem tedy frekvenci na 1 800 000 Hz, a co se nestalo: z reproduktoru se ozval pronikavý zvuk oznamující rezonanci. Slyšela jsem „věci“? Nevyskytly se žádné interference. Zkoušela jsem to znovu a znovu. Proč to teď rezonuje, a předtím ne? Našla jsem snad *vlnovou délku* (přenosový rozsah) svého těla, a proto přestalo k interferencím docházet?

Zjistila jsem, že nejnižší frekvence, která ještě rezonuje, má hodnotu 1 562 000 Hz (1,562 MHz). Rezonanci vyvolávala i jakákoli vyšší frekvence (zkoušela jsem jich asi dva tisíce), až do limitu generátoru na 2 MHz.

Příští rok jsem si koupila o něco kvalitnější generátor, abych prozkoumala i vyšší frekvence a zjistila horní hranici svého vlnového rozsahu. Konečným zjištěním bylo, že každá frekvence v pásmu od 1,562 MHz do 9,457 MHz vyvolá v našem obvodu rezonanci.

Zdá se být zjevné, že lidské tělo vysílá (podobně jako radiostanice), ale protože se tak děje v poměrně širokém frekvenčním pásmu, a při velmi nízkých napětích, zůstala tato skutečnost dodnes nepovšimnuta a nedetekována.

Všechno má vlastní frekvenci

V roce 1989 jsem měla spoustu práce. Rozhodla jsem se totiž najít vlnové délky (rozsahy) dalších živých organismů. Našla jsem frekvence pro mouchy, brouky, pavouky, blechy, mravence a další běžné živočichy. Pohybovaly se v rozmezí od 1 do 1,5 MHz. Nejvyšší frekvence měli u hmyzu švábi.

Pak přišlo překvapující zjištění – na své frekvenci totiž dále vysílal i neživý hmyz. Pásmo sice bylo zúžené, frekvence se pohybovala u horní meze vlnového pásma živého hmyzu, ale jisté frekvence tu přece jen byly.

Když se tedy vysílání rádiových vln nevztahovalo jen na živé organismy, ale vyzařovalo i z organismů mrtvých, znamenalo to, že k pokusům mohou používat vypreparované laboratorní vzorky organismů a nemusím se už plahočit po čtyřech po zahradě, ani shánět zvířecí parazity telefonáty na jatka.

Bylo to šťastné zjištění. Mým prvním vzorkem byla lidská motolice, nepříjemný parazit, který je opravdovou metlou lidstva. Tohoto parazita jsem zjistila v játrech (ale ne ve střevech) každého jedince postiženého rakovinou. Mrtvý dospělý parazit vysílal na frekvenci kolem 434 kHz, vzorek jeho redia na mikroskopovém sklíčku na asi 432 kHz (stejně tak i ostatní stádia).

Teď už jsem měla k dispozici katalog dodavatelů biologických materiálů, čili vzorky stovek virů, bakterií, parazitů, plísní, a dokonce toxinů.

A pak jsem najednou dostala nápad. Co by se dělo se zmíněnou motolicí v těle člověka, kdybych ji vystavila vlnění frekvenčního generátoru na stálé frekvenci 432 kHz?

Odpověď na tuto otázku jsem dostala ještě tentýž týden. Experiment jsem provedla sama na sobě, sice ne s motolicí, ale s bakteriemi *salmonella*, *giardia* a *herpes*, jichž jsem se dlouho nemohla zbavit. Po třech minutách působení frekvenčního generátoru jsem se znovu vyšetřila a k vlastnímu překvapení jsem už ve svém těle žádnou z uvedených bakterií nenašla.

Frekvence charakteristické pro tyto bakterie najednou zmizely. Zkoušela jsem to znovu a znovu, ale bezvýsledně. Byly ty bakterie skutečně pryč? Nemohla je vysílaná frekvence jen dočasně umrtvit, nebo se někam schovaly?

Současně s frekvencemi zmíněných bakterií ale rychle vymizely i příznaky jejich činnosti. Herpes se přestal ozývat. Bylo to neuvěřitelně jednoduché.

Ale, je to bezpečné? Ohledně limitů pro léčbu elektřinou jsem měla během tří týdnů k dispozici spolehlivé údaje. Mé zařízení pracovalo na specifické frekvenci při napětí pouhých 5 V, vždy jen po dobu 3 minut. Není to ovšem totéž, jako byste použili proud ze zásuvky, který by společně s parazity **spolehlivě usmrtil i vás.**

Selektivní „popravy elektrickým proudem“

Celá moje rodina, každý za necelých dvacet minut (tři minuty pro každou z šesti různých frekvencí) se pak zbavila jednoho specifického parazita. Případy lidí s rakovinou ukazují, že hladina univerzálního indikátoru tohoto onemocnění, *orthophospho-tyrosinu*, může klesnout už během několika hodin, jestliže zahubíme příslušného parazita.

Stejně je to s „nevléčitelným“ AIDS. Máme případy lidí nakažených virem HIV, kteří se ho dokázali zbavit během několika hodin. Byla prokázána okamžitá úleva u mnoha bolestivých stavů poté, jakmile jsem našla správný „bacil“ a při příští návštěvě už měla

k dispozici jeho frekvenci. Zdá se, že je to absolutní důkaz potvrzující, že pro živé bytosti je nepostradatelné vysokofrekvenční vyzářování nějakého druhu energie.

Co se tedy bakteriím, nebo parazitům vystaveným působení příslušné frekvence, doopravdy stalo? Když mohu zahubit i tak velký organizmus, jako jsou např. škrkavky nebo motolice, možná toho mohu také dosáhnout u mnohem větších živočichů, které mohu pozorovat na vlastní oči, místo abych si představovala jejich zánik v těle. Tedy takových, jako jsou třeba žížaly či blechy.

Deset minut působení frekvence blízké horní mezi jejich vlnového pásma je sice znehybnilo, ale neusmrtilo. Potom jsem znovu testovala jejich vlnové pásmo a zjistila, že se u žížal podstatně oboustranně zúžilo. U blechy bylo zúžení méně výrazné. Testování živočichové se však už z této ztráty ani po několika týdnech nevzpamatovali.

Může být vystavení působení rádiových vln, na frekvencích **spadajících do jeho specifického vlnového pásma**, nebezpečné i pro člověka? Je to velmi pravděpodobné, ale bylo by k tomu zapotřebí dostatečně vysokého napětí.

Necítila jsem žádnou potřebu na tomto poli nějak experimentovat, jelikož specifické frekvence parazitů a bakterií, jichž se potřebujeme zbavit, se s vlnovým pásmem člověka v žádném případě **nepřekrývají**. Jsou od něj opravdu velice vzdálené (viz tabulka).

Takto se tedy zrodila má nová elektronická metoda léčby nemocí. Stačí zjistit specifickou rezonanční frekvenci bakterie, viru nebo parazita za použití neživého vzorku, a nechat na organizmy objevené v těle působit jejich specifickou frekvenci. Tyto organizmy jsou během několika minut buď zahubeny, anebo alespoň silně oslabeny. Z těla je pak odstraněna bílá krvinky.

Jsou to znepokojivé poznatky a bylo docela možné, že jich Ministerstvo obrany jednou využije k vyvinutí vysokonapěťových zařízení, sloužících k zabíjení lidí („nepřátel“) kdekoli ve světě. Nemohla jsem však utajovat tyto objevy a nechat dále trpět nemocné, protože tu byla reálná možnost, že by se mohli zbavit svých potíží. Mimoto by podobné nehumánní využití vyžadovalo opravdu velmi vysoká napětí (asi jako u blesku), a jistě by byl objeven způsob, jak se těmto zhoubným frekvencím účinně bránit, např. nošením tlumivky. Připomínám, že pro moje

pokusné tvory už nebyla naděje na uzdravení, jen pomalá smrt, a to se lidem nesmí nikdy přihodit!

Lidé se musí co nejdříve dozvědět o možnosti zahubit všechny původce jejich chronických onemocnění, kteří se v posledních desetiletích množí exponenciální řadou v důsledku naší snížené imunity. To platí pro všechny druhy vyšších bytostí na naší planetě. Znečištění v zemské biosféře přibývá, a s nimi roste i riziko syndromu získaného nedostatku imunity (AIDS) pro každého z nás.

Pamatujte, že naším hlavním úkolem není vyhubit všechny původce našich nemocí, ale získat zpět zdraví a ztracenou imunitu.

Příčinou našich onemocnění nejsou jen paraziti! Je tu ještě znečištěné životní prostředí. Selektivní „elektrocida“ člověku stěží zajistí úplné zdraví. Je tedy nezbytné počítat s úpravou podmínek a životního prostředí. Jak toho dosáhnout? Je nezbytné opustit nastoupenou „cestu pokroku“, reprezentovanou stále složitějšími průmyslově připravenými potravinami a dalšími produkty. Naším cílem by měla být jednoduchost - ať už jde o prostou stravu nebo každodenní návyky. Má se snad každodenní používání nové léčebné metody stát jen další „berličkou“, která člověku umožní cítit se alespoň natolik zdravý, aby mohl klidně pokračovat ve zhoubném životním stylu? Měla by se z toho stát jen další „náplast“ pro naši otrávenou planetu?

Biologické záření

Zní to sice podivně, ale každý živý organismus zjevně vysílá do svého okolí na určité frekvenci. Podobně jako třeba radiostanice, Slunce nebo hvězdy. Tomuto fenoménu říkám biologické záření, *bioradiace*.

A je to možná stejná energie, které v Asii říkají *Cchi* nebo tyto dvě energie možná mají jen něco společného. Nebo je to možná stejná energie jako ta, která proudí podél tzv. meridiánů, objevených už před věky asijskými lékaři. Je, nebo není to tatáž energie, kterou umí využívat různí léčitelé a religiózní mistři? Může a nemusí to být energie, kterou

přijímají různá média, energie, která ve skutečnosti stojí v pozadí všech paranormálních jevů.

Na tom všem je nejvíc zarážející, že na ni prostí lidé přišli daleko dříve, než moderní vědci. Bioradiaci nepochybně alespoň částečně využívají lidé používající kineziologii, kyvadélka, virgule a další pomůcky k odhalování skrytých zdrojů. **Navzdory opozici** moderní vědy lze objev této energie přisoudit obecně vysoké přirozené inteligenci obyčejných svobodomyšlných lidí.

Někteří evropští vědci už před více než sto lety zvažovali existenci jakési „životní síly“. Říkali jí *elan vitale* (životní elán), a byli proto zavržováni svými kolegy. Mladé vědce (včetně mne) od těch dob systematicky přesvědčovali, aby zavrhli podobné myšlenky. Přitom nás na druhou stranu učili, že pravý vědec nepodléhá emocím a nikdy předem nezavrhne žádnou, byť sebeabsurdnější ideu, je přístupný všem názorům a neodmítne nic, co nebylo dostatečně vyvráceno. Mladí studenti jsou velmi náchylní k přejímání nejrůznějších předsudků a mají tak silnou touhu po uznání, že je nezbytné vštěpovat jim zásady neutrálního přístupu k jakýmkoli problémům. Jen tak je možné docházet k správným řešením. Přinejmenším je nezbytné rozlišovat mezi fakty a emocemi. Ale kam se tyto základní pedagogické principy poděly? Také mne vždy inspirovala fráze o „hledání pravdy“, přesto jsem se pokaždé opět velmi brzy drala „cestičkou k uznání“.

Zatím netuším, co je principem bioradiace. Víím jen, že vysílači jsou naše buňky. Prostě jsem jen zaznamenala vysílání na frekvencích měřitelných v pásmu od 1,52 do 9,46 MHz (vysoké u dětí). Jde tedy o vysílání v oblasti rádiových vln.

Lidé zabývající se rádiovými vlnami vědí o jejich podivuhodné chování. Aby vlny procházely, nepotřebují uzavřený obvod. Vlnění v tomto rozsahu mohou přenášet těla i předměty, aniž by přitom byly součástí nějakého elektrického obvodu. Tyto zvláštní vlastnosti závisí na kapacitních a indukčních vlastnostech všech předmětů, včetně nás.

Ničení patogenů (zapping)

Jde o selektivní ničení patogenů elektřinou. Několik let jsem k tomu používala běžný koupenny frekvenční generátor.

Zprvu jsem sestavila tabulku frekvencí většiny bakterií a virů z vlastní sbírky - bylo jich na 80. Pak jsem své pacienty testovala na každou z těchto frekvencí a doufala, že nebudou mít patogen, který ve sbírce nemám. Dokonce i pacienti s pouhým nachlazením mohli mít až dvanáct různých pozitivních nálezů - tedy dvanáct různých patogenů, ne jen *adenovirus*. Bylo tedy nutné postupně nastavit frekvenční generátor na dvanáct různých frekvencí a každou aplikovat po tři minuty. Celá procedura (testování a zapping) pak trvala skoro dvě hodiny.

Lidé většinou pocítili okamžitou úlevu, ale ta byla v některých případech jen dočasná. Tehdy jsem ještě netušila, že viry mohou napadat i některé větší parazity, například škrkavky. Pokud nezapomenete škrkavky a poté i daný virus, bude se tento virus objevovat stále znovu i při opakovaném ničení.

V roce 1993 se ke mně přidal Geoffrey, můj syn, a zkusili jsme změnit postup. Naprogramoval počítač, aby řídil frekvenční generátor, který pak automaticky procházel všechny známé frekvence parazitů, virů a bakterií, od 290 do 470 kHz. Na každých 1000 Hz připadaly tři minuty. Tento postup už byl účinnější, ale znamenalo to připojení k frekvenčnímu generátoru na dlouhých deset hodin.

Výsledky však stále nebyly uspokojivé. Artritida, bolesti očí a nachlazení se následně přes noc zlepšily, ale ještě nebyly kompletně vyléčeny. O několik měsíců později jsem zjistila, že některé organizmy vysílají už na 170 kHz, zatím co jiné až na 690 kHz.

Moje sbírka vzorků samozřejmě nebyla úplná. Aby byl pokryt celý vlnový rozsah (od 170 do 690 kHz), přičemž u každých 1000 Hz bylo třeba vytrvat tři minuty, musela by kúra trvat 26 hodin. I to by jistě stálo za to, pokud by to vedlo k úplnému vyléčení. Avšak ani tato metoda se neukázala být stoprocentně účinnou, a to z důvodů, které se vyjasnily až později.

V roce 1994 postavil můj syn první jednoduchý generátor přesných frekvencí napájený bateriemi. Jeho účelem bylo umožnit každému zničit střední motolici, na frekvenci 434 kHz, nenáročným a lehce dostupným zařízením. Ještě užitečnější by byl, kdyby zvládal expozici různých frekvencí.

Když jsem přístroj vyzkoušela na jedné z vlastních bakterií zjistila jsem, že přitom byly zničeny i tři další bakterie, vysílající na úplně

jiných frekvencích. To se nikdy předtím nestalo. Když jsem to vyzkoušela i na dalších lidech ukázalo se, že přestože v sobě měli desítky patogenů, všechny do jednoho byly pryč!

Následující zkoumání ukázalo, že příčinou není žádná zvláštnost konstrukce přístroje ani nějaký neobvyklý průběh samotného vlnění, ale bateriové napájení!

Pokud působí dostatečně dlouho (7 minut), zničí jakákoli frekvence s pozitivním offsetem v rozsahu od 10 Hz do 500 kHz při dostatečném napětí (5-10V) všechny bakterie, viry a parazity zároveň.

Do té doby jsem nastavovala frekvenční generátor tak, aby kolísal mezi kladným a záporným napětím. Teď jsem se snažila aby kolísal mezi kladným a nulovým napětím (napětíová křivka nikdy nesmí klesnout pod nulu). Dopracovala jsem se tak k stejným výsledkům, jako při použití synova bateriového generátorku.

**Vytváření frekvencí s kladným převážením (pozitivním offsetem) je nejlepší způsob, jak se rychle zbavit všech patogenů.
Vyžaduje však vícero aplikací.**

K likvidaci všech patogenů v těle potřebujete celkem **tři aplikace** frekvence s kladným offsetem. Proč? První aplikace zničí viry, bakterie a parazity. Pár minut později se však bakterie a viry (i když jiného druhu) pravděpodobně opět objeví. Nabízí se vysvětlení, že tyto bakterie a viry infikují zmíněné parazity, po jejichž zničení se uvolní do lidského těla.

Druhá aplikace zapperu ničí tyto uvolněné viry a bakterie, avšak viry se po jisté době objeví znovu. Dá se předpokládat, že tyto viry původně infikovaly bakterie zničené druhou aplikací, a po jejich likvidaci se dostaly do těla.

Po třetí aplikaci jsem už nikdy nezjistila přítomnost žádných virů, bakterií ani parazitů, a to ani po několika hodinách.

Proč nejsou viry uvnitř parazitů zničeny už při první aplikaci? Zřejmě proto, jelikož elektřina putuje po vnější straně objektu. Vnitřek těla parazita tedy zůstal nedotčen. Proto mé předchozí pokusy, i přes hodiny strávené na přístroji, vedly jen k dočasným nebo částečným výsledkům. Dělali jsme to vždy jen jednou, bez opakování. Tím se také, zdá se, objasňuje proč se po jediné aplikaci často projeví syndromy nachlazení.

Zapping nezničí odstíněné organismy,

jako například takové, které se nacházejí uvnitř žaludku nebo střev. Elektřina proudí jen po stěnách těchto orgánů, ne jejich vnitřními dutinami.

Zapping pořád ještě není dokonalý, ale i tak může přinést natolik zjevnou úlevu, že tuto metodu můžeme bezesporu považovat za velmi účinnou. Již přes rok používám výrobek z Československa, který zapping posunul o mnoho dopředu. Tento výrobek je velice účinný a variabilní. Kombinuje v sobě frekvenční generátor a zapper, a tak je dle mých poznatků a měření, jedním z nejlepších světových přístrojů k provádění terapií, které zde popisuji. Na své klinice v Mexiku tyto přístroje používám pro cílené ničení patogenů - tedy s přesnou frekvencí a jemným posunem této frekvence.

Bioradiační spektrum

Veškeré živé organismy vysílají v charakteristickém frekvenčním pásmu. Čím jsou primitivnější, tím nižší jsou vysílané frekvence. Vyvinutější živočichové mají vlnová pásma posunutá výše, a také jejich šířka je o něco větší.

VLNOVÉ DÉLKY BIORADIACE ŽIVOČICHŮ

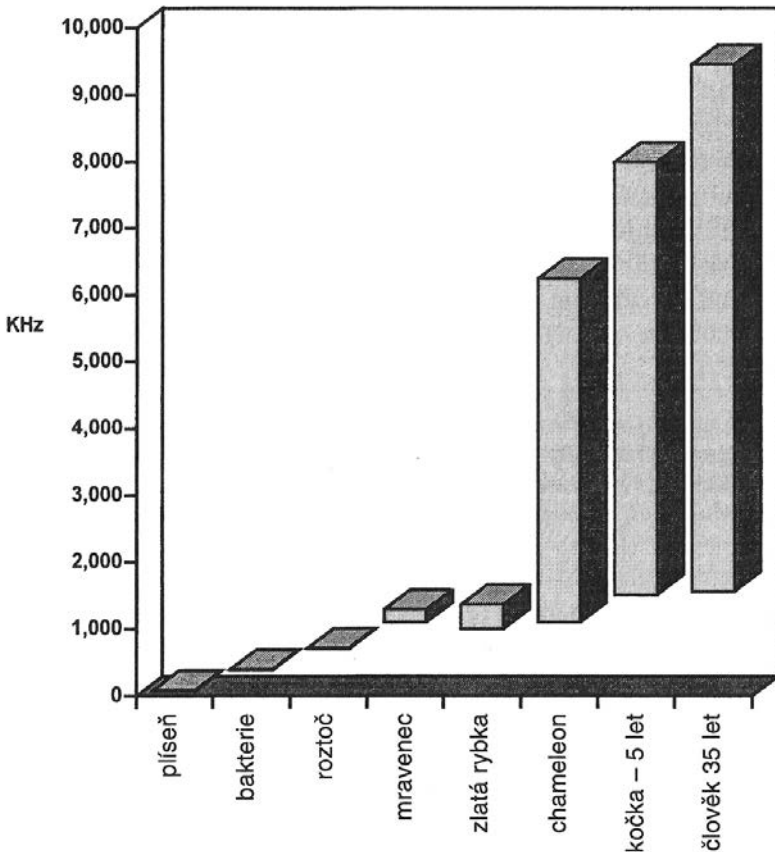


Fig. 1 Vlnové délky vybraných živočichů

Frekvence vysílané lidským tělem se pohybují mezi 1,52 do 9,46 MHz. Frekvence patogenů (plísní, virů, bakterií, hlístů nebo roztočů) jsou v rozsahu od 77 do 900 kHz. Při ničení patogenů tedy naštěstí nezasahujeme do frekvenčního pásma člověka.

BIORADIACE TYPICKÝCH PATOGENŮ

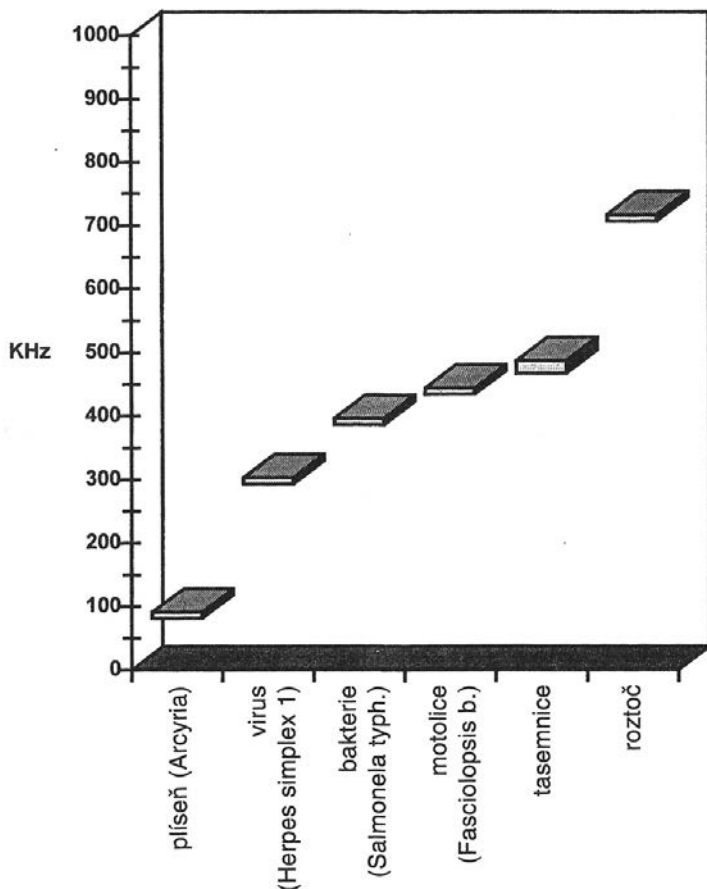


Fig. 2 Vlnové délky vybraných patogenů

Aplikace střídavého napětí s příslušnou frekvencí danému organismu škodí. Malé organismy s poměrně úzkým vlnovým pásmem uhynou velmi rychle (už do tří minut při napětí pouhých pěti voltů). Frekvence s kladným offsetem je mohou zabít po celých skupinách a ve velkém rozsahu, a to už do sedmi minut.

Funkce zapperu

ZAPPER je přístroj produkující frekvence s kladným offsetem k provádění ZAPPINGU (**zapování**).

Jestliže člověk může během tří sedmiminutových aplikací uvede-
ných frekvencí zničit veškeré nežádoucí bakterie a jiné patogeny ve
svém těle, můžeme asi bez nadsázky hovořit o zázračném všeléku.

Není nutné vyhledávat jednotlivé frekvence nebo postupně prochá-
zet pásmem po jednom kHz. Není podstatné, na jakou frekvenci je přís-
troj nastaven - zabíjí všechny velké i malé původce nemocí: motolice,
škrkavky, roztoče, bakterie, viry či houby. Zničí všechny najednou
během pouhých sedmi minut, a to už při napětí pěti voltů.

Jak to funguje? Domnívám se, že kdekoli na těle aplikované kladné
napětí přitahuje všechny záporně nabitě objekty, jako například bakterie.
Zdá se, že je kladné napětí vytahuje z pozic mezi buněčnými
kanálky. Avšak i tyto kanálky mohou být nabitě záporně. Působí snad
kladné napětí na kanálky, které pak vyvrhnou usídlené bakterie? Jak
potom ale toto napětí může zahubit velké parazity, například motolici?
Na žádnou z těchto otázek dosud neznáme odpověď.

Jiným možným vysvětlením je, že pulsující kladné napětí naruší
tok elektronů v některém z jejich podstatných metabolických pochodů
nebo roztáhne molekulu ATP a brání tak jejímu štěpení. Tyto otázky
může zodpovědět jen laboratorní zkoumání účinků kladných frekvencí
na bakterie.

Nejdůležitější otázkou však bylo, zda působení těchto frekvencí
nemůže mít nějaký škodlivý vliv na člověka. Nikdy jsem nezaregistro-
vala žádné změny krevního tlaku, tělesné teploty či pozornosti. Nikdy
nedošlo k bolestivým příznakům. Naopak. Často se dostavila okamžitá
úleva od dlouhodobé bolesti. Tato zjištění však sama o sobě bezpečnost
nové léčebné metody nepotvrzují. O její naprosté neškodnosti nemusí
přesvědčit ani skutečnost, že pro aplikace těchto frekvencí používáme
jen devítivoltovou baterii. Je třeba pečlivě prozkoumat například eventuální
možnost srážení červených krvinek, hromadění krevních destiček
nebo poruchy funkcí závislých na povrchovém náboji buněk. To
vám však nemusí bránit v tom, abyste tuto léčbu vyzkoušeli. Bezpečnost
zaručuje poměrně krátký průběh celého procesu. Viry a bakterie

jsou zničeny už během tří minut, hlísti během pěti a roztoči do sedmi minut. Nad tuto hranici už není nutné zapovávání prodlužovat, ačkoli nebyly prokázány žádné negativní účinky ani při libovolných délkách působení.

Po první aplikaci (prvních sedm minut) následuje pauza o délce 20-30 minut. Během ní se z hynoucích parazitů uvolní bakterie a viry, které by se vás pak snažily napadnout.

Účelem druhé aplikace je tedy zničit nově uvolněné viry a bakterie. Pokud ji vynecháte, mohou se náhle projevit symptomy nachlazení, angíny nebo jiné potíže. Po druhé aplikaci následuje fáze, během níž se uvolňují viry z hynoucích bakterií. Tyto viry následně zničíme pomocí třetí aplikace.

Neaplikujte zapper v těhotenství a pokud máte kardiostimulátor.

Tyto situace dosud nebyly dostatečně prozkoumány. U zapovaných dětí od osmého měsíce věku se žádné negativní účinky neprokázaly. I zde je však nutné vážít prospěšnost aplikace proti případnému riziku.

To je všechno. Vlastně téměř všechno. Proud zapperu neproniká do oční bulvy, varlete a jen omezeně do obsahu střev. Nedostane se ani do žlučových kamenů nebo živých buněk, v nichž v latentním stadiu přebývá virus *herpes* nebo má své prstíky kvasinka *candida*. Aplikace zapperu třikrát denně po celý týden nebo i déle ovšem může srazit populaci těchto organismů až na nulu.

Ničení přežívajících patogenů

Uvnitř žlučových kamenů se mohou skrývat paraziti, kteří jsou pro zapper nedosažitelní. Zde je nutné omezit návrat infekce jejich vyplavením při očištění jater.

Elektrický proud obvykle nepronikne až doprostřed střevního obsahu, takže střevní bakterie, jako *Shigella* nebo *Escheria coli* (E-coli) a paraziti v různých stupních vývoje, zčásti přežijí. Někdy jsou ale střeva po zapování úplně sterilizována. To pak vede k značnému snížení peristaltiky. Eliminujte zbylé parazity a bakterie jednorázovou dávkou (2 polévkové lžíce) zesílené tinktury ze slupky černých vlašských ořechů.

Při žádné z těchto metod neexistuje způsob, jak odlišit „prospěšné“ od „škodlivých“ bakterií. I bakterie považované za prospěšné se mohou stát škodlivými, pokud proniknou střevní stěnou. Zapping tak většinou působí na „škodlivé“ bakterie. Správná funkce střev se ale obnoví už během několika dnů a zničení „škodlivých“ zjevně posílí přítomnost „prospěšných“ bakterií. Pro opětovné oživení střeva prospěšnými bakteriemi je vhodný zejména domácí jogurt a podmáslí (viz Recepty). Není rozumné používat průmyslově vyráběné přípravky a riskovat opětovný návrat parazitů. Správná činnost střeva se tak či onak brzy sama obnoví. Jestliže se pro obnovení střevní mikroflóry rozhodnete brát acidofilní kultury, vždy je napřed otestujte na přítomnost parazitů (především *eurythrema*).

Pokud aplikací zapperu zahubíme větší počet parazitů, bakterií nebo virů, může se to projevit únavou. Snažte se proto následující den po prvním použití zapperu vyhýbat stresu. Žádné významné vedlejší účinky se však neprojeví. Věřím, že je tomu tak proto, že druhou a třetí aplikací zničíte bakterie a viry, které by při takovém množství naservírovaného „prejtu“ mohla popadnout nezřízená žravost.

K sestavení vlastního zapperu potřebujete komponenty shrnuté v následující tabulce. Všechny jsou snadno dostupné v obchodech s elektromateriálem.

Seznam součástek pro 30 khz Zapper

položka	mají
krabice	kdekoli
9V baterie	kdekoli
kontakty k připojení 9V baterie	prodejny elektromateriálu
malý páčkový vypínač	prodejny elektromateriálu
odpor 1k Ω	prodejny elektroniky
odpor 3,9 k Ω	prodejny elektroniky
odpor 39 k Ω	prodejny elektroniky
LED dioda s nízkou spotřebou	prodejny elektroniky
kondenzátor 0,0047 μ F	prodejny elektroniky
kondenzátor 0,1 μ F	prodejny elektroniky
IC 555 CMOS (TLC55)	prodejny elektroniky
8 pin IC patice	prodejny elektroniky
4 matičky M4, 6 karos. podložek M4	železářství; modelářské potřeby
2 šroubky M4 x 20	železářství; modelářské potřeby
2x 12 cm měděné trubky, \varnothing 20 mm	instalatéři; železářství
běžné nářadí	

Rady pro úplné začátečníky

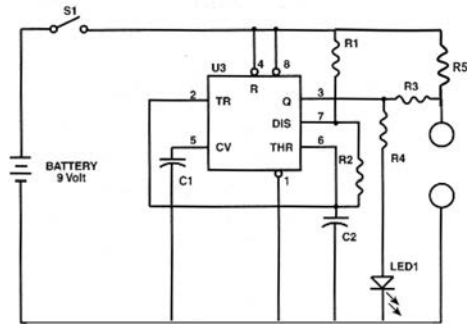
Nenechte se odradit novými termíny. Například „vodič“ je prostě kus izolovaného drátu použitý k propojení či připojení.

Při vybalování si označte součástky kouskem lepicí pásky s hodnotou. Dále je dobré mít po ruce ostrý nůž silnější pinzetu nebo kleštičky a velký zavírací špendlík.

Vývody integrovaných obvodů a jejich objímek (soklů) se snadno lámou. Je dobré koupit si hned i náhradní objímku pro případ, že by se vám něco nepovedlo. Časovač „555“, integrovaný obvod s osmi vývody, je široce užívaný komponent; můžete ho zakoupit v každém obchodě s elektronickými součástkami (viz *Zdroje*).

SEZNAM SOUČÁSTEK

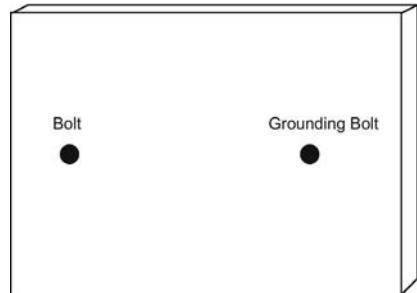
R1	1K
R2	3.9 K
R3	1 K
R4	3.9 K
R5	39 K
C1	0.01 μf
C2	0.0047 μf
U3	MC1455
LED2	ma LED červené



Kompletace zapperu

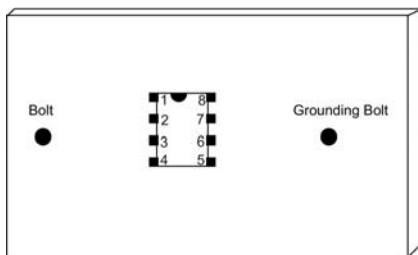
1. K montáži součástek použijete víko od menší kartónové krabice.
2. Poblíž obou konců víka propíchněte dva otvory a zastrčte do nich šroubky tak, aby na obou stranách kartonu byla vždy podložka a matice.

Nakonec utáhněte obě matky proti sobě. Označte si jeden ze šroubků jako plus (+) a druhý jako „zem“ (-).

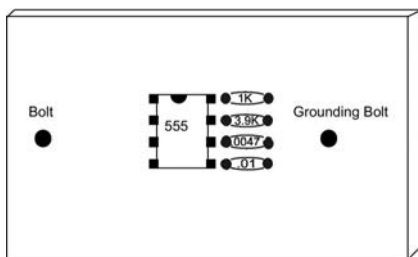


3. Zastrčte integrovaný obvod 555 do objímky. První „pin“ (vývod č. 1) obvodu je označen vybráním v plastu nebo natištěnou tečkou. Zlehka zasuňte obvod do objímky. Předem se přesvědčte, zda nemá některou z „nožiček“ mírně ohnutou, jinak byste ji mohli při zastrkování ohnout či ulomit. Obvod musí bez použití větší síly úplně zapadnout do objímky.
4. Pro vývody objímky udělejte do kartonu 8 dírek silnější jehlou. Napište si na obě strany kartonu čísla nožek objímky (vývodů)

- jako na obrázku, počínaje číslem jedna u vybraní nebo bodu.
- Po stranách vývodů 6, 7 a 8 propíchněte na jejich úrovni po dvou otvorech s rozstupem asi 1,5 cm. Do otvorů po straně vývodu (pinu) č. 5 zasuňte shora vývody kondenzátoru 0,01 μF . bližší vývod pak zespoda pomocí pinzety těsně navinete na vývod objímky č. 5. Druhý vývod kondenzátoru přihněte zespod ke kartonu. Označte si tento vývod jako „01“. K pinu č. 6 stejným způsobem připojte kondenzátor 0,0047 μF . Označte si jeho druhý vývod jako „0047“. Stejným způsobem připevněte k pinu 7 odpor 3,9 $\text{k}\Omega$ a odpor 1 $\text{k}\Omega$ k pinu č. 8. Značte si všechny volné vývody.



POZOR! Při ovíjení postupujte tak, aby se dráty omtané kolem nožiček objímky vzájemně nedotýkaly! Mezi vývody s navinutými vodiči součástek musí zůstat mezery. Každý vzájemný kontakt zde znamená zkrat a nefunkčnost, případně zničení integrovaného obvodu po zapnutí!



- Propíchněte vedle pinu 3, směrem k šroubu označenému (+), dva otvory se stejným rozstupem jako na druhé straně. Do nich zasuňte odpor 1 $\text{k}\Omega$ a označte si jeho vývod. Tento odpor slouží jako ochrana obvodu, kdybyste vývody zapperu někdy náhodně vyzkratovali. Namontujte kolmo dolů odpor 3,9 $\text{k}\Omega$, tento odpor sdílí pin 3 s předchozím odporem. (Můžete také ovinout jeho vývod kolem vývodu ochranného odporu 1 $\text{k}\Omega$, ještě než tento ovinete okolo pinu 3.) Pokud byste na nějaký pin navíjeli dva nebo více vývodů, nemusela by mezera mezi piny

stačit. Prozatím volné druhé konce vývodů odporů opět přihněte ke kartonu a označte.

7. Poblíž odporu $3,9\text{ k}\Omega$ propíchněte dvě dírky tak, abyste do nich mohli zasunout LED

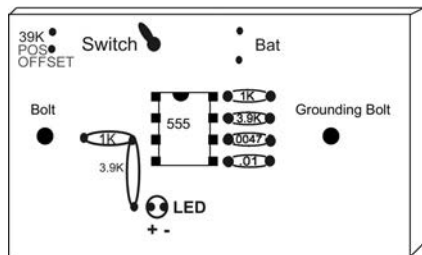
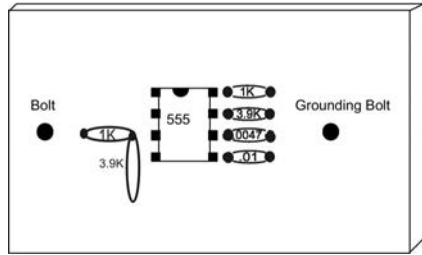
diodu. Tato dioda má vývody (+) a (-), přičemž ten delší je anoda, čili (+). Katoda (-) bývá vyznačena zploštělým místem na plastovém těle diody.

Zasuňte diodu do víka tak, jak je vyznačeno na obrázku a vývody si z druhé strany označte jako (+) a (-).

8. Při horním okraji víka propíchněte a rozšiřte otvor pro montáž vypínače, který můžete hned vsunout a utáhnout matku.

9. Vedle vypínače udělejte otvor pro vedení z držáku baterie a proveďte je na druhou stranu. Baterii zatím nepřipojujte!

10. Asi 2,5 cm od vypínače propíchněte další dva otvory s odstupem asi 1,5 cm. Prostrčte jimi vývody odporu $39\text{ k}\Omega$ a označte je zevnitř jako „ $39\text{ k}\Omega$, pozitivní kompenzace“. Oba vývody součástky přihněte zespona ke kartonu.



A teď všechno propojíme

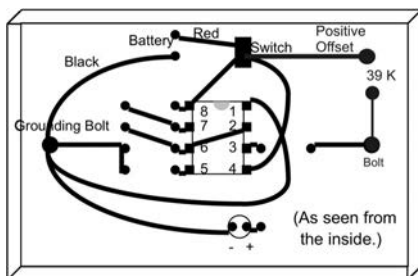
1. Zkruťte dohromady vývody dvojice kondenzátorů (.01 a.0047) společně s vodičem, který povede k šroubku označenému jako „zem“. Povolte matku, omotejte dva závity odizolovaného vodiče kolem šroubku. Stejným způsobem zde připojte vývod (-) LED a přivedete vodič od pinu č. 1. Nakonec sem připojte

i konec černého vodiče od držáku baterie (-). Nasuňte svrchní podložku a matku řádně utáhněte. Konečky odizolovaných drátů by měly malinko vyčnívat přes okraje obou podložek. Dbejte na to, aby po konečné montáži vyčnívaly oba šroubky nahoře z víka nad matku tak, aby se do nich mohly zakousnout „krokodýlky“ vodičů k elektrodám.

2. Propojte kouskem vodiče piny 2 a 6 (ten už je připojen) tak, abyste volný konec drátu omotaný kolem pinu 2 mohli spojit s volným koncem odporu 3,9 k Ω , jehož druhý konec už máte připojený k pinu 7.

3. Propojte pin 7 s volným koncem odporu 1 k Ω , jehož druhý konec je připojen k pinu 8.

4. Propojte piny 8 a 4 a jeden z vývodů kompenzačního odporu s jedním z vývodů vypínače. Druhý vývod kompenzačního odporu připojte kouskem vodiče k šroubku stejným způsobem, jako předtím k druhé straně, ale počkejte s podložkou a matkou.



5. Připojte odpor 1 k Ω (vede od pinu 3) stejným způsobem k šroubku. Toto je odpor na výstupu.
6. Teď už můžete nasadit i druhou podložku a utáhnout matku.
7. Spojte volný konec odporu 3,9 k Ω vedoucího od pinu 3 s kladným výstupem (+) LED.
8. Pečlivě prověřte všechna spojení podle obrázků (autorka použila k propojení kablíky zakončené krokodýlky, viz foto – také možný, ale nejistý způsob. Úplně nejlepší a velice doporučitelné je veškeré spoje přiletovat. Zvládne to každý kdo umí držet v ruce pájku. Pokud jí nevládnete, najděte si někoho, určitě to pro vás rád udělá. Je to „práce“ na 5 minut.).

Dbejte hlavně na to, aby se vzájemně nedotýkaly vývody na soklu, případně je jemně střídavě přihrňte tak, aby k tomu nemohlo dojít.

9. Připojte měděné trubkové elektrody k vodičům zakončeným na obou stranách krokodýlky k šroubkům na vnější straně. Odložte elektrody tak, aby se vzájemně nedotýkaly!
10. Připojte konec červeného vodiče držáku baterie k druhému vývodu spínače. Opatrně připojte baterii! Přesvědčte se, že není vybitá, a že ji dáváte do držáku správně. Pokud se rozsvítí LED, je spínač v pozici Zapnuto. Vyznačte si tuto polohu na víko. Pokud se LED po připojení baterie nerozsvítí, přepněte vypínač na druhou stranu. Jestliže se ani pak nerozsvítí, vyjměte baterii a ještě jednou velmi pečlivě prověřte celé zapojení. Než zavřete víko, měli byste to udělat i v případě, že přístroj funguje. Přilepte veškeré volně „plandající“ vodiče k víku kousky dobré lepicí pásky. Co se nehýbe, to se nerozpojí...
11. Uzavřete krabici a okraje zajistěte proti otevření lepicí páskou. Odkládejte zapper tak, aby na něj někdo něco nepoložil.

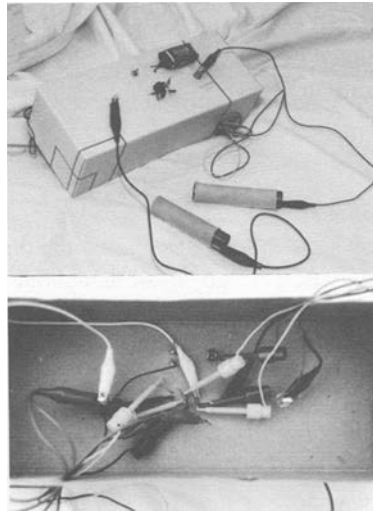


Fig. 3 Zapper ve výstavbě

(Toto je jen základní návod. Zlaté české ruce už budou vědět jak na to, aby se jim doma nepovalovalo nějaké monstrum.)

Frekvenci svého zapperu si můžete změřit, nebo nechat změřit, na výstupech osciloskopem. Můžete změřit i napětí [špička – špička] a hodnotu pozitivní kompenzace [v rastru 0,5V pro dílek]. Když budete držet elektrody v rukou, mělo by na nich být výstupní napětí asi 8V.

POZNÁMKA: Na voltmetru bude jen 4 až 5 V protože ukáže jen průměrné napětí. Toto zapojení zapperu je pouze základní. Představuje jen jakousi první pomoc nebo nouzové řešení pokud si nemůžete dovo-

lit zakoupit již hotový přístroj. Pokud si zapper chcete zakoupit, volte přístroj, kde je možné navolit přesné frekvence. Tyto přístroje používám na své klinice v Mexiku neboť mají mnohem vyšší účinnost a mají mnoho možností použití.

Použití zapperu

1. Před použitím oviňte elektrody jednou vrstvou navlhčené papírové utěrky, ubrousku nebo nebarveného krepevého toaletního papíru. Silnější vrstva by omezovala proud. Mějte po ruce láhev vody k zvlhčování papíru na elektrodách. Pevně uchopte elektrody a zapněte zapper.
2. Zapujte sedm minut, pak elektrody odložte, vypněte zapper a 20 minut odpočívajte. Pak zapujte dalších sedm minut s následnou 20. minutovou přestávkou, po níž následuje posledních sedm minut zapování. Toto je běžný postup pro normální zapping.
3. Při deskovém zappingu zůstáváte připojeni po 20 minut pro každou ošetřovanou tkáň, a pak přecházíte k další.
4. Při akutních potížích platí pravidlo – čím delší zapping, tím lepší výsledky. Zapper v těchto případech můžete používat i několik hodin.

Jednoduchý pulsátor

Pokud jste nemocní nebo hodláte zapper používat preventivně, sestavte si shora uvedený typ. Netroufáte-li si na to, je tu ještě způsob, jak si postavit zjednodušený zapper.

Zdrojem kladného napětí je každá běžná baterie. A je to právě kladné napětí (žádná specifická frekvence), které ničí celé to množství parazitů. A ačkoli frekvence zapperu činí okolo 30 kHz (30 000 pulsů za vteřinu), **je do jisté míry účinná i frekvence 5 Hz (pět pulsů za sekundu), tedy taková, jíž můžete dosáhnout rychlým poklepáváním na pól baterie.**

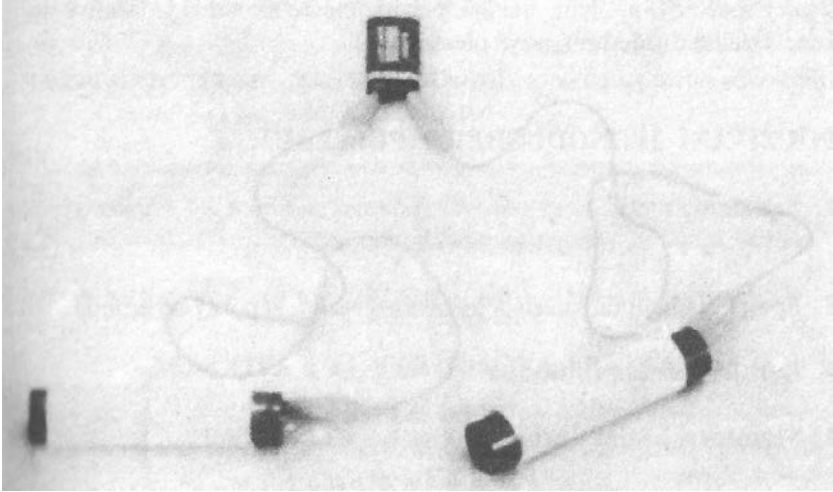


Fig. 4 Nejjednodušší zapper

Musíte se samozřejmě připojovat k oběma pólům. Když na ně ovšem pouze položíte prsty, nestane se nic zvláštního. Odpor těla vůči proudu se začne okamžitě zvyšovat a bude ho vámi procházet pořád méně.

Když se ovšem budete kladného pólu baterie dotýkat přerušovaně a pravidelně navlhčeným prstem, zapojí se do procesu kondenzátory v těle. Kondenzátory hrají v toku elektřiny tělem svou roli jen tehdy, jsou-li střídavě nabíjeny a vybíjeny. Ťukáním na kladný pól baterie v podstatě připojujete a odpojete napětí, a tím nabíjíte a vybíjíte tělesné kondenzátory. Odpor těla vůči proudu pak výrazně poklesne. Čím rychleji na baterii Ťukáte, tím vyšší je i frekvence proudu při stále menším odporu. Pak už tělem prochází stálý, účinný proud.

Zapování ovšem může být účinné i při frekvenci pouhých 2 Hz, pokud to ovšem budete provádět bez ustání po 10 minut. Nezapomeňte ale mezi jednotlivé desetiminutové průběhy vkládat dvacetiminutové přestávky.

Použití jednoduchého pulsátoru

1. Zabalte kovové rukojeti do navlhčených papírových ubrousků a položte je na nevodivý povrch (např. na igelitový sáček).
2. Spojte kladný pól baterie s levou a záporný s pravou rukojetí.
3. Rukojeti se nesmí dotýkat.
4. Mějte před sebou hodinky nebo budík ke kontrole času.
5. Uchopte pravou rukojeť do pravé ruky.
6. Levou rukojeť nechte položenou na stole a rychle na ni poklepávejte levou rukou (především masitou částí dlaně). Prsty si můžete opřít o podložku. Snažte se klepat pravidelně, a co nejrychleji.
7. Když vás to unaví, můžete ruce vystřídat. Ale snažte se aplikaci přerušovat co nejméně.
8. Mezi jednotlivými 10 min průběhy dodržujte dvacetiminutové přestávky.

Devítivoltová baterie se poměrně rychle vybije. Aby vám zdroj déle vydržel, spojte paralelně dvě baterie. Prostě tak, že spojíte oba kladné póly baterií a totéž uděláte i se zápornými.

Paraziti a znečištění

Slovo „parazit“ má dva významy. Parazitem je každý organizmus, který žije na povrchu nebo uvnitř lidského těla a získává z něj potravu (parazituje). Na jeho velikosti nezáleží.

Někdy je však nutné odlišit velké hlísty od středně velkých měňavek nebo ještě menších bakterií a virů. K označení velkých cizopasníků, měňavkami počínaje, se často užívá pojmu „parazit“. V dalším textu se vyskytuje v obou významech, ale z kontextu jistě snadno pochopíte, o který význam jde.

Parazitičtí hlísti se dělí na kroužkovce a motolice. Kroužkovci tvarem připomínají žízály, ale mohou být i tenčí jako vlas (vlasovci, filaria) nebo až mikroskopicky malí (*Trichinela*). Motolice spíš připomínají pijavice. Přichycují se na hostitele speciálními přísavnými ústy, zatím co tasemnice hlavičkou (*scolex*).

Vývoj hlístu probíhá v několika stádiích, z nichž některá se mohou od dospělého jedince značně lišit.

KROUŽKOVCI (např. askaris – škrkavka - běžný parazit u psů a koček), jsou nejjednodušší. Hostitel spolkne jejich vajíčka olíznutím nebo požitím nějaké nečistoty. Z vajíčka se vylíhne drobná larva, která pak putuje do plic. Z plic je larva vykašlána, a poté spolknuta. Larva pak putuje do zažívacího ústrojí, kde se změní v dospělého jedince, který uvolňuje vajíčka do stolice hostitele.

Hlísti v těle hostitele pobývají většinou na určitém místě. Například *Dirofilaria* žije v srdci (někdy dokonce v lidském). Někdy však toto pravidlo neplatí. Mé vlastní testy ukázaly, že *Dirofilaria* mohou žít i v jiných orgánech, pokud jsou znečištěny rozpouštědly, kovy nebo jinými toxiny.

TASEMNICE už jsou mnohem složitější organizmy. Jejich vajíčka můžete pozřít s nečistou stravou. Po vylíhnutí se

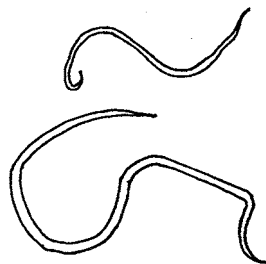


Fig. 5 Askaris – škrkavka

malá larva zavrtá do vhodného orgánu. Tělo ji pak uzavře do pouzdra (cysty). Bílé krvinky tuto cystu ignorují, protože je produktem vašeho těla. Larva je tedy načas bezpečně ukryta v těle. Jíte-li maso může se stát, že takovouto cystu sníte například ve vepřovém. Rozkousnete ji a spolknete larvu. Ta se pak snaží zachytit na střevní stěně. Následuje fáze růstu, kdy larva článek po článku roste. Jednotlivé články s vajíčky jsou následně uvolňovány do střevního obsahu.

MOTOLICE jsou velmi složití tvorové. Vajíčka odcházející s obsahem střev se dostanou do vody, kde je pozře plž nebo střevle. Larva v malém „sekundárním“ hostiteli vyroste, opustí jeho tělo a uchytí se na nějaké rostlině na břehu rybníka nebo nádrže. Tam přezimuje ve formě cysty (metacerkarie). Po zimě ji může spást náhodné zvíře. Z cysty se v jeho těle vylíhne malý dospělec a rychle se přichytí savými ústy na střevní stěně. Nyní je motolice v bezpečí, může dozrát a tvořit vajíčka.



Fig. 6 *Lidská střevní motolice, slinivková motolice, ovčí jaterní motolice, lidská jaterní motolice (zleva doprava)*

Mezi čtyři nejběžnější druhy motolic patří lidská střevní motolice, lidská jaterní motolice, ovčí jaterní motolice a motolice žijící ve slinivce skotu.

Nenechte se zmást, motolice napadající ovce nebo skot se vyskytují i u lidí.

Nejhorší z parazitů

Fasciolopsis buski je motolice, jejíž přítomnost jsem zjistila u všech případů rakovin, nákazy HIV, Alzheimerovy a Crohnovy choroby, Kaposiho sarkomu, endometriózy i mnoha lidí, kteří těmito chorobami netrpěli. Životní cyklus tohoto parazita má šest vývojových stádií:

Povšimněte si, že u člověka (ve střevech) se vyskytuje pouze dospělý jedinec. Část životního cyklu motolice je spojena s plžem v roli sekundárního hostitele. Máte-li však tělo prosáklé rozpouštědly, může se zbývajících pět stádií vyvinout i ve vás!

Za přítomnosti propylalkoholu se sekundárním hostitelem stane některý z orgánů lidského těla, který pak onemocní rakovinou. Jestliže je přítomen benzen, využije střevní motolice brzlík a tím zavede příčinu vzniku AIDS. Metylalkohol motolicím umožní použít jako sekundárního hostitele slinivku. To pak vede k dysfunkci tohoto orgánu, které říkáme diabetes (cukrovka typ-II). V souvislosti s přítomností xylenu či toluenu se sekundárním hostitelem některých motolic stává mozek. U methylethylketonu (MEK) či methyl-butylketonu (MBK) se sekundárním hostitelem stává děloha a dochází k vývinu endometriózy.

Jedná se zde tedy o jistý druh parazitizmu, přímo souvisejícího se znečištěním. Onemocnění způsobená nestandardním výskytem různých stádií motolic v těle, jsou samostatný problém, kterým se budu zabývat později.

Znečištění

Mezi znečišťující látky patří ty, které se vyskytují okolo nás a neměly by se nám dostat do těla, protože narušují jeho činnost. Dokud tyto látky neproniknou do tkání, nijak nás neohrozí.

Pokud do něj proniknou, musí být z těla náročně odstraňovány.

Škodliviny se mohou dostat do těla s vdechovaným vzduchem, potravou, nápoji a přípravky, které si nanášíte na pleť.


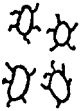




Stádium	Normální životní cyklus	
1–vajíčko	Je vylučováno se střevním obsahem ven z těla a dostává se do půdy. Při dešti je spláchnuto do vodní nádrže.	
2–miracidie	Vyklíhne se z vajíčka ve vodě. Má cilia a může rychle plavat. Do dvou hodin musí nalézt meziphostitele, kterým je plž. Pokud jej v tomto limitu nenalezne, nebude již mít sílu jej napadnout.	
3–redie	Vyvine se uvnitř miracidia jako malý váček. Jedná se mateřskou redii, uvnitř které se vyvinou dceřinné redie. Vše probíhá dosud uvnitř plže. Dceřinné redie se vyvinou na cercarie	
4–cercarie	Mají bičík, s jehož pomocí opustí plže a přichytí se na nějakou rostlinu, kde se promění na cystu.	
5–metacercarie	Cysta se dvěma stěnami. Vnější stěna je velmi přilnavá. Když sníte rostlinu s cystou, zůstane Vám v ústech. Vnitřní pevná stěna cystu ochrání před rozžvýkáním a před žaludečními šťávami. Jakmile se však cysta do střeva, její stěna se rozpustí, cysta se přichytí ke střevní stěně a začne se vyvíjet na dospělého jedince.	
6–dospělý jedinec	Žije ve Vašem střevě a může vyprodukovat až 1000 vajíček na jednu stolicí. Může žít ve střevě mnoho let.	

Fig. 7 Životní cyklus motolice

Nejtragičtější ovšem je, že si často neuvědomujeme, že nám něco škodí.

Dva lidé mohou na obličej používat stejný krém. U jednoho se může projevit vyrážka, zatímco u druhého se nevytvoří. Osoba, která vyrážku nedostane, se domnívá, že tento krém pro ni není škodlivý. Je však zřejmé, že je do jisté míry toxický, což potvrzuje vyrážka někoho jiného. Vyhnula se stejné vyrážce jen díky robustnějšímu imunitnímu systému. Imunitní systém můžeme přirovnat k penězům vybíraným z účtu při každém napadení patogeny - až na něm už nic nezbude, bude ohroženo vaše zdraví.

Znečištění rozpouštědly

Rozpouštědla jsou chemické sloučeniny rozkládající jiné látky. Užitečné a životodárné rozpouštědlo je voda. Většina ostatních rozpouštědel je zdraví škodlivá, protože rozpouštějí tuky tvořící membránu kolem každé tělesné buňky a zejména buněk nervových.

Nejškodlivějším rozpouštědlem je benzen. Proniká do brzlíku, podkopává imunitní systém a způsobuje AIDS. Dalším velmi škodlivým rozpouštědlem je propylalkohol, který vniká do jater a způsobuje rakoviny některých dalších orgánů. Významnými podpůrci chorob jsou i xylen, toluen, metylalkohol, methylenchlorid či trichloretan. I jimi se budu později zabývat, a to v souvislosti s nemocemi, na nichž se podílejí.

Znečištění kovy

Biochemici vědí, že minerály v surovém stavu vždy inhibují enzymy, které s nimi reagují. Měď obsažená v biologicky přijatelné formě v mase a zelenině je pro nás nepostradatelná. Anorganická měď, která se uvolňuje například z měděných konvic nebo vodovodního potrubí, je naproti tomu karcinogenní. V našem životním prostředí naneštěstí převládají právě anorganické formy kovů. Lidé nosí kovové šperky, jedí chléb pečený na plechu a pijí vodu z kovových potrubí.

Další věcí ohrožující naše zdraví jsou zubní plomby. Amalgamové plomby obsahující rtuť jsou navzdory ujišťování stomatologických odborníků velmi nebezpečné. Někdy může být rtuť znečištěna thaliem, a to je ještě toxičtější! Jak se zdá, zlato a stříbro mají méně škodlivých

účinků, ale člověk by přesto neměl mít žádné čisté kovy zevně, natož uvnitř těla.

Další toxické kovy s častým výskytem jsou olovo a kadmium, třeba z letovaného a galvanizovaného potrubí, nikl a chrom ze zubní protektiky a kosmetiky a hliník z konzerv a nádobí.

Mykotoxiny

Nejjedovatější látky, které člověk zná produkují plísně, říkáme jim *mykotoxiny*. Už i jediný nevelký zplsnivělý kousek ovoce či zeleniny může znehodnotit celou várku džusu, džemu nebo jiného produktu. Plísně jsou sice živé organismy a lze je zničit zapováním, ale jejich produkty, mykotoxiny, musí být velmi pracně odbourávány játry. Přitom jsou tak jedovaté, že už nepatrné množství může vyřadit část jater až na několik dní.

Jak jsem zjistila, nejrozšířenějším mykotoxinem je *aflatoxin*. Produkují ho plísně napadající celou řadu rostlin. Proto stále doporučuji jíst jen kvalitní a čerstvé citrusové plody a vyvarovat se kupovaných džusů. Z těch tisíců pomerančů, které skončily v džusu, který možná právě pijete, byl zcela určitě nejméně jeden plesnivý, a to má neblahý vliv na játra.

K rychléjšímu upravení funkce jater pomůže vysoká dávka vitamínu C. Vitamin C - pokud je přidáván do potravy, pomůže jí od aflatoxinu ještě před pozřením. Mějte proto při každém jídle po ruce nádobku s práškovým vitamínem C a používejte ho stejně, jako například sůl.

Osobně jsem v testovaných potravinách objevila ještě i dalších třináct různých mykotoxinů. Jsou popsány v části pojednávající o plesnivých potravinách.

Fyzikální toxiny

Vdechování prachu tělu škodí. Brání se tomu kýčáním, kašláním, odhlehováním, atd. Představte si, že vdechujete drobné částice skla.

Zabodávají se do plic, odkud nemohou být vykašlány. Představte si, že byste spolkli jehlu či špendlík. Pokud by měly tupé špičky, mohly by projít trávicím traktem bez problémů. Jelikož je ale mají ostré, zabodnou se do měkké tkáně.

Dýchal by někdo vědomě sklo? Obáváme se ho v potravě, bojíme se, že na něj šlápneme... Přitom si ale vůbec neuvědomujeme, že drobné skleněné částice mohou doslova zamořit celý náš dům či byt. Stačí například ponechat špatně utěsněnou izolaci ze skelné vaty. Jakýkoli otvor ve stropě nebo zdi, i když je překrytý třeba tkaninou, trouse do bytu skelný prach z izolace. Tyto drobné částice tam vnáší vzduch proudící do obytných prostorů. Každý otvor do podkrovní nebo míst s izolací musí být dokonale utěsněn. Skelná vata by nikdy neměla být použita na vnitřní instalace, v čalounění nebo k izolaci ohříváčů vody.

Občasný kontakt stavebních dělníků se skelnou vatou není zdaleka tak škodlivý, jako trvalé vystavení skelnému prachu kvůli dírci ve stropě. Vdechování skla vede k tvorbě cyst, a ty jsou nejvhodnějším místem k množení bakterií a parazitů. Cysta, v níž se usídí jedno ze stádií střevní motolice, se stává maligní!

Tuhé rakovinové nádory obsahují buď skelný prach, anebo azbest.

AZBEST je další látkou uvolňující částičky ostré jako sklo. Mohou se pohybovat v těle a zabodávat do buněk, dokud z nich opět nevznikne cysta.

Žijeme v přesvědčení, že azbest byl se zákazem používání v nehořlavých materiálech z našich domovů nadobro vymizel. Opak je pravdou. V našich domácnostech se ještě stále vyskytují četné zdroje. Například řemenice u sušiček a praček. Když se řemen zahřeje, uvolňují se z něj částičky azbestu, které se rychle dostanou do okolního vzduchu. (Většina z uváděných škodlivin už v Evropě zcela vymizela. Autorka žila ve Spojených státech, kde se nové předpisy začaly uplatňovat mnohem později. První vydání této knihy navíc vyšlo před mnoha lety. Nicméně, vše, o čem hovoří, platí. Pozn. překl.)

Chemické toxiny

CHLÓROFLUÓROUHLOVODÍKY (CFC), neboli freony, byly používány jako chladicí směsi v klimatizačních jednotkách a chladničkách. Jsou v podezření z vytváření „ozónových děr“ nad Jižním pólem i jinde. U všech trpících rakovinou, byly v postižených orgánech zjištěny CFC. Domnívám se, že jsou to právě chlorofluoruhlovodíky, které používají další škodliviny jako skelný prach, kovy nebo polychlorované bifenylly, místo aby byly z těla vyloučeny, a tím napomáhají vzniku nádorů. Pokud by se tato domněnka potvrdila, mohly by být CFC řazeny mezi „superkarcinogeny“. Jak je možné zjistit (například v domácnosti) únik CFC? Jakmile klimatizace nebo chladnička potřebují doplnit náplň, byli jste delší dobu vystaveni škodlivým účinkům CFC. Je zapotřebí co nejrychleji vyvinout jednoduchou a dostupnou metodu zjišťování této zákeřné látky v domácnostech.

(V Evropě se CFC v chladivech pro domácnosti nepoužívá už řadu let. Dojde-li tedy k podobné situaci, nemusí vás to děsit, pokud ovšem tento aparát není starší dvaceti let. Pozn. překl.)

ARZÉN je součástí pesticidů. Proč se trávíme společně se šváby, které se snažíme vyhubit? Je to snad proto, že to nejsme schopni vnímat podobně jako skelný prach? Vědci pilně studovali mechanismus otravy arzémem až do nejmenších detailů. Proč je tedy dovoleno používat arzén k ošetřování trávníků, odkud se na podrážkách dostane až do bytu?

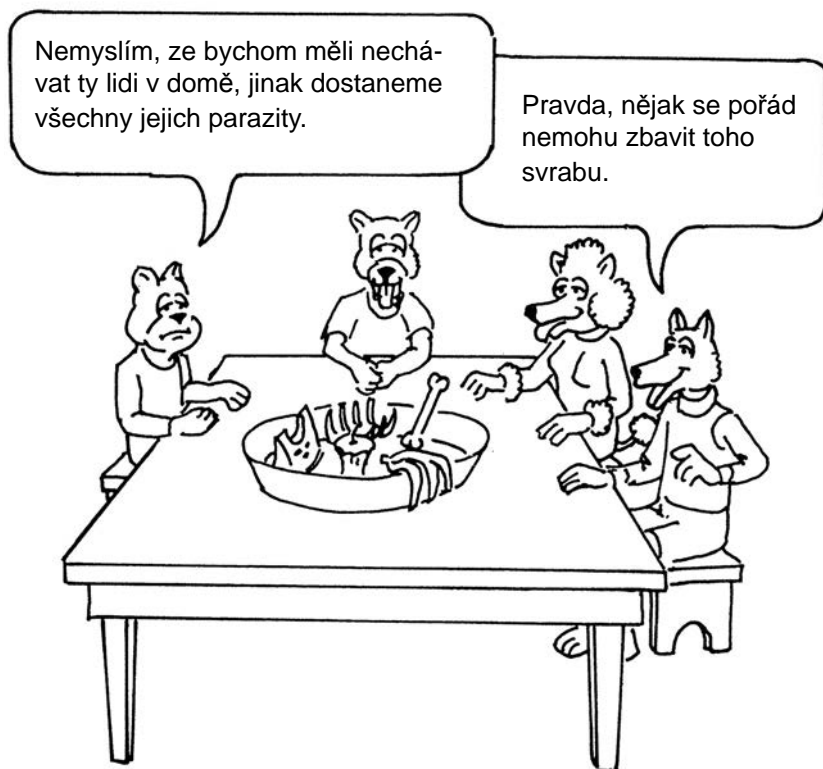
POLYCHLOROVANÉ BIFENYLY (PCB) jsou mastné sloučeniny se zázračnými dielektrickými vlastnostmi. Byly původně používány jako přísada olejových náplní transformátorů, a také jako prostředek proti plísním. Pak se ale zjistilo, že se v přírodě nerozkládají na méně toxické sloučeniny. Přestože jejich výroba byla zakázána, je stále možné je objevit v některých mýdlech a saponátech.

FORMALDEHYD se používá k vulkanizaci molitanu. Čalouněný nábytek, polštáře a matrace ho uvolňují ještě i dva roky poté, co byl vyroben. Pokud spíte s nosem zabořeným v novém pěnovém polštáři, riskujete značné plicní potíže.

Každý čisticí prostředek, který používáte v domácnosti, má na nálepce varování o případné toxicitě. Takřka všechny kapaliny užívané v autech jsou toxické. Stejně tak je tomu u všech pesticidů, herbicidů

i umělých hnojiv. Každá barva, lak, vosk, mazadlo, bělicí prostředek nebo saponát může při pozření už jen malého množství způsobit značné zdravotní potíže. Proč se jich tedy nezbavit? Dají se docela dobře nahradit starými osvědčenými přípravky.

Pokud i po aplikaci zappingu zůstanete nemocní, znamená to, že přicházíte do styku s toxiny. Jestliže se jich zbavíte, uděláte mílový krok na cestě k pevnému zdraví.



Proč vlastně onemocníme?

Představte si, že by existoval přístroj schopný zjišťovat mykotoxiny (velmi jedovaté produkty metabolismu potravinových plísní). Brzy byste zjistili, že lidé trpící rýmou nebo nachlazením, i když se tyto toxiny vyskytují prakticky u každého, mají v těle vždy alespoň jeden druh. Způsobí snad potíže náhlý výskyt takového toxinu? A proč tedy onemocní jen někteří z členů jedné rodiny, a ne i všichni ostatní?

- Co kdybyste zjistili, že všichni lidé postižení **rakovinou** mají játrech motolici?
- Co kdyby měl každý **diabetik** ve slinivce dobytčí motolici?
- Co kdyby každý člověk, trpící nějakým **onemocněním podmíněným životním prostředím**, měl v játrech ovčí motolici fasciola?
- Co kdyby měli **astmatici** v plicích škrkavku askaris?

Co když najdete vždy u každého „záhadně“ nemocného člověka nějakého parazita či škodlivinu?

Zmíněný přístroj (Syncrometer) je ovšem stejně skutečný, jako tyto poznatky, které mne přinutily k radikální změně náhledu na záhadné příčiny některých „nevyléčitelných“ chorob.

Jsme neustále přesvědčováni, že cukrovka je důsledkem nadměrné konzumace cukrů, příčinou nachlazení je virus přenesený od někoho jiného a rakovinu způsobí karcinogeny. Tento přístup udělal z medicíny natolik komplikovanou vědu, že ji dnes může studovat jen málo lidí. Na seznamu navíc každoročně přibývají další a další položky.

Všechny uvedené diagnózy jsou ale založeny na popisu určitých dějů v daném místě organismu. Představte si, že bychom měli pro komáří píchnutí do ušního boltce jiný název, než pro bodnutí stejným hmyzem na noze. Klasická medicína jistě měla nemalý význam, ale dosavadní deskriptivní systém se pod tíhou nových zjištění jeví stále přežitějším.

Skutečné příčiny všech svých chorob dnes už máte možnost odhalit pomocí jednoduchého a snadno sestavitelného elektronického zařízení.

Když přistihnete komára „při činu“, určitě kvůli svědící bouli nepoběžíte k lékaři. Není nutné určovat diagnózu ani hledat vhodný lék.

Stačí zajistit dveře a okna sít'kami proti hmyzu.

Jakmile tedy zjistíte, že syndromy běžného nachlazení může vyvolat běžný domovní prach, snažte se ho zbavit. Jestliže jste přišli na to, že nachlazení podporují potravinové plísně, vyvarujte se konzumaci plesnivých potravin. Věřte jen tomu, co vidíte. Reálné pozorování všech těchto věcí umožní elektronická rezonance.

Nebudete jako pěšák vystavený útokům virů a bakterií, které se na vás odkudsi vrhnou. Nebudete vystaveni na milost a nemilost onemocnění a doufat, že je nějak přežijete, jako voják doufá, že ho nakonec z bojiště neodnesou.

Když o ní hodně víte, neexistuje nemoc, která by nad vámi získala navrch. Ani Lou-Gehrigova choroba! Žádné astma nebo cukrovka. Přečtěte si, jak se mnozí lidé sami zbavili konkrétních potíží. Dočtete se ale také, proč někteří neuspěli. Budete ovšem vůči nim mít zřetelný náskok. Příslušné návody se jim plnily těžko, protože bylo nezbytné, aby věřili v jejich účinnost. Tuto víru dnes už nahrazuje výzkum diagnostickým aparátem (Syncrometrem). Je nutné, abyste sami poznali, jak se věci ve skutečnosti mají. Pokud pomocí přístroje zjistíte v nakoupených potravinách plísně nebo mikroby, bude to poznání které vás povede dál.

**Všechny nemoci mají pouze dvě příčiny - PARAZITY
a ŠKODLIVINY.**

Jen dvě příčiny! Toto zjednodušuje celý pohled a umožňuje, abyste se o sebe mohli postarat sami.

Učili nás, že si za nemoci můžeme většinou sami. Prostě „něco chytíme“, nejíme, co bychom měli, máme nedostatek vitaminů, nevhodně se oblékáme, necvičíme nebo chodíme příliš pozdě spát. Jistě. Do jisté míry to naše vina je, opravdu děláme spoustu věcí, které bychom neměli a neděláme mnohé, co bychom měli. Ale pokud udržujeme životosprávu a přesto onemocníme, pak hledají příčiny v genech! Vrozené choroby jsou ale výjimečně vzácné. Lidské geny se vyvíjely miliony let tak, aby na konci vývoje zůstal zdravý člověk. Jestliže přesto dojde ke změnám v genech, chyba není v nich; příčinou jsou mutageně působící škodliviny.

Parazity ani škodliviny v těle nemáte vlastní vinou. Povšimněte si, že všichni ve vašem okolí dělají či nedělají totéž co vy, přitom sdílejí stejné geny a stejnými chorobami přesto netrpí. Dnešní pohled považující naše jednání či geny za příčiny nemocí zkrátka postrádá logiku.

Až doposud se to však jevilo jako samozřejmé. Kdyby tisíc lidí bodnul komár nebo kousla blecha, mohli bychom při postupu užívajícím lokalizace a následku dospět k tisíci různým diagnózám, genový defekt nevyjímaje. Byli byste ochotni akceptovat genovou manipulaci kvůli svědícím červeným pupínkům? Nový gen by pak mohl řídit tvorbu anti-histaminik, aby pokožka už nečervenala a neudělal se svědivý pupínek. Jako vědecky založený lékař by někdo patrně byl v pokušení zmírnit tisícům lidí trápení takto změněným genem. Naštěstí k takovým nepatříte, před sebou máte jen úkol zbavit se vlastních problémů.

Jakmile v těle zjistíte parazity, můžete se jich zbavit elektronickou cestou. Pokud v orgánech najdete škodliviny, můžete přestat konzumovat kontaminované potraviny, můžete zamezit jejich vdechování a přestat používat kosmetiku, z níž se uvolňují. Tělo pak okamžitě zareaguje a začne se uzdravovat.

Vyléčíte si roztroušenou sklerózu, rozedmu plic i myastenii. Někdy léčba proběhne poměrně rychle, jindy bude trvat o něco déle. Doposud příliš dobře nechápeme princip uzdravení. U mladších lidí se dostaví o něco rychleji. Každý však poměrně záhy pozná, že se uzdravuje. Jistě budete s úžasem sledovat, jak postupně mizí příznaky a tělo se stává odolnějším.

Léčení sama sebe

Hlavním účelem knihy je umožnit, aby se každý sám naučil zbavit všech nemocí. Abychom mohli tento cíl proměnit ve skutečnost, nastínilí jsme zde tři přístupy. Rozpoznali jsme, že nemoci mají dvě příčiny: parazity a škodliviny. Jaké parazity a jaké škodliviny máme v těle nám snadno umožňuje zjistit účinný a snadno získatelný diagnostický přístroj. Pak můžeme aplikovat léčebné postupy, buď zapping, anebo bylinnou kúru, jimiž se zbavíme parazitů.

Nebylo by skvělé, nemuset chodit k lékaři? Být na nich úplně nezávislí, co se týče diagnózy a léčení?

Léčit se sám znamená umět sám řešit své zdravotní problémy.

Dejme tomu, že vám lékař zjistil atypickou laterální sklerózu nebo metastabilní aplazii ramenního kloubu. Mohli byste si sami ověřit tuto diagnózu, a stanovit nejúčinnější postup léčby? A uspěli byste? Jistě, proč ne! Vždyť už jste v životě uspěli v tolika věcech. Naučili jste se mluvit, chodit, číst a jednat s lidmi. Zvládnout tyto dovednosti vyžadovalo několikaleté úsilí. Péče o zdraví je úplně novou dovedností, jejíž zvládnutí vám může klidně trvat i několik let. Jakmile ji však získáte, můžete to předávat svým dětem, které ji jistě přijmou mnohem snáz rychleji. Lidstvo bylo obdařeno novým darem stejně tak, jako tomu bylo s hudbou nebo kuchařským uměním.

Jak se léčit

Tělo se po celý náš život snaží zbavit parazitů a škodlivin. Má k tomu své vlastní postupy. Vytváří ledvinové či žlučové kameny, hlenové sekrety a zřizuje úložiště toxických odpadů. Tyto prostředky jsou bezesporu správné a účinné, ale z hlediska nových zjištění v budoucnu už nebudou tak důležité. Takových nahromadění a škodlivin je totiž možné se zbavit, a pak udržovat své tělo v čistotě.

Poté, co se zbavíte parazitů, je nejúčinnějším krokem očista jater. V jejich žlučovodech se nahromadí spousta škodlivin. Pokud by tam zůstaly déle hrozí, že je tělo obalí cholesterolem – promění se na žlučové kameny. Z tohoto důvodu se ve snaze vyloučit olovo, kadmium, rtuť a jiný odpad, tvoří tělo velké množství malých tělísek, „písku“ i v ledvinách. Teď ale máte možnost ledvinám pomáhat, aby se nežádoucích látek zbavily.

V několika dnech, ne až po týdnech nebo měsících, pocítíte jakou úlevu vám odstranění žlučových a ledvinových kamének přineslo. V játrech ovšem jsou celé kilometry žlučovodů a odstranit z nich celý ten odpad bylinnou kúrou nějakou tu dobu potrvá. Může to být i pár let, podle stupně znečištění.

Ačkoli tedy můžete nemoc zastavit téměř okamžitě, cesta k úplnému uzdravení může trvat ještě celá léta.

Na konci tohoto procesu už ale budete zdraví, a to jistě stojí za úsilí. Zbavíte se bolestí nebo je podstatně zredukujete, obnovíte správnou funkci svých orgánů, budete se cítit dobře a plní energie k plnění svých předsevzetí.

Orgány porušené natolik, že už je tělo do původního stavu uvést nemůže, mohou být upraveny díky zázrakům moderní chirurgie. Sem patří také katarakty, kuří oka nebo zanedbaná stará zranění. Možná jsou to také jen nahromadění, ale trvalo by příliš dlouho se jich zbavit.

Likvidace parazitů a odstranění škodlivin a kaménků je velmi účinná kombinace pro úspěšnou léčbu. Je tak účinná, že z vás do půl roku mohou být úplně jiní lidé. Pak v tom pokračujte a budete zdraví spoustu let.

Měl by člověk přitom přestat brát předepsané léky? To určitě ne! Počkejte, až se natolik vyléčíte, abyste už je nepotřebovali. Pak jejich užívání omezte, případně úplně vysaďte. Bude s tím ale souhlasit lékař? Odpověď je snadná: najděte si takového, který s tím souhlasit bude. Nezapomeňte, že léky jen poskytují čas, abyste mohli podstoupit skutečnou léčbu - a za to jim můžete být vděční.

Cesta k zdraví

Shrňme si teď naše poznatky o vztahu zdraví a nemoci:

- Existují jen dvě příčiny všech zdravotních potíží: paraziti a škodliviny. Paraziti jsou malé organismy žijící na povrchu nebo uvnitř těla. Živí se na něm a škodí mu svými odpadními produkty. Škodliviny jsou toxické látky narušující správnou činnost tělesných orgánů.
- Tělo se snaží patogenů zbavit tvorbou kaménků, produkcí různých sekretů. Tak se tvoří otoky, záněty, zápalý a benigní nádory. To pak vede k různým dalším poruchám a potížím.
- Nakonec dojde k nějakému trvalému poškození. Zešediví nám vlasy, vytvoří se zákal, pokřiví se páteř, a svalová i nervová tkáň odumírá. Chřadneme.

K řešení těchto problémů máme k dispozici logickou strategii:

1. Zahubíme parazity, patogenní bakterie, viry a plísňe.
2. Odstraníme z potravy a tělových přípravků toxiny, škodlivé kovy a chemikálie.
3. Zbavíme se kamének, usazenin a odpadu překážejícího uzdravení.
4. Abychom proces uzdravování co nejvíce urychlili, budeme užívat byliny a vybrané potraviny. Přitom budeme dávat pozor, abychom používali jen čisté a nezávadné produkty. Léčiva působí mnohem účinněji intravenózně (podávaná do žíly), ale zde kladu důraz především na perorální (ústí) užívání.
5. Svěříme do rukou lékařských profesionálů problémy, jejichž řešení je nad naše možnosti a schopnosti (vážné poškození orgánů, zubní lékařství).

Co může být úžasnějšího, než zjištění, že se vám přestaly třást ruce, nebo že chronická bolest z ramene prostě zmizela? Nebylo by snad skvělé upravit si **sami** puls, nebo snížit krevní tlak? Nebo úžasné zjištění, že se můžete rychle zbavit bradavic!

Nejvyšší z mých priorit ovšem je zbavit nemocných bolesti, protože ta podrývá morálku a vůli cokoli udělat.

Mnoho našich nemocí vyvěrá z nepředvídaných zdrojů. U jednoho člověka jsem například zjistila výskyt holubích tasemnic.



Fig. 8 V trusu zvířat se vyskytují patogeny.

Bolesti od hlavy k patě

Raději bych zemřela, než abych musela trpět nesnesitelnými a neustávajícími bolestmi. Bolest je proto na prvním místě mého žebříčku.

Naštěstí máme prostředky, jejichž pomocí se jí můžeme zbavit a získat tak prostor, abychom mohli odstranit její příčiny.

S chemickým průmyslem vynalézajícím prostředky proti bolestem vyrostl i průmysl produkující návykové látky. Jestliže se tedy zaměříme na potlačování bolesti elektronickou cestou, potřeba návykových analgetik se podstatně sníží. Existují i jiné možnosti ovlivňování bolesti: akupunktura, masáže, muzikoterapie, zpětná vazba, rozjímání, hypnóza nebo modlitba. My se však zaměříme na odstraňování toho, co bolest způsobuje a léčení bolestí postižených orgánů, a proto nebudeme potřebovat žádnou z těchto metod.

Nemluvím teď samozřejmě o bolestech provázejících například fraktury kostí, vyvrtnuté kotníky, bodnutí hmyzem či spálení sluncem. Nepůjde ani o bolest při posunutém obratli nebo nataženém svalu. To je něco jiného. Nám se jedná o chronickou bolest, bolest, která se týká určitého orgánu a nelze se jí zbavit. Jako příklad můžeme uvést artritidu. Dalšími jsou bolesti hlavy, nohou, lokte, kyčle nebo hrudi. Tyto bolesti sice mohou mít různé názvy, jako revmatická artritida, histaminová cefalalgie, fibromyalgie, bursitída, tenisový loket atd., ale v pozadí všech je stejný princip.

Vědomí, že hlavními viníky všech těchto obtíží jsou paraziti a škodliviny, nás vede k tomu, abychom zjistili o jaké parazity a škodliviny se jedná, odkud se berou a jak se jich zbavit. Paraziti způsobující bolesti nepatří k těm větším (červům nebo měňavkám) nejedná se ani o mikroskopické viry. Jsou to bakterie, které mají tu správnou velikost, aby mohly pronikat do tělesných buněk. Buňky se sice snaží, aby jejich vstupy byly co možná nejtěsněji uzavřené, ale stejně je musí otevírat k přijímání potravy, hormonů nebo jiných potřebných látek z okolí. Bakterie se shlukují okolo a jakmile se vstup do buňky otevře, některým se do ní podaří proniknout. A bitva může začít. Buňka bakterií odmítá vpustit, ale bakterie vstup do buňky nehodlá opustit. Je zde pravděpodobně i jistá elektrická přitažlivost a fyzická shoda. Pak je povolán na pomoc imunitní systém.

Bakterie se množí, jak to jen jde. Objeví se otok, stoupající teplota, tlak na ostatní orgány roste, a tomu celému pak říkáme infekce a zánět.

Zbavit se zánětu pomocí medikamentů (např. kortizonu), omezit otékání či snížit teplotu nepředstavuje žádné řešení. Tím je pouze a jen vyhubení bakterií, které tyto potíže způsobily. (To ale není vše, co musíme udělat, protože ještě musíme zjistit a zneškodnit zdroj bakterií. Jak to udělat, k tomu se dostaneme později.)

Prvním nutným krokem je tedy identifikovat bakterie kolem bolestivých míst. To poskytne stopu vedoucí k odhalení jejich zdroje. Následuje jejich vyhubení elektronickou cestou. Bakterie pak během několika minut buněčné vstupy opustí a pochutnají si na nich bílé krvinky.

Nezapomeňte však, že existuje ještě jiná příčina bolestí, a tou jsou škodliviny. Dalším krokem tedy je identifikace nežádoucích škodlivin a nalezení jejich zdroje. Zdroje škodlivých látek je nutné co nejdříve omezit. Pak by bolest měla definitivně ustoupit.

Při hledání parazitů a škodlivých látek v orgánech se člověk může ptát, které do těla pronikly jako první. Cestu k vstupům do buněk si rovněž, a snadněji, mohou razit škodliviny. Neumožní bakteriím dostat se dovnitř právě ony?

Nebo se bakterie objeví jako první a blokováním buněčného vstupu naopak umožní průnik škodlivinám? Obojí se zdá být možné. Možná, že dochází k obojímu současně, bakterie a škodlivé látky se totiž téměř vždy vyskytují pospolu. U buněčných vstupů se mohou objevit i viry a způsobit virové onemocnění, avšak ty bolest většinou nezpůsobují.

Naše tělo je v hubení bakterií a virů skutečný odborník; zabíjí je jako mávnutím kouzelným proutkem. Uniknou jen ty, které se společně se škodlivými látkami nacházejí v buněčných vstupech nebo kanálech. Vypadá to tedy, jako by škodliviny sloužily jako „paklíče“ sloužící k otevírání buněčných vstupů. Jisté to však není a musíme počítat se všemi možnostmi.

Abychom se uzdravili našťestí nemusíme vědět, jak přesně paraziti a škodliviny tu kterou nemoc způsobí.

Pátrání po bakteriích

Abychom mohli zjistit, které orgány jsou bakteriemi postiženy a o jaké jde, musíme se naučit využívat novou technologii, založenou na jednoduchém elektronickém obvodu schopném zachytit frekvence elektromagnetického vlnění a převést je tak, aby se pro nás staly slyšitelnými. Frekvence našeho těla, bakterií, virů a parazitů se velice liší a pomocí přístroje jsou jasně rozeznatelné sluchem.

Je to ale nutné? Ne, není! Postačí, když všechny ty patogeny v těle jednoduše vyhubíme. Ale jak se bránit jejich návratu? Jak poznat, že jde o stejnou bakterii, když se bolest vrátí?

Dohadů a domněnek se jednou provždy zbavíme, když si osvojíme testovací metody.

Doufám, že mnohým budou všechny tyto nové skutečnosti připadat tak zajímavé, že se přinutí k vlastnímu výzkumu i když je třeba trpět chronické bolesti. Najděte si někoho, kdo bude ochoten pomoci.

Co kde hledat

Nejdřív se zaměříme na zkoumání a léčení bolestí všeho druhu. Začneme u prstů na nohou a budeme postupovat po těle vzhůru. Není nutné lokalizovat přesné místo bolesti, protože bakterie a škodlivé látky se tak či tak pohybují v celém jeho okolí.

Vypátráme příčiny všech druhu bolestí, abychom je uměli potlačit. Bolest se však může zakrátko vrátit, když například nevíme, že její původce pochází ze sýra a po aplikaci léčby klidně sníme sýrový sendvič. Pak se může stát, že po aplikaci ještě ani nestačíte pocítit sebe-menší ústup bolesti, když vám čerstvě dodaný původce už působí bolest novou. To může vést k mylné domněnce, že aplikace zappingu je neúčinná.

Paraziti se do bolestivého místa mohou vracet i z míst v těle, která jsou pro elektrický proud zapperu těžko dostupná. Jsou jimi například vnitřek oční koule, varle, nitro žlučových kaménků, zubní absces nebo obsah střev. Proud zapperu o vysoké frekvenci jimi neprotéká. Prochází spíš okolo těchto orgánů, než skrz ně. Opakované aplikace a léčba bylinkami však umí zničit i takto skryté parazity a zabránit tak nové infekci zbytku těla.

Poznání možnosti návratu infekce a zdrojů škodlivin bylo nejdůležitějším příspěvkem ošetřovaných lidí, jejichž příběhy zde uvádím.

Po bolestech se budeme zabývat nemocemi, které s bolestí spojeny nejsou. Patří k nim například cukrovka, myastenie atd.

Bolesti prstů nohou

Co se týče zásobování krví jsou na tom konce nohou nejhůře. Jsou to totiž místa nejvzdálenější od srdce. Krev, která se sem dostává, má největší kyselost a nejnižší obsah kyslíku. Tělo produkuje poměrně velké množství kyseliny močové, kterou za normálních okolností vylučují ledviny do močového měchýře. Při jejich nedostatečné funkci se však obsah kyseliny v krvi může navýšit. Krev může udržet jen určité množství kyseliny (v kyselých podmínkách na špičkách nohou je její schopnost dále snížena) a kyselina se začne v nohou srážet nebo hromadit.

V místech výskytu bolestí nalézáme i kyselinu hippurovou. Tuto kyselinu, která hraje úlohu při detoxikaci, produkují játra asi 1g denně. Proto je nevhodné konzumovat kyselinu benzoovou, jinak běžný konzervant, protože je v těle odbourávána právě na kyselinu hippurovou. Pozorně čtěte etikety na nakupovaných potravinách. Vyvarujte se nápojů a pečiva s kyselinou benzoovou. Kyselina citrónová je naproti tomu neškodná.

Velmi častým bolestivým místem jsou klouby prstů nohou. Bolesti ještě zhoršuje špatný oběh krve. Vezměte si při každém jídle kapsli kajenského pepře k podpoře krevního oběhu. Slabý krevní oběh poznáte podle nenahmatatelného pulsu na vnitřní straně kotníku.

Nahromadění kyseliny močové a hippurové brzy přiláká bakterie, které se jimi živí. Když se bakterie rozmnoží, začne se okolní tkáň bránit a vytvoří se zánět. Pak přijde na řadu bolest. U některých lidí se však neprojeví, ani když v nohou mají velké množství kyseliny a jiných usazenin. Klouby jsou pak nateklé a neohebné. V tom případě bakterie

postižené místo buď dosud neobjevily, anebo se nestačily dostatečně pomnožit. Mohou zde však být i jiné důvody.

Jestliže trpíte bolestmi v prstech u nohou, držte se následujícího postupu:

1. Vyhubte všechny bakterie pomocí zapperu. Proceduru opakujte každý den tak dlouho, dokud se stav nezačne zlepšovat.
2. Snažte se vyloučit z těla usazeniny. Tady pomůže kombinace vhodných bylin. (Viz Očistná kúra pro ledviny.) Usazeniny v prstech mají obdobné složení, jako ledvinové kameny, a proto vám ledvinová kúra pomůže i od bolestí prstů. Odstranění usazenin ovšem trvá o něco déle, než vyčištění ledvin, protože prsty na nohou jsou od ledvin poměrně vzdálené. Než se na usazeninách projeví nějaké změny, může to zabrat i šest měsíců. Tato kúra ale současně odstraní i krystalky z ledvin, které pak už nebudou zdrojem bakterií.
3. Nechte si vyčistit zubní kavitu (možné infekce v dutinách čelistí, odkud byl vytržen zub). Tento zákrok vás může přímo zázračně rychle (týž den) zbavit veškerých bolestí v prstech u nohou. Protože to zpravidla vydrží řadu dní, je jisté, že nejde o působení anestetika použitého zubním lékařem, který zákrok provedl. Vidíme tedy, že bakterie v prstech u nohou mohou přicházet ze zubů. I po jejich odstranění se však může bolest vrátit, pokud se v usazeninách odněkud objeví další bakterie.
4. Zbavte játra kamének kúrou pro jaterní očistu. I to může podstatně zmírnit bolest. Nezapomeňte však, že úplné vyčištění jater může trvat až dva roky! Mezitím ale bude bolest ustupovat a celkový zdravotní stav selepší.
5. Snižte kyselost v nohou. Nejdříve změřte kyselost moči lakmusovým papírkem, který je k sehnání v každé lékárně. Testujte ji brzy ráno, kdy je nejkyslejší. Jestliže na stupnici bude méně než 5,5 musely být nohy v noci ještě kyslejší. (Čím nižší je číslo pH na stupnici, tím je kyselost vyšší.)

Jakmile se kyseliny a jiné látky začnou usazovat je těžké jim v tom bránit. Začnou-li se usazovat ve dvě hodiny ráno, je pravděpodobné, že to bude pokračovat i několik dalších hodin, i když se pH moči vrátí do

normálu. Měli byste se snažit o snížení kyselosti těla ve spánku. Možností je tady několik: můžete vzít nějaký přípravek s vápníkem či hořčíkem, vypít sklenici mléka nebo požit jedlou sodu. Kyselost ranní moči by se měla snížit na pH 6.

Upravte si pH

Většina lidí s bolestmi způsobenými usazeninami v nohou, má pH ranní moči až 4,5! Při tak vysokém stupni kyselosti je jisté, že se v noci usadily další škodlivé látky. pH lidského těla v průběhu dne kolísá. (Kyselost moči klesá především po jídle.) V těchto obdobích, trvajících zhruba hodinu, se otvírá možnost část škodících usazenin v nohou rozpustit. Necháte-li však pH v noci klesnout příliš nízko, usazeniny se znovu utvoří.

Pro snížení kyselosti ve spánku si můžete vybrat z následujících postupů:

1. Užijte 2 tablety z ústříčných (nebo vaječných) skořápek, obsahující 750 mg vápníku (kalcia) a jednu magnéziovou tabletu 300 mg (viz Zdroje). Magnézium (hořčík) pomáhá vápník rozpustit a udržet v rozpuštěném stavu. Brát jednorázově více kalcia nelze doporučit – tělo ho nemůže rozpustit a vstřebat, a to může vést k zácpě. Starším lidem lze doporučit jen jednu kalciovou tabletu. Kalcium užívejte s vitamínem C nebo citrónovou šťávou, abyste usnadnili jeho rozpuštění (1/4 čajové lžičky vitaminového prášku, čili kyseliny l-askorbové).
2. Vypijte hrnek sterilizovaného mléka nebo podmáslí (teplého či studeného) s 300 mg tabletou magnézia. (Do mléka můžete přidat špetku skořice.)
3. Pokud tyto dvě kúry zaberou, kyselost ranní moči se sníží na pH 6. Pokud však z jakýchkoli důvodů nebudou účinné, můžete se uchýlit k trochu drastičtějším postupům. V takovém případě vezměte vápník a hořčík s mlékem o něco dříve a před spaním vypijte ½ čajové lžičky jedlé sody rozpuštěné ve vodě. Neužívejte ale sodu koupennou v obchodě, protože často obsahuje benzen (viz Zdroje). Lepší je užít směs sodíku a draslíku v poměru 2 ku 1. Ta je také velmi užitečná při jakýchkoli alergických reakcích. Uží-

vejte před spaním až 1 zarovnanou čajovou lžičku ve sklenici vody. Pokud ráno bude kyselost na pH 6, zůstaňte u těchto dávek, pokud bude vyšší, užívejte 1 ½ čajové lžičky. Hlídejte neustále pH dokud se postupně nesrovná a pak můžete dávky sody snižovat. Kdybyste namísto směsi užívali čistou sodu hlídejte každé ráno své pH abyste v případě, že vystoupí nad 6, mohli dávky sody okamžitě snížit.

Kdo má omezený přísun sodíku, musí pečlivě počítat množství požité sody. Jedna čajová lžička jedlé sody (bikarbony) obsahuje přibližně 2 gramy, z nichž asi polovina (1000 mg) připadá na sodík. Ve směsi sodíku a draslíku je sodíku dvakrát méně. Jedna čajová lžička ho tedy obsahuje asi 500 mg. Pro přehled: průměrná denní spotřeba sodíku činí asi 5 gramů (milovníci slaných jídel spotřebují přibližně dvojnásobek).

Učinili jste pět kroků k „demaskování“ bakterií, žijících v usazeních ve špičkách nohou. Když je pak zničíte zapperem, bolest se vší pravděpodobností ustoupí a už se nevrátí. Bolest ve špičkách nohou může působit i neuroma (nádor na nervu). V tomto případě působí usazeniny a bakterie ještě větší bolest, protože jde o nervová centra. Když se bolest stupňuje, je lepší podstoupit chirurgický zákrok nebo si nechat píchnout kortizonovou injekci, než čekat na zlepšení i několik let.

Bolesti chodidel

Na tomto druhu bolestí se nepodílí takové množství usazenin jako u špičky nohy, a proto se jí lze snáze zbavit. Samotná bolest chodidla je však důležitější, než u špičky. Prvním opatřením, které byste měli učinit, je výměna bot, ačkoli se vám ty dosavadní zdají pohodlné. Poříďte si obuv širší, delší a s nižšími podpatky. Během dne vystřídejte nejméně dva páry obuvi. Doma chodte bez bot.

Udržujte ale chodidla v teple. Noste ponožky z přírodních materiálů. Pokud máte slabý krevní oběh, užívejte při každém jídle tabletu kajenského pepře. Pokud se totiž oběh krve sníží, jsou chodidla náchylná k prochladnutí. Při velmi slabém oběhu nelze pod vnitřním kotníkem nahmatat puls.

Znovu zopakujte celý postup:

- Nechte si vyčistit zubní kavity.
- Provádějte bylinnou kúru k očistě ledvin.
- Zničte parazity a bakterie zapperem.
- Vyčist'ete si játra.
- Hlídejte ranní kyselost těla lakmusovým papírkem na testování moči. V případě nevyrovnaného pH postupujte jako u bolestí prstů u nohou. Pokud máte ranní kyselost moči na úrovni 6 pH nebo níže, znamená to pravděpodobně infekci v močovém měchýři. Je potřeba se jí zbavit.

Pokud se na chodidle nebo kolem kotníku objeví otok, znamená to „zadržování vody“; lze hovořit i o edému. Příčinou je nedostačková funkce ledvin a nadledvinek. Nadledvinky se nacházejí na horním vrcholku ledvin a společně s nimi regulují množství vody a solí v těle. Protože jsou tak těsně spjaty, sdílejí oba orgány stejné parazity i škodliviny. Když se v ledvinách vytvoří krystalky, sníží se průtok jejich kanálky. Z těla je pak vylučováno méně vody a soli a vznikají edémy (sůl a voda zůstávají v tkáních).

Čisticí ledvinová kúra usazené krystalky rozpustí. Je však nutné zbavit se toxinů (např. kovů v zubních plombách) a zničit parazity. Čištění ledvin provádějte tak dlouho, dokud bolest a edémy nezmizí.

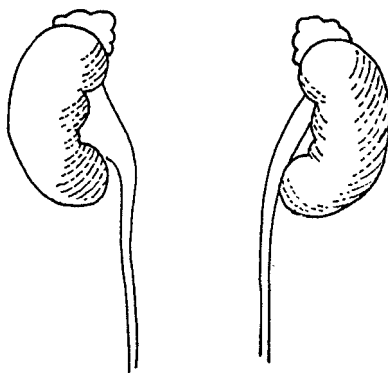


Fig. 9 Ledviny s nadledvinkami

Velmi prospěšným přípravkem pro zdraví nohou je kyselina panto-tenová (viz *Zdroje*). Zkuste třikrát denně po dobu několika týdnů užívat 500 mg a zjistěte, zda to pomáhá. Velmi vhodná je i masáž a reflexní terapie.

Bolest paty

Bolest v patě může působit výrůstek na kosti, který zde vzniká kvůli usazovaným škodlivým látkám (u paty je to nejčastěji kyselina močová a různé fosforečnany). Kyselina močová se stává živnou půdou k množení bakterií. Fosforečnany dávají usazeninám pevnou formu a je nesnadné je rozpustit. Můžete brát prášky proti bolestem, koupit si ortopedickou obuv nebo nechat každodenních procházek, abyste si ulevili od bodavé bolesti. Problém se tím sice nevyřeší, ale získáte čas k změně způsobu života.

Zanechte pití čaje a kaka, protože obsahují kyselinu šťavelovou. Přestaňte pít kávu, kávovinové nápoje, kupované ovocné džusy a limonády, protože jsou plné rozpouštědel, která musí být v těle odbourána a vyloučena ledvinami. Chcete-li se zbavit usazenin z patních výrůstků, měli byste ledviny těchto nadbytečných škodlivin ušetřit. Nejprve je nutné rozpustit usazeniny, a pak pomoci ledvinám je vyloučit.

K rozpuštění usazenin je nutné snížit celkovou kyselost těla. Abyste pomohli ledvinám při vylučování rozpuštěných usazenin, aplikujte ledvinovou čistící kúru a pijte dostatek čisté vody.

Vypijte půl litru vody ráno po probuzení a pak několikrát mezi jídly.

Nekupujte žádnou balenou vodu, používejte jen studenou z vodovodu. Když vám doma voda z kohoutku nechutná, napusťte si ji u někoho jiného. Používejte pouze skleněné nebo už použité polyetylenové nádoby. Polyetylén by neměl být transparentní a už několikrát použitý, aby bylo jisté, že se z něj vypláchlo změkčovaadlo. Kupovaná voda obsahuje stopy rozpouštědel z výroby a sterilizace užívané při plnění lahví. Voda z kohoutku sice není čistá (může obsahovat až 500 různých toxických látek), ale nikdy jsem v ní nezjistila měřitelné množství rozpouštědel.

Přítomnost rozpouštědel je horší než obsah jiných toxinů.

Balená kupovaná voda je velmi oblíbená, dobře chutná, mívá velkou reklamu, ale nelze ji bohužel považovat za nezávadnou. Proč se někomu zdá být lepší kupovat dennodenně balenou vodu, než aby investoval do kvalitního filtru?

Další důvod, proč je dobré vyvarovat se pití balené vody spočívá v tom, že tato voda obvykle dlouho stojí a při kontaktu s ústy a rukama bývá kontaminována našimi vlastními bakteriemi. Nejvíce se zde vyskytují stafylokoky a E-coli. Přidávat další chemickou desinfekci není řešením, tím je pít vodu z tekoucích zdrojů. Jestliže vodu musíte uchovávat nebo přenášet, používejte nejlépe skleněné nádoby. Plasty jsou porézní, a proto je těžší udržet je v čistotě (i když sterilizace v myčce na nádobí je poměrně účinná).

Když denně vypijete alespoň dva litry vody, pocítí ledviny úlevu. (Za vodu lze považovat i neslazený bylinný čaj bez soli.) Moč ztratí zápach a bude velmi světlá. Je to důležité při rozpouštění usazenin, neboť je tělo nyní uvolňuje do krevního oběhu.

Hubení bakterií zapperem vás může okamžitě zbavit bolesti a je velmi prospěšné pro tělo. Nemůžete však očekávat, že se bolesti zbavíte natrvalo, dokud nebudou vyplaveny všechny usazeniny a odstraněny zdroje bakterií.

U bakterií se zaměřte na obvyklé zdroje: zuby a ledvinové či žlučové kaménky. Jiným zdrojem jsou mléčné výrobky, které bývají kontaminovány salmonelou nebo shigellou. Všechny mléčné výrobky převařujte! Reinfekci může vyvolat i malé množství mléka, které si ráno dáte na cereálie. Převaření vyžadují i máslo a šlehačka. Přestaňte jíst jogurty a sýry, které nemůžete převařit.

Fosforečnanové usazeniny tvoří kombinace tří fosforečnanů: monokalcia fosfátu (CaH_2PO_4), dikalcia fosfátu (Ca_2HPO_4) a trikalcia fosfátu (Ca_3PO_4). Hromadí se v těle v důsledku zvýšené konzumace fosforečnanů.

K potravinám s vysokým obsahem fosforečnanů patří maso, perlivé nápoje, rýže, těstoviny nebo ořechy.

Tělo fosforečnanů odbourává tak, že je nejprve slučuje s vápníkem a hořčíkem, kvůli neutralizaci. Fosforečnan sám o sobě je silně kyselý a poškodil by jemné struktury ledvin. Odkud se však berou vápník a hořčík? Hořčíku se tělu často nedostává, jeho zdrojem je zelená zelenina a neukládá se v žádném orgánu. Úloha odbourávat fosforečnanů tak zbývá na vápník, který je uložen v kostech a zubech.

Kyselé podmínky vytvořené působením fosforečnanů způsobují rozpouštění kostí a odplavování částí kostních struktur močí z těla. To může potvrdit rozbor moči. Pokud zachytíte veškerou moč vyloučenou během 24 hodin, můžete změřit celkové množství vyloučeného vápníku za celý den. Neměli byste ztratit více než 150 mg, neboť to je množství, které tělo může vstřebat za jeden den. Jestliže během dne ztratíte více než 150 mg vápníku znamená to, že se vám pomalu rozpouštějí kosti. Znamená to také, že v krvi a lymfě je příliš mnoho vápníku.

Jednou vyplavený vápník je velmi těžké vrátit zpět do kostí. Tělo se o to začne usilovně snažit ihned poté jakmile snížíte jeho kyselost. Je to však proces, který se neobejde bez přítomnosti vitamínu D. Vitamin D čerpáme ze „slunečních paprsků“ a mléka, ale není to tak jednoduché, jak to vypadá. Tento vitamin totiž tělo musí nejdříve aktivovat ledvinami. Vzpomeňte si, že v posledním případě byly původcem problému právě ledviny, které tvorbu usazenin umožnily. Ve stáří se s ledvinami ucpanými krystaly, znečištěnými těžkými kovy a toxiny a napadenými bakteriemi a parazity, intenzita aktivace vápníku podstatně sníží.

K navrácení původního stavu kostí je pak potřebné dodat tělu poměrně hodně vápníku ve správné formě.

Co se ale stane s vápníkem, jestliže se nevrátí zpět do kostí? Bude se ukládat v tkáních, které k tomu původně nebyly určeny. Pokryjí tvrdou kůrou stěny cév, v ledvinách vytvoří krystalky, klouby a výrůstky v patách natečou kvůli usazeninám.

Mladí lidé a děti se zdravými nezanesenými ledvinami aktivují hojnost vitamínu D, a i když konzumují velké množství fosforečnanů a mají vysokou kyselost těla, která rozpouští zuby a kosti, **mohou odplavený vápník lehce vrátit tam, kam patří.** Nekornatí jim cévy, netvoří se výrůstky, a (alespoň zpočátku) jim neotékají klouby. Mladé tělo dokáže přijmout i velké množství škodlivin, aniž by to na něm bylo znát.

Lidé obecně konzumují příliš mnoho fosforečnanů. Přespříliš jich sní nejen konzumenti masa, ale také vegetariáni v nadbytečném množství obilnin. Téměř všichni pijí fosforečnany zamořené nápoje. To připravuje podmínky pro kornatění cév, nemoci kloubů a zvápnění tkání. V ledvinách většiny lidí se tvoří krystalky, z nichž se postupně mohou stát kaménky. Jde zkrátka o stárnutí. A všechny usazeniny obsahují uvnitř bakterie působící bolest.

Stáří a bolesti k sobě nerozlučně patří. Jakoby byli partneři. Všechno však je jen důsledek špatných stravovacích návyků.

Snažte se stárnutí organismu co nejvíc omezit

1. Snižte spotřebu masa. Přejděte na ryby. Mimo tuk obsahující vitamin D mají ve svých drobných kostech i dostatek vápníku. Pravda, tyto kosti tvoří kalcium fosfát a dalo by se očekávat, že budou nevhodným zdrojem vápníku. V biologii však logika občas pokulhává. Rybí kosti jsou naopak velmi dobrý zdroj vápníku s nepříliš vysokým obsahem fosforečnanů. Ryby bývaly hlavní součástí potravy primitivních společností. Mimo to musím říci, že jsem nikdy nezaznamenala případ intoxikace rtuť z konzumace ryb. Nejvýznamnějším zdrojem rtuti jsou amalgámové zubní plomby.
2. Jezte méně obilnin. Místo pečiva si k snídani vezměte ovoce. Omezte konzumaci chleba, těstovin a rýže na polovinu. Jezte více banánů a jiného ovoce, a hlavně více zeleniny. Namísto rýže a těstovin raději vařte brambory (ale ne hranolky). Vždy raději jezte listový, než těstovinový salát. V restauraci si vyberte raději brambory a jinou zeleninu. Dobrý je i zelný salát. Jezte různé ovoce. Nemusíte vypustit obilniny. Aby se stav zlepšil, stačí omezit jejich příjem.
3. Dodávejte tělu vitamin D. Při potížích se účinnost vitaminu D objevuje u dávek nad 40 000 jednotek. První tři týdny užívejte jen jednu dávku denně, pak dvě dávky v týdnu.

4. Zanechte pití všech sycených nápojů a dělejte si nápoje vlastní (viz recepty). Samotné sycení není škodlivé, škodlivé jsou fosforečnany, které tyto nápoje obsahují. Pijte vodu, bylinné čaje, domácí džusy, mléko nebo podmáslí.

Mléko, stejně jako ryby, je bohatým zdrojem vápníku ve formě Kalcium fosfátu. Logika může opět hovořit proti účinnosti této formy vápníku, avšak i v tomto případě se mýlí.

Problematika vápníku a fosforečnanů musí tedy být mnohem složitější, než jak ji zde popisují.

Přes svůj obsah fosforečnanů asi nejlepším zdrojem vápníku mléko. Možná k tomu přispívá i obsah laktózy a jiných složek. Pokud se kdekoli v těle tvoří usazeniny, pití mléka určitě doporučuji. Porovnejte si obsah vápníku v moči před začátkem konzumace mléka, a pak po několika týdnech.

Porovnejte si také hladinu vápníku v krevním séru. Měla by se dostat do normálu, tedy **stoupnout**, pokud byla příliš nízká (pod 9,2), nebo **poklesnout**, pokud byla příliš vysoko (nad 10). Pokud sledujete účinnost bylinné ledvinové čistící kúry při rozpouštění fosforečnanových krystalků, upozorňuji na okolnost, že pití mléka brání jejich novému utváření. To kalciové tablety neumí.

Aby mléko bylo účinné, musí obsahovat 2 a více procent mléčného tuku.

Když si upravíte kyselost tělesných roztoků, správnou funkcí ledvin, zbavíte se těžkých kovů a zastavíte rozpouštění kostí, usazeniny v patách se ztratí. Bakterie už se nebudou mít kde živit a množit. Můžete je zlikvidovat zapperem a bolest v patách se stane historií. Dávejte pozor, abyste si nohy po vymizení bolesti příliš nenamohli přílišným chozením či běháním. Noste pružné ponožky a dobře odpružené boty.

Jména v příbězích jednotlivých lidí byla zaměněna za jiná, náhodně vybraná z telefonního seznamu. Ostatní údaje se mohou lišit v nepodstatných detailech.

Walter Jones (67 let) trpěl čtrnáct let cukrovkou. Chodidla a nohy ho bolely tak, že se posledních třináct let stěžil belhal. Nohy byly chladné a vlhké. K ledvinové pročišťovací kúře jsem pro zvýšení účinnosti přidala plod jalovce a doporučila mu přestat kouřit a pít alkohol a kávu. Začal také cíleně (zpočátku bylinami) ničit parazity a čistit játra, která obsahovala stovky malých kaménků. Tři měsíce po první návštěvě u mne se stav jeho nohou zlepšil a chodidla byla víceméně v pořádku, přestože měl ještě stále jisté potíže s chůzí kvůli bolesti stehů.

Dinah Sagun v práci hodně stála a chodila. Před patnácti lety se podrobila operaci kolen, odkud jí byly odstraněny usazeniny, ale ty se nyní začaly znovu objevovat. Měla problémy i s patami. Moje testy ukázaly fosforečnanové a oxalátové usazeniny v ledvinách. Na můj popud se podrobila ledvinové čistící kúře a následnému hubení parazitů. Přestala používat produkty obsahující benzen, začala pít mléko a vynechala kupované nealkoholické nápoje. Bolest v patách ustoupila po čtyřech a půl měsících a současně se zbavila neustálých bolestí hlavy, které jí předtím také sužovaly.

Julia Fernandez ke mně přišla s výčtem asi deseti různých problémů, mezi něž patřily i bolesti nohou a otékání kotníků. Rozbor moči ukázal přítomnost krystalků. Mezi parazity, jimiž byla napadena, byla i trichinela. Pacientka měla doma kočku. Test na toxické kovy odhalil nahromadění teluru a platiny ze zubních plomb, a arzenu z pesticidu. Začala s čištěním ledvin a dva týdny nato i s ničením parazitů. Musela dát z domu všechny prostředky na hubení škůdců, a nechat si vyměnit zubní plomby. Při třetí návštěvě u mne, o měsíc později, už mohla chodit, aniž by cítila bolesti, přestože ještě stále měla v těle trichinelu a arzén. O dva měsíce později se bolesti vrátily a navíc jí začaly bolet ledviny. Ještě pořád měla trichinelu a neměla vyměněné všechny toxické plomby. Bylo tedy potřebné, aby se podrobila pětidenní intenzivní kúře proti parazitům. Totéž provedla i se svou kočkou a zopakovala si pročištění ledvin. Bolesti nakonec ustoupily.

Dorothy Shelley trpěla mnoha bolestmi, včetně bolesti v nártu, bolesti zad a bolestivou menstruací. V ledvinách měla krystalky oxalátu a kyseliny močové, takže jí byla naordinována bylinná očištná kúra. Po třech měsících se bolesti vytratily.

Paul Longtin trpěl křečemi v prstech u nohou a lýtkách a bolestmi v patách. Přestal pít kávu a limonády, nechal kouření a užíval 250 mg postupně rozpustného niacinu při každém jídle a ráno po probuzení. K tomu prováděl ledvinovou očistnou kúru a už po třech týdnech se jeho stav zlepšil natolik, že už nepotřeboval do bot speciální vložky.

Juan Onley (58) měl obě nohy a ruku postižené dnou. Nemohl už chodit bez měkkých bot a prášků proti bolesti. Jeho problémy začaly před sedmi lety a později se přidaly i bolesti prostaty, kvůli nimž nemohl pohodlně sedět. Z výsledků svých testů vyplynulo, že má ledviny plné kyseliny močové, oxalátu a cystinových kamenů. Prostatu měl plnou bakterií *Gardnerella* a *Campylobacter*. Zuby moudrosti hostily virus *plantar wart 4*, původce tvoření bradavic na chodidlech a virus *coxsackie B4*. *Gardnerella* se do těla dostává většinou s parazitickými červy a skutečně - Juan měl v ledvině střední parazity! Začal tedy s bylinnou kúrou k očistě ledvin, a později se pustil do hubení parazitů. Zbavil se jich v pěti měsících a jeho bolesti úplně vymizely.

Bolesti nohou u dětí

Bolesti lýtek a v holeních u malých dětí se dnes už považují za něco, co je normální (!) a samozřejmé. Obecně se totiž přisuzují růstovým procesům. Děti většinou pláčou a rodiče netuší, co je trápí. Bolesti se dostávají většinou po přebalení. Může to způsobit přílišné utažení plen nebo cévními křečemi vyvolanými přítomností toxického olova. Je nutné analyzovat vodu na obsah **olova** a **kadmia**. Význam však má pouze vlastní test. Testy prováděné vodárnami jsou příliš nepřesné. Pokud ve vodě naleznete tyto jedovaté kovy, otestujte ještě vodu z každého kohoutku v bytě zvlášť, a odeberte ji hned ráno při prvním otevření kohoutku. Najděte trubky, které jsou zdrojem znečištění a nahraďte je trubkami z PVC.

Pátřejte také po thaliu a rtuti ve slinách dítěte. Pokud tam bude, nechte dítěti odstranit z úst veškeré kovy (plomby nahraďte kompozity). Přestaňte používat jednorázové plenky, dentální nitě, vatové tampony a obvazy. Všechny tyto produkty bývají znečištěny thaliem a rtutí, pravděpodobně kvůli jejich původu v zemích, kde je dovoleno použí-

vat k sterilizaci chlorid rtuťnatý. Po výměně zubních plomb a vodovodního potrubí testy několikrát po sobě zopakujte. Abyste mu ulevili od případných bolestí, namáčejte dítěti nohy do teplé vody, lehce je masírujte a podávejte dítěti 25 - 50 mg dávky ihned rozpustného niacinu k roztažení cév.

Bolesti nohou u dospělých

U dospělých jsou bolesti nohou obvykle zapříčiněny účinky kadmia či thalia. Kadmium bývá ve vodě z vodovodu, odkud se uvolňuje z korodujícího pokovení trubek. Pravděpodobně je v zinku, který se k pokovování převážně používá. Vodu je tedy třeba elektronicky testovat. Jestliže máte doma celoměděné potrubí, a ve vodě se přesto najde kadmium, někde musí být alespoň krátký kousek pozinkované trubky, například nějaká stará spojka. Najdete ji otestováním vody ze všech kohoutků.

Kadmium vyvolává křečovitě stažení cév a jeho účinky jsou podporovány kouřením. Proto se těmto potížím někdy říká „kuřácká noha“.

Extrémní bolesti nohou ovšem bývají způsobeny spíše dlouhodobým působením thalia.

Dobře znát účinky thalia je velmi důležité.

Kde k thaliu můžete přijít? Zdrojem jsou velmi pravděpodobně vaše vlastní ústa! Thaliem totiž bývá znečištěna rtuť v zubních plombách. Nahraďte proto amalgámové plomby kompozitními.

Existují ještě i další zdroje thalia, jako vatové tampóny, obvazy, zubní párátka, zubní nitě, dámské vložky, jednorázové plenky nebo papírové ručníky. Všechny tyto výrobky totiž v některých zemích bývají sterilizovány chloridem rtuťnatým, který bývá často znečištěn právě thaliem.

- Vystelte jednorázové pleny a hygienické vložky gázou
- k ucpávání lahvíček od léku používejte místo vaty polyetylenovou vycpávku. Stejný materiál použijte i k výrobě ušních tampónů.
- na obvazy používejte gázu.

Jestliže zjistíte thalium v bílých krvinkách, a pokud jste přitom během dne nepoužívali zubní párátka nebo jiné shora uvedené výrobky, pak jsou nejpravděpodobnějším zdrojem thalia opět zubní plomby. Snažte se odstranit veškerý amalgám z úst co nejdřív. Najděte si spoleh-

livého zubaře, který dokonale odstraní amalgamovou plombu a vymění ji za kompozitovou. Bolestí nohou se s thaliem v těle nikdy nezbavíte.

POSTUPY PŘI BOLESTECH NOHOU

1. Nechte kouření.
2. Vyměňte potrubí v bytě (domě).
3. Opravte si chrup a zbavte tělo thalia chelací s EDTA (diamin-tetraoctová kyselina). Budete muset najít lékaře, který chelaci provádí; najít vám ho pomůže každý chiropraktik. Jinak užívejte 3x denně 200 mg kyseliny thioktové, společně s 5 g (polévkovou lžící) vitamínu C denně, po dobu jednoho měsíce.
4. Užívejte 2x denně 300 mg oxidu hořečnatého.
5. Užívejte niacin, kolik jen snesete, ale přípravky s prodlouženým účinkem jsou méně účinné. Pokuste se brát 50 mg při každém jídle.
6. Redukujte fosforečnany ve stravě a pijte mléko.
7. Proveďte kúry k očistě ledvin a jater.
8. Aplikujte každý druhý den před spaním zapping. Pokud nepomáhá, jedná se pravděpodobně jen o křeče. Pokud se vám ale uleví, avšak úleva netrvá dlouho, znamená to, že jste zahubili nějaké bakterie či parazity, ale ti se objevili znovu. Musíte zjistit jejich zdroj. Soustřeďte se na stravu a ústní hygienu.

Jean Booth (30) si stěžovala na bolestivé a unavené nohy a trpěla až tří denními silnými bolestmi hlavy a sužovala ji bodavá bolest v zadní straně stehén. V ledvinách jsme našli thalium a rtuť. Byla doporučena kúra k očistě ledvin a výměna kovových zubních výplní za kompozitové. Rok se cítila skvěle, ale pak se najednou znovu objevila únava, nohy ztěžkly a bodavá bolest ve stehnech se vrátila. Navštívila chiropraktika, který usoudil, že půjde o zbytkovou rtuť, a proto se Jean vrátila ke mně. A opravdu, našli jsme u ní olovo, rtuť a thalium. Zubař však v jejích ústech nemohl nalézt žádné zbytky kovů. Vyčistil jí ale tři kavity. Jean začala užívat kyselinu thioktovou, frekvenčním generátorem jsme zahubili osm druhů bakterií a virů a stav nohou se opět upravil. Test ukázal přítomnost thalia v pátém zubu vlevo nahoře. Šlo o množství, které bylo rentgenovým vyšetřením nezjistitelné. Jean si pak tento zub mohla dát převrtat.

Charlie Snelling byl přímo ztělesněním bolesti. Bolely ho paže, lokty, ramena, zápěstí, dlaně, hrud', záda, nohy, kolena a chodidla. Začal s kúrou k očistě ledvin a část bolestí se vytratila. Našli jsme u něj i něco kadmia, a proto doma vyměnil kovové potrubí za plastové. Kadmia se však nezbavil, a naše podezření padlo na početné staré zubní plomby. Nechal si je nahradit kompozitovými. Pak použil frekvenční generátor k vyhubení beta Streptokoka, mikrobů *Pseudomonas*, *Troglodytelly* a *Staphylococcus aureus*, které se skrývaly pod jedním ze zubů. O rok později ale ještě stále míval záchvaty bolesti. Pod zuby ještě stále byla spousta bakterií, protože čelist se nehojila. Neužíval vitamin D, ani hořčíc a nepil mléko k doplnění vápníku. Jeho stav se přesto zlepšil natolik, že mohl opět pracovat na plný úvazek.

Victor Abhay (16) se nemohl věnovat oblíbeným sportům, trápily ho neustálé bolesti v koleně. Všechno začalo dva roky předtím virovou nákazou, spojenou s vysokými teplotami. Koleno od té doby nepřestalo bolet. V ledvinách jsem našla krystalky cystinu a celkem čtyři parazity: *Cryptocotyl*, lidskou jaterní motolici, cystu s *Echinococcus granulosus* a *Echinostomum revolutum* v bílých krvinkách. Začal s kúrou k očistě ledvin a pokračoval ničícím parazitů. Když nás po pěti měsících opět navštívil bylo koleno úplně v pořádku.

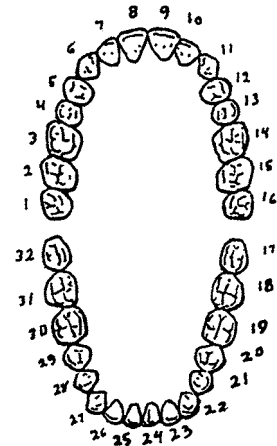


Fig. 10 Číslování zubů

Kim Murphy (45) si stěžovala na bolesti nohou, zejména v kolenou a chodidlech. Nohy byly nateklé a svědily. Napadl ji tenkohlavec bičíkový (*Trichuris trichiura*), který se vyskytuje u psů. Navíc měla ve střevu tasemnici pisiformis a střevní motolici. Nejprve začala čistit ledviny, a poté vyhubila parazity. Přestala používat výrobky znečištěné zirkonem (deodoranty) a bariem (rtěnky) a snažila se vyhýbat výfukovým plynům. (Má alergii na kouř ze spálené nafty.) Bolesti a svědění nohou do měsíce ustaly. Zůstal jen nepatrný otok.

Nancy Tong (80) měla edematické nohy. Už nemohla natáhnout žádné punčochy. Lékař jí předepsal diuretika (močopudné léky), která jí snižovala krevní tlak, ale docházelo přitom k odvodnění. To ale navíc zvýšilo celkovou toxicitu (KDM), a proto se cítila stále hůř a hůře, přestože pila dostatek vody, omezila konzumaci soli, nepila kávu a neměla žádné špatné návyky. Musela rovněž používat vložky proti nechťnému úniku moči (inkontinenci). V těle jsme jí zjistili přítomnost kadmia a olova, což pravděpodobně bylo příčinou nahromadění množství ledvinových kamenů. Tyto toxické kovy pocházely z vody, kterou pila, tento problém však nemohla vyřešit, neboť žila v domově důchodců. Doporučili jsme jí, aby se buď přestěhovala, anebo brala vodu odjinud. Nic z toho ale nebyla schopna dosáhnout. Přestože byla v beznadějně situaci, začala s kúrou k očistě ledvin a pokračovala ničením parazitů. Vyměnila brýle s kovovými obroučkami za plastové a totéž s hodinkovým náramkem. Její stav se pak zlepšil natolik, že mohla začít nosit elastické kalhoty a poskytnout tak tělu podporu. Zlepšení stavu jí dodalo odhodlání k dalším krokům a pokračovala čištěním jater. Přitom jí sice trochu trápily bolesti hlavy, avšak po ní se už vešla do menšího čísla elastických punčoch.

Fibromyozitida a fibromyalgie

Když se bolest rozšíří a neprojevuje se už jen v kloubech, ale také v mnoha svalech a měkkých tkáních, může to lékař diagnostikovat jako fibromyozitidu nebo fibromyalgii.

Aby bakterie mohly putovat tělem, musí se spojit s parazity. Tělem cestují například drobné hlístice, s nimiž se mohou lehce „svězt“ i bakterie.

Nejčastějším původcem zmíněných obtíží je trichinela, ale může jím být i larva askaris nebo měchovec. Tito paraziti hostí převážně streptokoky a stafylokoky, ale také bakterie patřící do druhu clostridium a campylobacter. To, co nám způsobuje bolesti, jsou s největší pravděpodobností právě bakterie. Jejich likvidaci se můžete zbavit bolesti asi na jednu hodinu.

Pokud ovšem nejdřív zničíte trichinely a měchovce, a poté bakterie, můžete se zbavit bolesti na několik hodin. Když ale zničíte parazity a

bakterie u všech členů domácnosti, včetně domácích zvířat, a pokud si nebudete strkat prsty do úst, můžete se bolestí zbavit napořád.

Je zajímavé, že členové domácnosti, kteří jsou těmito malými parazity rovněž nakaženi, často fibromyalgií netrpí. Možná, že larvy zůstanou ve střevu nebo se dostanou do bránice a podněcují suchý kašel nebo proniknou do očních svalů, které ochabnou. Možná také mohou způsobit anémii.

V těhotenství procházejí jejich larvy placentou až do plodu. Paraziti tedy mohou být i „vrození“. Snažte se, aby se všichni členové rodiny, předtím než někdo bude čekat dítě, těchto parazitů zbavili.

Hubení parazitů u domácích zvířat je o něco složitější. V případě, že máte potíže je nejlepší se jich zbavit. Budou totiž hostiteli parazity pořád, i když je budete neustále léčit. Přenosu nákazy od domácích zvířat se nelze vyhnout, paraziti pak okamžitě proniknou do měkkých tkání, a s nimi se tam objeví i bakterie.

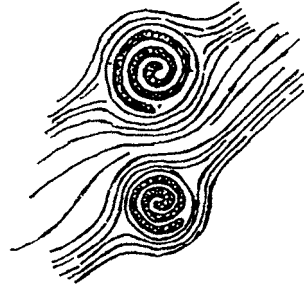


Fig. 11 Larva trichinely usazená ve svalech

Další důležitá rada zní: **držte si ruce dál od úst.** Žádný z těchto parazitů totiž neumí proniknout kůží (i když některé publikace uvádějí, že měchovci to dokáží), musí se vždy nějakým způsobem dostat do úst. Ústy bychom měli jen přijímat potravu a líbat.

Jestliže máte v rodině dítě, které ještě nosí plenky, buďte velmi opatrní. Příležitost dokončit vlastní léčbu budete mít až potom, když se sníží kontakt s jeho střevním obsahem, tedy až dítě povyroste a nebudete ho muset přebalovat. Mezitím, když ještě přebalujete, mimořádně dbejte o čistotu rukou a oplachujte špičky prstů v roztoku k desinfekci pokožky (viz Recepty). Používejte borax, který na kůži zanechává antibakteriální vrstvičku.

Snažte se své parazity před likvidací identifikovat, abyste se jich propříště mohli vyvarovat. Sežente si vzorky mrtvých kultur různých patogenu a pátrejte po nich v bílých krvinkách. Pokud to není ve vašich silách, uložte si alespoň vzorek slin do mrazničky. Stejný vzorek byste měli odebrat i svým domácím zvířatům. Vzorky pomohou při pozdějším testování. Nebudete sice vědět, kteří paraziti se v nich nacházejí, ale pokud později zjistíte stejné frekvence, budete vědět, že se stejní paraziti vrátili. Po odebrání vzorku aplikujte u sebe, ostatních členů rodiny i domácích zvířat zapping.

Brenda Byrd byla v třiceti šesti letech diagnostikována s fibromyozitidou.

Krevní testy ukázaly o něco zvýšenou hladinu triglyceridu, což poukazovalo na počínající problém s močovými cestami. Rozbor moči ukázal zakalení bakteriemi nebo krystalky a byly zde i bílé a červené krvinky. Naše testy vykazaly přítomnost rtuti a mnoha dalších těžkých kovů ve štítné žláze, žaludku, ledvinách, plicích, kostech a kostní dřeni. Vyskytoval se zde i zvýšený obsah berylia, obvykle pocházejícího z prostředí, v němž se svítí petrolejovými lampami. A právě takovou lampu měla Brenda v každém pokoji. Měla v těle množství parazitů. Byla nadšena, když se dozvěděla jak může získat zpět své zdraví. Jako první se zaměřila na ústní dutinu.

Marcia Cochran (36) trpěla škrábáním svalů po celém těle. Diagnóza: fibromyalgie. Měla citlivé klouby a cítila tlak na prsou. Dvakrát ročně se objevila bronchitida. Užívala léky proti svalovému třesu a k uklidnění trávicího traktu (hlavně tlustého střeva). Navíc byla depresivní. Všechno pryč kdysi začalo horečkou a mrazením. Domnívala se, že

to byla chřipka, ale po odeznění příznaků zůstal nepříjemný třes. Občas měla pocit, jakoby jí tělem probíhaly slabé elektrické výboje. Testy ukázaly přítomnost askaris a měchovce a v játrech sídlící ovčí jaterní motolici.

Začala s ničením parazitů. Byla ovšem zjištěna i přítomnost PVC a teluru (ze zubních kovů). Podle dalších zjištění pocházelo PVC z plastových oken a závěsu u sprchového koutu. Uplynuly dva měsíce, aniž by se podařilo vyřešit jediný z jejích problémů. Podrobila se tedy jaterní čistící kure a zbavila se tak více než stovky kamének. To téměř okamžitě zredukovalo její fibromyalgii na příležitostné záchvaty. Tento úspěch ji natolik povzbudil, že byla odhodlána si nechat provést úpravu chrupu, aby jej zbavila všech toxických kovů.

Bolesti kloubů a artritida

Klinická praxe rozlišuje dva hlavní druhy artritidy, osteoartritidu a revmatickou artritidu. Při osteoartritidě jsou klouby napadeny bakteriemi, žijícími v kloubních usazeninách. Při revmatické artritidě pocházejí bakterie z větších parazitů.

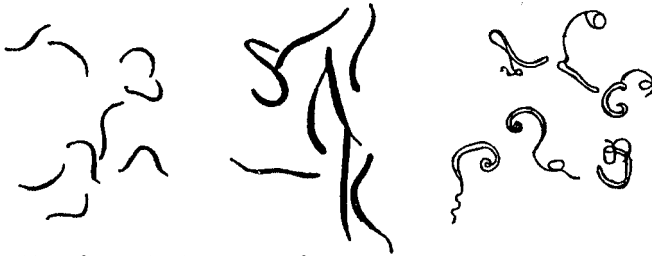


Fig. 12 Různé druhy parazitů

Jsou známy čtyři běžné druhy parazitů: *askaris* (škrkavky), *roupy*, *měchovci*, *strongyloidy* a *trichinela*. Jejich životní cyklus většinou končí v plicích, avšak u některých lidí mohou tito paraziti putovat celým tělem, včetně mozku, svalů a kloubů. Tyto odchylky ještě vyžadují podrobné zkoumání. Já osobně se domnívám, že zde hrají nezanedbatelnou úlohu toxiny (rtuť, thalium, kadmium, olovo) a rozpouštědla, které kolují tělem a snižují jeho imunitu. To pak umožní malým parazitům aby se v něm usídlili. Jakmile se cesta k vnitřním tělesným orgánům jednou

otevře, začnou se objevovat i jiní paraziti. Brzy se k zasaženým orgánům vydá celá škála parazitů, jejich bakterií a virů společně s různorodými škodlivinami.

OSTEOARTRITIDA A BĚŽNÁ ARTRITIDA

Pokud vás bolí klouby, je to signál, že byste měli použít zapper k vyhubení bakterií. Aplikujte zapping každodenně dokud bolesti neodezní. Bolest se možná ztratí, avšak bakterie mohou mít velmi stabilní zdroj.

Nejběžnějším zdrojem stafylokoků a streptokoků jsou malé abscesy v čelisti v místech dřívějších extrakcí (prohlubně po vytržených zubech), kořenové kanálky a amalgamové plomby. Okamžitou úlevu může přinést už výměna starých zubních plomb. Ale i pak může přijít zklamání. Stafylokoky a streptokoky jsou všudypřítomné a mohou pocházet i z jiných zdrojů, například ze žlučnickových a ledvinových kamenů či parazitů. Při onemocnění artritidou je zapotřebí provést kompletní „renovaci“ těla, držet dietu, provádět očistné kúry a pokud možno změnit životní prostředí.

Začněte bylinnou kúrou proti parazitům a aplikací zapperu. Pokračujte čištěním ledvin a jater. Pokud v těle zůstane nějaký toxin (zejména azbest a skelný prach), je téměř jisté, že se dostane do kloubů a umožní návrat bakteriím způsobujícím bolest. Upravujte kyselost těla na základe měření pH moči.

Artrózní usazeniny obsahují spoustu fosforečnanů sloučených s vápníkem. Vápník odchází například z páteře nebo zápěstních kůstek. Tyto kosti v důsledku těchto ztrát vápníku slábnou. Vápník je z kostí odčerpáván k neutralizaci přebytečných fosforečnanů ze stravy. Omezte proto konzumaci potravin s vysokým obsahem fosforečnanů (maso, limonády, obilniny) na polovinu, a místo nich jezte více ryb, zeleniny a ovoce a pijte mléko. Pijte tři sklenice mléka denně (6 dl). Když máte alergii na mléko, pročistěte si játra, pokuste se změnit druh mléka nebo ho používejte k vaření a pečení. Sýry a tvaroh nejsou s mlékem rovnocenné, veškerý vápník zůstal v syrovátce. Mléko musíte před konzumací převařit a nemělo by obsahovat méně než 2% mléčného tuku. K absorpci vápníku je totiž potřebná žluč, která se však při obsahu mléčného tuku nižším než 2% nevyloučí.

Pokud na konzumaci mléčných produktu nejste zvyklí, začněte postupně a pracujte se k potřebným třem sklenicím denně.

U *Carol Lachance* byla diagnostikována artritida zad a kolenou. Byla zjištěna přítomnost trichinely, askaris a dirofilarií (pocítovala bolest v krajině srdeční). Carol měla psa. Její krevní testy ukázaly zvýšenou hladinu fosforečnanů a alkalické fosfatázy, což znamenalo, že se jí z kostí odlučuje vápník. Když začala pít mléko, užívat kalciový přípravek z ulit mořských ústřic, oxid hořečnatý, vitamin B6 a snížila spotřebu masa a obilnin, se hladina fosforečnanů opět snížila na normál. Carol se podrobila ledvinové a jaterní očistné kúře a hubení parazitů, ale i nadále trpěla bolestmi. Test na toxické škodliviny ukázal, že má kostech určité množství olova. Jako zdroj byly identifikovány multivitaminové tablety, které denně užívala už několik let. Jakmile tyto tablety přestala brát a začala tělu dodávat vitamin D (50 000 jednotek po dobu tří týdnů), bolesti polevily.

Gail Hildebrand (62) trpěla bolestivou artrózou dlaní a nemocnými dásněmi. V těle jsme našli dvanáct druhu parazitů a toxický azbest. Ukázalo se, že azbest pocházel ze sušičky na prádlo. Do čtyř měsíců poté, co vyhubila všechny parazity, se jí ruce i dásně podstatně zlepšily. Problém s azbestem odstranila úprava sušičky. Následná kúra pro očistu ledvin vedla během jednoho měsíce k tomu, že se zvětšené klouby na prstech rukou začaly zmenšovat.

Norma Littrell (53) přišla kvůli těžké artritidě. Měla bolesti v kolenou, ramenou a rukou. Vysvětlila jsem jí, že bolesti v ramenou k příznakům artritidy nepatří, ale že mají původ v žlučnickových kamenech, kterých ji může zbavit očistná kúra. Měla také bolesti hrudní páteře, která také souvisela s játry. V ledvinách měla krystalky trikalciium fosfátu a kyseliny močové. Doporučila jsem jí přestat pít kávu, omezit konzumaci masa a obilnin a pít mléko. Začala užívat i byliny k pročištění ledvin. Do třiceti tří dnů ubylo bolesti páteře natolik, že si mohla opět sama umývat vlasy a usednout a znovu vstát z podlahy v obývacím pokoji, aniž by cítila jakoukoli bolest. Byla tím nadšena, ale doporučili jsme jí, aby tělo příliš nenamáhala.

Patricia Robinsonova (76). Bolesti v kolenou, chodidlech, zádech, dlaních a zápěstích. Bolela ji také ramena. Měla nateklá oční víčka, což je jeden z příznaků nákazy škrkavkami askaris. Pálila ji žába, měla studená chodidla, trpěla nespavostí a měla vysoký krevní tlak. Užívala několik léků. Začali jsme kúrou k očistě ledvin a užíváním ornitinu (kyseliny diaminovaleřianové) před spaním. Bylo jí doporučeno zanechat pití kávy a čaje. Klouby na rukou měla deformované a křehké. O dva měsíce později jí lékař předepsal nový lék a doufala, že jí to pomůže (zanechala přitom ledvinové kúry). Avšak lék nepomohl. Test na parazity stále ukazoval přítomnost askaris, a proto jsme začali s její likvidací.

V těle jsme našli také fluoridy (ze zubní pasty), iridium, samarium a paládium, pocházející ze zubních výplní. Musela si tedy nechat odstranit tolik kovů, kolik jen bylo možné, vyčistit kavity a užívat kyselinu thioktovou pro vyplavení kovů z těla. Čtyři týdny poté ostré bolesti v zádech zmizely a po dalších třech týdnech jí přestaly bolet i ruce.

Lynne Snyder (72) trpěla bolestmi všech kloubů a aby vůbec byla schopna pohybu musela užívat silná analgetika. Měla velmi nízkou hladinu draslíku, což poukazovalo na nějaké problémy s ledvinami a nadledvinkami. Začala tedy s ledvinovou kúrou, pila šťávu z mrkve a zeleniny a jedla banány. Po deseti dnech cítila, jak se jí vrací energie, ale bolesti byly stále nesnesitelné, hlavně v kolenou.

Na doporučení tedy omezila pití rajské a brusinkové šťávy, konzumaci citrusových plodů a pepře, jichž používala velké množství. Začala pít podmáslí. Po třech týdnech ledvinové bylinné kúry začala ničit parazity. Po měsíci se artritida podstatně zlepšila. Nemusela užívat analgetika a mohla klidně spát. Shodli jsme se, že jí nejvíce pomohlo snížení spotřeby pepře.

REVMATICKÁ ARTRITIDA

Když bolestivé klouby začnou navíc ještě otékat a projeví se zánět, hovoříme o revmatické artritidě. Krevní test ukáže přítomnost „revmatického faktoru“. V tomto případě jde o útok běžných drobných parazitů na klouby. Najdeme askaris, strongyly a trichinelu. Jejich zárodky jsou všude kolem; v prachu, špíně, pod nehty a obsahu našich střev. Nejlepší obranou je dostatečná hygiena. Například po každém kontaktu s výkaly

(jako při přebalování malého dítěte) je dobré namočit nehty do alkoholu. Nikdy nedovolte, aby někdo z rodiny měl dlouhé nehty. Pokud je chce mít, nikdy ho nenechte připravovat jídlo. Sám totiž nemusí (zatím) kvůli svým parazitům onemocnět, zatím co vy můžete onemocnět hned. Můžete samozřejmě zlikvidovat parazity zapperem, avšak to už budete infikováni. Paraziti se však s největší pravděpodobností hned vrátí. Nejlepší by bylo používat zapper každý týden.

Ujistěte se, aby parazitů byla zbavena i domácí zvířata. Zvíře, které se pohybuje mimo dům, se ovšem velmi rychle opět nakazí. Pokud jste nemocní a chcete se uzdravit doporučuji, abyste se, pokud je to možné, domácích zvířat raději zbavili.

Nechte si zkontrolovat a dát do pořádku chrup. Pak začněte s kúrou pro očistu ledvin a jater.

Ústup bolesti a uzdravování se sice může projevit ihned po aplikaci zapperu, ale je moudřejší podrobit se celé léčebné proceduře. Změňte stravovací návyky. Omezte konzumaci fosforečnanů a pijte sterilizované mléko, které je zdrojem vápníku. Zaměňte maso na jídelníčku za ryby. Pijte mnohem více vody. Používejte prostě jen potraviny a nápoje, které neškodí (viz Recepty). Nepoužívejte toxické kosmetické přípravky. Doma se snažte omezit všechny škodlivé vlivy. Užívejte pravidelně byliny proti parazitům a používejte zapper. Provádějte kúru k očištění ledvin tři až šesti měsíců, a poté ji v týdenních sekvencích opakujte vždy jednou za dva až tři měsíce. Budete se tak průběžně zbavovat usazenin, které by se jinak hromadily v kloubech. Koleno je část těla, která bývá revmatickou artritidou postižena nejčastěji. A kolena jsou ve velmi úzkém vztahu k ledvinám.

Stručně řečeno, postup je stejný jako u osteoartrity, jen je nutné věnovat větší pozornost hubení parazitů.

ALERGICKÁ ARTRITIDA

Jedním z hlavních toxinů, které kolenům škodí, je piperin. Je v černém a bílém pepři (v kajenském ne). Alergeny vyvolávající bolesti kloubů obsahují rovněž *lilkovité rostliny* (brambory, rajčata, lilky a tabák). Snažte se jim dva týdny vyhýbat a sledujte, jestli to pomáhá. Dalšími chemickými látkami, které mohou spustit artritidu jsou *kyseľina hippurová* a *fenyľisothiokyanát*.

Samo tělo produkuje kyseliny hippurové velké množství (až 1 gram denně). Jedná se totiž o produkt detoxikace kyseliny benzoové v játrech. Některá ovoce sice obsahují přírodní kyselinu benzoovou, avšak její příjem můžeme ztroj- až zečtyřnásobit konzumací potravin, v nichž je použita jako konzervant. Je to sice přírodní produkt, ale i takto musí být detoxikována. Čím více jí konzumujeme, tím více kyseliny hippurové se v těle vytváří. Protože ji pak ledviny nezvládnou vylučovat, nahromadí se nám v orgánech. Myslím, že důvod proč nám kyselina hippurová způsobuje bolest je následující: molekuly kyseliny možná mohou zablockovat vstupy do buněk, nechat je pootevřené a umožnit tak vniknutí bakteriím a virům. Existují ale i bakterie, které se kyselinou hippurovou živí. Navíc je možné, že bolest způsobuje samotná kyselina, aniž by bakterie hrály jakoukoli roli. To všechno si vyžaduje další zkoumání. Je ale jisté, že lidé s chronickými bolestmi by se měli konzumaci potravin konzervovaných kyselinou benzoovou vyhýbat.

Fenylisothiokyanát je chemikálie, kterou najdeme především v kuřecím mase, vejcích, zelí nebo hrášku. Fenylisothiokyanát máme i v játrech, kde se účastní detoxikace kyanidů obsažených v některých potravinách. Mnoho druhů zeleniny, zejména zelí, obsahuje kyanidy jako přirozenou ochranu proti hmyzu, nemocem a požití. Játrům může trvat až týden, než detoxikují jedno jídlo obsahující větší množství kyanidu. Mezitím hladina fenylisothiokyanátu v těle stoupne. Je to velmi reaktivní chemikálie, používaná mimo jiné (společně s aminokyselinami) jako činidlo ve známé Edmanově degenerační reakci. Tělo se pak stává zkumavkou a dodává do reakce své aminokyseliny. Protože aminokyseliny dodávají všechny naše orgány, nelze se divit, že dochází k mnoha alergickým a bolestivým reakcím.

Jestliže trpíte kterýmkoli druhem artritidy, přestaňte jíst potraviny s vysokým obsahem fenylisothiokyanátu a čistěte játra tak dlouho, až se zbavíte bolestí a alergických reakcí. Játra pak budou opět schopna rychle detoxikovat kyanidy ve stravě.

Bolesti kloubů či artritida je známá i z dob, kdy ještě nebyli domestikováni psi ani kočky a tudíž na člověka nepřenašeli parazity. Také prasata a koně hostí parazity, a pravděpodobně to tedy byli oni, kdo zmíněné parazity šířil.

Pro artritidu tu máme hodně způsobů léčby vhodnými bylinami. Ty slouží buď k hubení parazitů, bakterií a viru, anebo pomáhají metabolizovat kyselinu hippurovou a fenylisothiokyanát. Velmi užitečné jsou i homeopatické prostředky, masáže, prohříváče a elektronická zařízení. Proč nás ale žádný z uvedených prostředků nezabaví našich potíží trvale? Na to je jednoduchá odpověď: nedostatečná hygiena a náš životní styl vede k usazování látek, které všudypřítomným parazitům umožňují a usnadňují napadení našeho těla. Pokud to víte a odstraníte tyto příčiny, můžete se stát prvním člověkem, který se dokázal zbavit bolestí a dosáhl trvalého zdraví.

Verna Plumb (46) čtyři roky před návštěvou onemocněla revmatickou artritidou. Od té doby pravidelně užívala léky. Trpěla nadváhou v důsledku zadržování vody v organizmu. Léky však už nezabíraly, a proto hledala jiné řešení. Příčiny jejích potíží byly zřejmé: měla v těle zvýšenou hladinu rtuti a niklu ze zubních plomb. Její ledviny skrývaly pět druhů kaménků. Měla mnoho parazitů, včetně dvou druhů askaris, dvou druhů strongyl a trichinely. Aby se zbavila potíží, musela tyto parazity vyhubit. Začala tedy s kúrou k očistě ledvin a pokračovala použitím frekvenčního generátoru. Po dvou měsících se otoky začaly ztrácet.

Camille Franklin měla oteklé a bolestivé ruce. Trpěla údajně artritidou i v ramenech a kolenou. Jak jsem se ale zmínila už dříve, ramena artritidou postihována nebývají. Měla v dutinách kostní výrůstky vyžadující chirurgické odstranění. V ledvinách se vyskytovaly krystalky trikalciemfosfátu. Byla jí doporučena změna stravy, více mléka, ovoce a zeleniny, vypustit škodlivé nápoje, omezit maso a obiloviny. Prošla ledvinovou kúrou. Po pěti týdnech veškeré otoky, zarudnutí a pálení kloubů zmizely.

Bolest stehén

Bolest vnitřních stehén většinou pochází od podráždění sedacího nervu, trpícího kvůli tlaku působícího v kříži. V tom případě je nutné navštívit chiropraktika. Dále je potřebné elektronicky zlikvidovat škodlivé bakterie a podrobit se kúře pro očistu ledvin.

Příčinou bolestí ve stehnech ale může být i svaly natažené při nadměrné zátěži.

Jestliže se bolest vrací, i když jste se jí už několikrát zbavili, jde velmi pravděpodobně o chronický zdroj bakterií. Jestliže už máte vyčištěné ledviny, připadají v úvahu zuby, navracející se paraziti nebo játra. Čistěte játra každé dva týdny, dokud se nevyplaví okolo 2000 kaménků a další už se neobjeví. Tato procedura může trvat 1 až 2 roky. Buďte trpěliví. Nechte si vyčistit ústní dutinu. Pravidelně ničte bakterie, aby se nemohly rozšířit, a samozřejmě dopřejte svým bolavým nohám dostatek odpočinku.

Bolesti v kyčlích

Bolest kyčlí je vždy způsobena bakteriemi. Pocházejí ze dvou zdrojů: ledvin a zubů. To zjednodušuje léčbu, protože obojí se dá poměrně snadno vyčistit. Začněte okamžitě s kúrou k očistě ledvin a pokračujte v ní tak dlouho, dokud nedokončíte úpravy chrupu. Obojí musí být vyčištěno současně, aby se zabránilo dalšímu šíření bakterií do kyčlí.

Vyspravení chrupu může trvat i několik týdnů. Mezitím pravidelně likvidujte všechny parazity a bakterie (stafylokoky, streptokoky, klostridie a campylobacter).

Čelistní kost může být velmi křehká a porézní, a v tomto stavu bývá hnízdištěm bakterií. Vyčištění kavit sice může přinést okamžitou úlevu od bolestí v kyčlích, avšak v průběhu čistící kúry není zaručeno urychlování uzdravení čelistí dodáváním kalcia.

Dejte čelistem příležitost k uzdravení:

- Užívejte vitamin D (40 000 - 50 000 J) každý den po dobu tří týdnů, a poté dvakrát týdně. Neužívejte vyšší dávky.
- Užívejte vitamin C (1 gram denně) a B6 (250 - 500 mg denně) pro zpevnění dásní.
- Každý den dodejte tělu 1 g vstřebatelného vápníku.

POSILOVÁNÍ KOSTÍ

Rostlinný vápník nemůže být v lidském žaludku zpracován. Přežvýkavci mají k jeho zpracování speciální část žaludku, v níž se nacházejí bakterie schopné vápník z rostlinné potravy zpracovat. tím Nejlepším řešením pro nás nejsou ani kalciové tablety, zvláště ve stáří. Potřebujeme mít vápník předrozpuštěný.

Lidé, kteří dříve hodně jedli ryby a používali jen hrubou mouku, snědli denně asi 4 - 6 gramů vápníku. I kdyby se z tohoto množství vstřebalo jen 20%, stále by měli k dispozici 1 g využitelného vápníku. Odhaduje se však, že ho obvykle vstřebali mnohem víc. Nálezy lebek primitivních lidí vykazují krásné a nezkažené zuby. Tito lidé žili převážně venku, neustále vystavení slunečním paprskům, a proto měli dostatečné množství vitamínu D. Přirozená strava jim dodávala dostatek vitamínu B2, který je chránil proti působení UV záření.

Nyní, na samém konci dvacátého století se náš život podstatně prodloužil, a naše žaludky už ve stáří neprodukují dostatek kyselin k hubení bakterií a rozpouštění minerálů v potravě. Minerály tedy musí být v potravě rozpuštěny předem. V mléce už je vápník rozpuštěný působením dalších přísad. Kyselina mléčná vápníku poskytuje chelátovanou strukturu vhodnou k vstřebávání. Na příjmu vápníku se podílí i žluč. Mléko sice obsahuje také fosforečnany, ale ne příliš mnoho. Doporučuji pít mléka jako zdroje vápníku před i po úpravách chrupu. Člověk potřebuje přibližně 1 gram vápníku denně, tedy asi tolik, kolik ho obsahuje litr mléka. Tělo z toho může vstřebat pouze 250 - 400 mg. Zbytek vyloučí. Prospěšný je pouze vápník, který byl vstřebán. Používejte mléko k vaření i jako nápoj. Vápník, který obsahuje, je nezničitelný.

Kosti se ovšem neskládají jen z vápníku. Jednou ze základních složek je *hořčík*. Protože je lépe rozpustný a snadno se vstřebává, postačí 300 mg tablety oxidu hořečnatého (viz Zdroje).

Pokud tělo hořčík neabsorbuje, zůstane ve střevech a působí jako laxativum. V takovém případě je nutné zvýšit kyselost žaludku při jídle (například čerstvým citronem, octem, či vitamínem C). To podpoří trávení mléka i rozpouštění minerálů. Doplnkovými prvky napomáhajícími zpevňování kostí jsou *bór* (potřeba 3 mg jednou denně) a *mangan* (15 mg jednou denně).

Jakmile si upravíte jídelníček, vyřešíte problémy s chrupem a vyčistíte ledviny, měla by být bolest v kyčlích minulostí a můžete zapomenout na úvahy o náhradách kloubů.

Mary Hammond (48) měla bolesti v kyčlích. Trpěla cukrovkou a pila pět šálek kávy denně. Pod třemi již vytrhnutými zuby měla ložiska se stafylokoky. Poté, co opustila kofein (může napomáhat šíření bakterií zvýšením propustnosti tkání) a nechala si spravit chrup, ji přestala bolet pravá a poté, když zubař vyčistil kavity, i levá kyčel. Po týdnu se však bolesti vrátily. Bylo nezbytné zlikvidovat parazity a jejich bakterie. Musela napřed omezit konzumaci potravin obsahujících rozpouštědla a provést kúru pro očistu ledvin. Byla ale plná nadšení a radosti ze zlepšujícího se stavu.

Bolest třísel

V oblasti třísel se nachází velké seskupení lymfatických uzlin, tak jako v podpaží či kolem krku. Lymfatické uzliny jsou nejlepší spojenci. Probíhají v nich důležité pochody. Tady totiž doslova „hnízdí“ bílé krvinky. Uzliny filtrují lymfu jako malé čističky. Odstraňují nečistoty jako zirkon, titan a samozřejmě bakterie a viry.

Když uzlina zachytí větší množství parazitů nebo škodlivin, dojde k jejímu zvětšení. To můžeme snadno nahmatat. Uzlina ovšem může tláčit na jiné orgány a vyvolávat bolest. To může upozornit na možné nebezpečí. Zničte bez prodlení všechny parazity, bakterie a viry pomocí zapperu. Začněte s ledvinovou kúrou. Přestaňte používat toxické výrobky a jíst toxické potraviny. Pokud vše dodržíte, uzliny se během

několika dní zmenší a bolest v tříslech ustoupí. Jestli se problém nevrátí znamená to, že jste našli jeho hlavní příčinu. Pokud se tento stav bude opakovat, pokuste se hledat lépe.

Nechte si provést test na HIV, kontrolyte mléčné produkty, které používáte a prověřte domácí zvířata. Snažte se zabránit návratu infekce z jakéhokoli zdroje. Upravte si chrup i životní prostředí. Testujte všechny pravidelně používané výrobky na přítomnost toxinů. (Jestliže se během několika minut stanou potravou bílých krvinek, jsou toxické.)

Pokud bolest v tříslech ani poté neustoupí, něco jste opomenuli. Jsou ještě i jiné příčiny těchto bolestí, jako například kýla. Nejlepší bude navštívit lékaře.

Kýlu odstraní poměrně jednoduchý chirurgický zákrok. Bolestí v oblasti třísel se může projevit i onemocnění vaječníků. Například velká cysta na vaječniku může tlačit na blízké citlivé orgány. Tvoření cyst na vaječnicích se běžně vyskytuje u koček.

Vaječníky produkují hormony *progesteron* a *estrogen*. Pokud se zde usídlí bakterie (např. *gardnerella*, *syphilis* či *gonorrhoea*), je činnost vaječníků narušena a dojde k nedostatečné nebo naopak nadměrné produkci některého z obou hormonů. Prvním krokem k nápravě by mělo být vyhubení parazitů, zvláště motolic. Potom je nezbytné zničit ostatní parazity a bakterie (zvláště *gardnerellu* a střevní bakterie, které mohou do vaječníků lehce přesídlit). I přesto se cysta ještě nemusí vytrátit. Abyste toho docílili, je nejdříve nutné zjistit čím je vyplněna a zabránit dalšímu naplňování. Poté se cysta vytratí.

Cystu na vaječniku mohou vyplňovat různé druhy škodlivin. Je nutné zjistit, zda v ní nejsou *polychlorované bifenyly* (PCB), nebo *chlórfluóruhlovodíky* (CFC). Dalším prvkem, který se zde vyskytuje, bývá zlato. Do cyst se z těla dostávají také škodliviny, jako azbest nebo skelný prach. Tělo je totiž moudré, a pokud tyto škodliviny nemohou

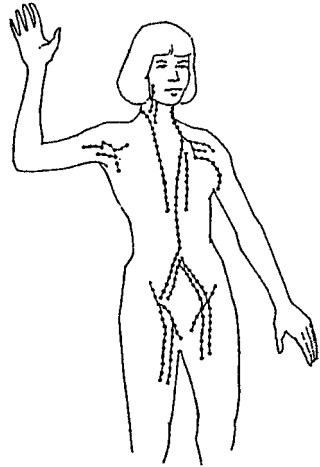


Fig. 13 *Lymfatické uzliny jsou naši nejlepší spojenci*

být vyloučeny ledvinami či se žlučí, pak je alespoň sdružuje pohromadě (ve formě cysty). Cysta se tedy za žádných okolností nemůže scvrknout, pokud pokračuje příliv škodlivin do těla. Naštěstí tu máme oddané bílé krvinky, které toxiny nahromaděné v cystě nepřetržitě odstraňují. Jediné, co musíte zajistit, je zastavit přísun toxinů do těla. Nechte si odstranit všechny kovy z chrupu, vyčistěte tělo, upravte jídelníček a životní prostředí.

Během tří týdnů byste měli zaregistrovat, že se cysta zmenšuje. Mezitím ústup bolesti podpoří vyhubení bakterií, speciální směs bylin nebo zákrok chiropraktika. Uvolněte celou oblast pomocí ledvinové kúry. Pokud se cysta nezmenší, nějakou škodlivinu jste přehlédli. Pokud se zmenší, nepřestávejte s pravidelným ničením parazitů a nevracejte se k předchozímu způsobu života.

Vaječníky ovšem mohou být bolestivé i bez cysty. Vyhubením parazitů a odstraněním škodlivin však můžete tyto bolesti odstavit mnohem rychleji, než v případě cysty.

K léčení potíží s vaječníky se někdy užívají syntetické hormony. Pokud vám je lékař předepsal, omezte jejich užívání pouze na nezbytně nutnou dobu, a pak už je neberte. Ačkoli nejsou příliš toxické, i tak musí být zpracovány játry, a navíc je zde riziko znečištění těžkými kovy. Bylo prokázáno, že aplikace estrogenu urychluje rakovinový proces.

Bolest v bedrech

Odborníci tvrdí, že naše bolesti zad souvisí se slabostí páteře a vzpřímeného způsobu chůze, a že klouby držící páteř pohromadě jsou u některých jedinců zploštělé. Řešením jak se vyhnout bolestem má být správné cvičení na posílení této části páteře.

Tyto teorie byly již překonány, neboť bolesti zad se můžeme lehce a trvale zbavit i bez chirurgických zákroků, cvičení nebo změny držení těla.

Až zázračnou úlevu mohou přinést akupresura, masáže, nebo zákrok chiropraktika. I ten nejpostiženější člověk, který se tak tak dobelhal do ordinace chiropraktika ji může opustit a jít úplně normálně a bez potíží. I když tedy může dojít k posunutí ploténky či obratle, náprava je možná a poměrně jednoduchá.

Pokud ovšem problém vyvolává smrštění svalů, musíme si položit otázku, proč k němu dochází. Sval se takto smrští jen tehdy, pokud je podrážděn či poraněn. Jako příklad si můžeme vzít situaci, kdy se nám do boty dostane nějaký ostrý úlomek. Celé tělo se napne a cuknete sebou bolestí. Jakmile dotýčný předmět z boty vytáhnete, můžete opět normálně pokračovat v chůzi.

Krystalky kyseliny šťavelové jsou jako skleněné střepy. Proveďte kúru k očistě ledvin, abyste je z ledvin odstranili spolu s dalšími škodlivými strukturami. Veškeré bolesti zad se mohou vytratit poté, když se zbavíte dráždění ledvin ostrými krystalky. Jejich rozpuštění trvá asi tři týdny (u některých těžkých případech i šest).

Nezáleží na tom, zda vás tento problém trápí rok nebo dvacet let. Od úplného vyléčení vás dělí jen pár týdnů.

V ledvinách se může tvořit více než osm druhů kamenů. Kameny z krystalků kyseliny šťavelové způsobují ostrou, bodavou bolest. Ve snaze se této kyseliny zbavit ji tělo napřed neutralizuje vápníkem na *šťavelan vápenatý*. V ledvinách se může vyskytovat určité malé množství šťavelanu, ale při vyšší koncentraci už se začnou tvořit krystalky. V jednom šálku černého či ledového čaje (ne bylinného nebo zeleného) je přibližně 20 mg kyseliny šťavelové, a to je příliš mnoho na to, aby ji ledviny mohly vyloučit. Běžný čaj je toxický a neměli byste ho vůbec pít. Také čokoláda má vysoký obsah šťavelanu a neměla by být konzumována ve formě nápoje.

Děti by čaj a kakao neměly pít vůbec. Jejich křehké ledviny jsou totiž vylučováním velkého množství kyseliny šťavelové přetěžovány. Dále je nutné si uvědomit, že tělo musí zbytečně spotřebovávat vápník, který je pro neutralizaci kyseliny šťavelové nezbytný. Vápník je velmi drahocenná surovina, která by měla být v maximální míře využita pro správný vývoj dětských kostí.

Není podstatné vědět, který druh krystalků v ledvinách způsobuje svalové křeče. Různé byliny sice rozpouštějí různé druhy krystalků. My z nich však můžeme namíchat směs rozpouštějící všechny zároveň.

V místech kde se vytvoří šřavelanové krystalky můžeme objevit jistý druh bakterie, nazývané *Próteus vulgaris*. Mají snad ty bakterie ze šřavelanových krystalků nějaký prospěch? Nebo jsou snad dokonce příčinou jejich vytváření? Přispívá snad tato bakterie k bolestem zad? *Próteus vulgaris* našťestí může být zahubena elektronickou cestou.

Užitím našich nových diagnostických postupů můžete zjistit, jaké krystaly se ve ledvinách nacházejí. Zjišťovala jsem přítomnost následujících druhů krystalů: *šřavelan vápenatý, kyselina močová, cystein, cystin, monokalciumpfosfát, dikalciumpfosfát a trikalciumpfosfát*. Všechny tyto druhy můžeme rozpustit pomocí jedné směsi. Na druhou stranu se však všechny mohou vytvořit znovu během jednoho týdne.

Abyste předešli tvoření šřavelanových krystalů, přestaňte pít nápoje, v nichž je kyselina šřavelová. Zeleninu, která obsahuje hodně šřavelanu, však jíst můžete. Užívejte i hořčičk a vitamin B6.

Jako prevenci proti tvorbě fosforečnanových krystalů omezte konzumaci potravin s fosforečnany a pijte mléko jako zdroj vápníku. Udržujte ledviny čisté a pijte dostatek vody. Po vypití jednoho litru sterilizovaného mléka, jednoho litru vody, půl sklenice domácí ovocné šťávy a poloviny sklenice zeleninové šťávy pravděpodobně nebudete potřebovat pít žádné další nápoje.

Dosud nevím, co tvorbu cysteinových a cystinových kamenů způsobuje (tento problém nevysvětlují ani genetické teorie). Cysteinové a cystinové kameny mohou mít i lidé netrpící cystinurií. Tyto kameny ale obsahují síru a pozorovala jsem jejich výskyt po užívání sulfonamidu, bylo by tedy asi moudré se tomuto druhu léčiv vyhnout nebo pokračovat ledvinovou kúrou.

Trpíte-li silnými bolestmi v bedrech znamená to, že máte pravděpodobně několik druhů kamenů. Někteří lidé v sobě mohou mít všech sedm hlavních druhů.

Rosie Zakar (30) za mnou přišla proto, že její matka trpěla tak silnými bolestmi v bedrech, že už třicet let nemohla vykonávat ani domácí práce. Rosie měla v ledvinách běžné druhy krystalků: šřavelany,

uráty a fosforečnany. Byla jí tedy doporučena bylinná ledvinová kúra. Po třech týdnech se cítila o tolik lépe, že by asi už vůbec nepřišla, kdyby se nechtěla zbavit i zažívacích potíží a chronické únavy.

Vera Vigneault (32) přišla hlavně proto, že se jí nedařilo otěhotnět. Trpěla ale také bolestmi bederní a hrudní páteře. Pokud by otěhotněla před vyřešením těchto potíží, mohla počítat s eklampsiemi (těhotenskými křečemi) a vysokým krevním tlakem, tedy problémy souvisejícími se stavem ledvin. Proto začala užívat ledvinové byliny. Zjistila jsem, že často používá žvýkací gumu a krvácěji jí dásně. Tvrdila, že její problémy se zuby jsou vrozené (to znamená pouze to, že příbuzní měli také špatné zuby). Doporučila jsem jí přestat žvýkat, pít tři sklenice mléka denně a užívat vitaminy A a D. Také měla jednou denně použít zubní nit. (Všechny druhy zubních nití obsahují rtuť a thalium, používejte proto hedvábnou pásku.) Ihned po pročištění zubní nití si měla zuby vyčistit novým a velmi měkkým zubním kartáčkem pěti kapkami 17 % peroxidu vodíku. Také jsem jí řekla, aby tím nečistila zuby s kovovými plombami, aby nedocházelo k jejich rozrušování. Podruhé si měla zuby vyčistit bez použití zubní nitě, tentokrát za použití pěti kapek jodidu draselného, který jí připravili v lékárně, a opět se přitom vyhýbat plombám. Ve ledvinách měla šřavelanové kaménky. Přestala pít černý čaj a nahradila ho bylinkami. Po pěti týdnech se jí dásně podstatně zlepšily, přestože nepřestala žvýkat gumu a používání peroxidu pro ni bylo příliš bolestivé. Ustoupily i bolesti v oblasti páteře.

Gerhard Rogers (39 let) přišel kvůli bolestem beder a křečím v nohou. Měl v ledvinách mono- di- a trikalciemfosfátové krystalky. Omezil proto spotřebu fosforečnanů (maso, obiloviny, sycené nápoje) a zvýšil přísun vápníku a jiných minerálů. Dostal za úkol pít tři sklenice mléka denně a provádět ledvinovou čistící kúru. Po pětadvaceti dnech však dosáhl jen malého zlepšení. Ještě stále měl v ledvinách fosforečnanové krystalky. Báł se pít mléko, neboť o něm slyšel špatné zvěsti. Doporučila jsem mu, aby mléko přeavařoval, aby se zbavil škodlivin, o kterých slyšel. Test na toxické prvky ukázal přítomnost mědi, arzenu, kobaltu, kadmia, olova, thalia, vanadu a radonu. Tím mohly být snadno vysvětleny křeče, bolesti hlavy i potíže se spánkem. Arzén pocházel z pesticidu, kobalt ze sapo-

nátu, thalium a měď z kovových zubních výplní. Inhalace vanadu omezil utěsněním plynového potrubí v domě a radonu zlepšením odvětrání spodní části domu. Byl velmi vděčný za poskytnuté informace a ihned začal s vnitřní očistou těla.

Alberta Mellos (52) trpěla bolestmi beder a hrudní páteře. Vysvětlili jsme jí, že bolesti zad je způsobeno drážděním tkání malými ostrými žlučovými kameny. Nejdříve se tedy zbavila bolesti zad. Test ukázal, že měla v ledvinách mavelanové a cysteinové krystalky. Začala tedy kúrou k očistě ledvin. O devatenáct dní později k nám přijela s nachlazením a tvrdila, že bolesti zad už ustoupily.

Glenn Dirk (62) telefonoval, že nemůže močit, pravděpodobně kvůli ledvinovým kamenům. Stalo se mu to už i dřív a začal propadat panice. Nařídila jsem mu bylinnou ledvinovou kúru a už během noci se zbavil 117 kaménků, aniž by přitom došlo ke krvácení nebo aby bolest byla tak silná, aby musel použít anestetika. Po této „příhodě“ se zaměřil na problém se zvětšenou prostatou a bolesti při sezení. V prostatické žláze a střevech měl střevní motolice. V prostatě měl také clonorchis (lidskou jaterní motolici). Na stejném místě se nahromadily tetrachloriduhlíčan, methylbutylketon a trichlorethylén z kontaminované potravy. Jakmile přestal pít kupované nápoje a zničil parazity pomocí zapperu, mohl močit normálně a bez bolestí.

Bolesti v podbříšku

Na levé straně podbříšku se nachází esovitý tračník, tlusté střevo tam klesá a ohýbá se. Toto místo je oblíbeným útočištěm velkých parazitů. Paraziti a jejich bakterie a viry se projevují tím, že produkují plyny a působí bolest. Někdy však o jejich přítomnosti nemusíme vůbec vědět, jakoby s námi žili v jakési harmonii.

Časté pohyby střeva je vyhánějí, a tím předchází jejich přemnožení. Příroda může celý proces urychlit vyvoláním průjmu. Průjem je známkou toho, že tyto parazity ve střevu máte.

Tenké střevo ústí na pravé straně podbřišku do tračnicku. V jeho vyústění se nachází ileocekální záklopka, bránící zpětnému proudění tráveniny, a také slepé střevo s červovitým přívěskem. Dále na pravé straně těla se nachází vzestupný tračník, přecházející v tračník příčný, procházející podbřiškem v úrovni pupku. Na levé straně těla tračník klesá a navazuje na něj esovitý tračník.

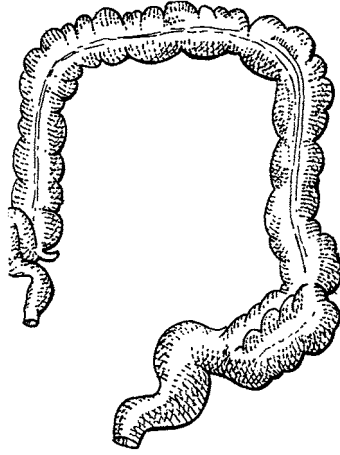


Fig. 14 Tračník

E-coli, salmonela a Shigella jsou střevní bakterie, které mohou vyvolat těžké břišní potíže a bolesti. Mohou se dokonce stát až chronickými. Tyto bakterie můžeme mít na rukou (například za nehty), a proto dochází k častým reinfekcím. Nikdy se zbytečně nedotýkejte rtů. Nesnažte se omezit pravidelné pohyby střev. Tyto pohyby se okamžitě omezí, jakmile zlikvidované bakterie opustí střevo.

Dalšími zdroji E-coli jsou láhve na vodu, ruce ostatních lidí, hlavně těch, kteří vyměňovali pleny dítěti nebo čistili WC.

Bolesti žaludku

Mléčné výrobky bývají kontaminovány salmonelou a shigellou. Nikdy totiž není možné zabránit tomu, aby se do mléka nedostalo alespoň malé množství kravského hnoje. Přestože roztok na omývání vemen obsahuje antiseptika, některé bakterie z hnoje se jím nezničí. Pozdější pasterizace zničí mnoho bakterií (například streptokoky a stafylokoky), avšak salmonely a shigelly mohou přežít. Tyto bakterie pak infikují člověka. Bezpečné je pouze sterilizované mléko. V obchodech se prodává jako trvanlivé a je uskladnitelné při běžné pokojové teplotě. Pokud by obsahovalo bakterie, nevydrželo by víc než jeden den.

Je možné, že i po vypití nesterilizovaného mléka, podmáslí či konzumaci nesterilizovaného jogurtu nebudete mít žádné potíže. Žaludeční šťávy totiž mohou být tak silné, že zahubí všechny bakterie nebo játra tak výkonná, že všechny bakterie z tělesných tekutin odfiltrují a mrtvé vyloučí v žluči. Bakterie mohou přežívat v některé části střev, aniž by vyvolávaly jakékoli problémy. Sterilizujte mléčné výrobky ohřátím na bod varu po dobu 10 sekund, a to i když nemáte žádné potíže.

Pokud mléko nesnášíte, nemusí to znamenat, že byste měli nedostatek laktázy. Příčinou může být neschopnost těla ničit salmonely a shigelly. Nedostatek laktázy může vzniknout až následně v důsledku častých průjmů.

Problém můžete vyřešit tím, že zabráníte dalším bakteriím vstoupit do těla. Jezte pouze aseptické potraviny. Nejezte lahůdky, saláty s majonézou nebo jídla v restauracích, pokud nejsou vařená nebo pečená. V restauraci nikdy nejezte kuřecí a červené maso. Je totiž velmi pravděpodobné, že nebylo řádně připraveno.

Jakmile se vyskytnou břišní potíže (bolest, tlak, plynatost), musíte ničit přemnožené bakterie a omezit obsah střev. Používejte bylinu Cascara sagrada (americká krušina - lze použít kůru evropské krušiny olšové *Frangula alnus*), působící jako projímadlo, popřípadě *hořkou sůl* (síran hořečnatý). Začnete také se střevní kúrou.

Pokud trpíte chronickými břišními problémy, omezujte obsah střeva dva až třikrát denně. Používejte byliny likvidující střevní bakterie. Velmi dobrá je například Echinacea, střežený poklad amerických indiánů, vodilku nebo kurkumu, schopnou hubit E-coli a některé shigelly. Velmi účinný je také fenykl.

Jestliže tělo přišlo o schopnost ničit salmonely a shigelly, nepomohou antibiotika ani byliny. Jak jste o svou přirozenou ochranu proti

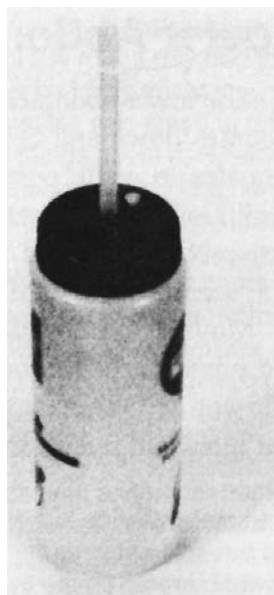


Fig. 15 Svoji láhev vody udržujte sterilní

škodlivým bakteriím přišli? Je zřejmé, že za to mohou antibiotika ničící streptokoky a stafylokoky.

Část střevních bakterií je totiž prospěšná! Jsou to *streptococcus lactis* a *staphylococcus epidermidis*. Opakované dávky antibiotik příbuzných penicilinu tyto prospěšné bakterie zničí současně se škodlivými.

U myši je ke spuštění nákazy zapotřebí jednoho miliónu salmonel. Poté, co byl myši aplikován streptomycin se množství bakterií potřebných k nákaze snížilo na pouhých deset!

Stejným způsobem jsou po podání antibiotik handicapována střeva. Nákaza salmonelou či Shigellou se tak stává velmi snadnou záležitostí.

Snažte se v těle obnovit přirozený antibakteriální potenciál. Znamená to podpořit schopnost žaludku produkovat kyseliny, a schopnost jater produkovat žluč. Toho můžete dosáhnout pouze tím, že žaludek zbavíte bakterií a toxinů a stejně tak si vyčistíte játra. Některé toxiny se mohou nashromáždit v žaludku (myšlen je vždy orgán, ne jeho dutina), a to tehdy, když je játra a ledviny nedokáží vyloučit. Nejčastějším toxinem, vyskytujícím se v žaludku je arzén. Snažte se omezit všechny jeho zdroje. Dalším významným toxinem je freon. Řešením je výměna ledničky za bezfreonovou.

Polykáme kovy ze zubních náhrad a výplní (rtuť, stříbro, měď či thalium), a ty se poté také hromadí v žaludku. Zde existuje jediná rada: zbavte se veškerých kovů v ústech. Toxiny, které člověk vdechuje (azbest, formaldehyd, skelný prach) jsou vykašlávány a následně polykány, čímž pohříchu opět končí v žaludku. Zjistěte přítomnost těchto toxinů v okolí a snažte se jich zbavit. Po vyčištění se funkce žaludku ve většině případů upraví. I v případě, že se vrátí odolnost vůči nečistotám v mléčných výrobcích, nepřestávejte je sterilizovat.

Apendicitida

Na pravé straně podbřišku se nachází záklopka oddělující tenké střevo (ileum) od tlustého (caecum). Nazýváme ji ileocekální záklopkou. Jedná se o poměrně problematické místo, neboť se za ní mohou ukrýt paraziti a vyhnout se vyloučení se střevním obsahem. (Vyměšování je pro parazity největší hrozbou.) Právě v tomto místě se u dětí často sdružují roupy. O kousek dále se nachází červovitý přívěsek (apendix), který je pro ně rovněž oblíbeným místem. Když je apendix plný roupů a jejich bakterií, může dojít k zanícení působícímu silnou bolest v podbřišku. Apendicitida je tedy zánět červovitého přívěsku slepého střeva.

Při apendicitidě se bolest často neprojeví v místě samotného přívěsku, ale v oblasti pupku. (Když je bolest pociťována v jiném místě, než vzniká, nazýváme to „přenesenou bolestí“.) Máte-li podezření na zánět apendixu, snažte se okamžitě zahubit roupy a střevní bakterie pomocí zapperu. Protože elektrický proud špatně prochází střevním obsahem, je nutné ho aplikovat každý den po dobu dvou týdnů a užívat 2 čajové lžičky (děti ½ lžičky) tinktury z *orešáku černého* o silné koncentraci. Střevní pohyby by se pak měly opět ustálit (viz střevní kúra). Umývejte si pravidelně ruce, hlavně po použití WC a před jídlem. Všichni členové rodiny by měli mít vždy ostříhané nehty.

Pokud se zanícený apendix neléčí, může dojít k jeho protržení, přičemž se obsah vylije do podbřišku. Pravidelně (jednou týdně) likvidujte roupy a ostatní střevní parazity, to platí zejména u dětí. Byliny, které je zbaví parazitů pravidelně podávejte i vašim domácím zvířatům.

Bolesti v močovém ústrojí

Infekce močového ústrojí (močový měchýř, ledviny, močová trubice) se všeobecně snáz léčí, než diagnostikují. Začněte pitím 2,5 litru čisté vody denně. Užívejte ledvinové byliny. Hlavním účelem je rozpustit malé krystalky, v nichž přebývají množící se bakterie.

Patogeny vyskytujícími se běžně v močovém ústrojí jsou *gardnerella*, *Próteus*, *bičenky*, *campylobacter*, *E-coli* nebo *salmonely*. Velké množství těchto patogenů se přenáší při pohlavním styku. Je tedy důležité, aby oba partneři udržovali své močové ústrojí v pořádku pomocí zapperu a ledvinové čistící kúry.

Syndrom podrážděného střeva, kolitida a spastický tračník

Ve všech těchto případech hrají roli paraziti a bakterie, společně s některými alergeny. Pokud míváte potíže po konzumaci mléčných výrobků, nemusí to znamenat, že jste na ně alergičtí. Příčinou může být salmonela nebo shigella.

Všechny mléčné výrobky převařujte, přestaňte jíst zmrzlinu, sýry a jogurty, které převařit nelze. Pokud máte střevní potíže po hlávkovém salátu, a po jiné stravě bohaté na vlákninu je nemáte, může jít o skutečnou alergii a je na místě provést vyčištění jater. Alergii na pšenici vyvolává nahromadění motolic, metylalkoholu, kyseliny kojické (mykotoxin) a zlata ve slinivce břišní.

Všechny tyto střevní potíže se dají celkem snadno vyléčit likvidací všech parazitů, škodlivých bakterií a virů. Protože reinfekce zde představuje obzvlášť aktuální problém, dejte k někomu svá domácí zvířata, minimálně do doby, než budete úplně zdraví. Předtím, než se zvířata vrátí domů, proveďte u nich protiparazitní kúru.

Upravte si jídelníček, nechte si opravit chrup a udělejte potřebné změny v okolí. Podbříšek bude znovu v pořádku a bude za to vděčný. Nezapomeňte, že elektrický proud ze zapperu neproniká obsahem střev. Hubí proto jen „vnější vrstvu“ patogenů. Proto byste měli aplikovat zapping každý den po několik týdnů. Střevní kúru doporučuji i v případech, kdy se lidem uleví už po samotném zappingu.

Crohnova nemoc

Jde o něco závažnější onemocnění, protože se projevuje ve vyšších úsecích trávicího traktu. Jeho původcem je totiž ovčí jaterní motolice, žijící v játrech a motolice žijící ve slinivce. Tito paraziti často proniknou až do střeva. Své role zde ovšem hrají také salmonela a shigella, a také některé měňavky a plísně. Léčba probíhá na stejném principu: je nezbytné zničit všechny parazity a odstranit všechny škodliviny (především metylalkohol, který se vyskytuje v kupovaných nápojích). Léčba trávicího ústrojí bývá poměrně rychlá, někdy může trvat pouze týden. Stejně rychle však může dojít k reinfekcím, zejména pokud není

dodržena zásada převažovat mléčné produkty. Velmi důležité je pečlivě dodržovat hygienu rukou.

Michelle Whorton trpěla bolestmi žaludku, projevujícími se uprostřed podbříšku. Neměly však souvislost s jídlem. Jednou za čas dostala těžký průjem a mívala bolesti hlavy.

Když jí z jiných důvodů byla předepsána bylinná ledvinová kúra, průjmy najednou ustaly. Zjistili jsme, že má askaris, a to pravděpodobně v žaludku, kde provokovala zažívací potíže a záněty. Používala tedy vždy po dobu tří minut frekvenční generátor, nastavený na frekvenci 408 kHz při napětí 10 V. Musela dodržovat přísnou hygienu, protože měla doma několik psů. Přišla se ukázat po šesti týdnech. Sdětila mi, že všechny předchozí problémy jsou pryč, ale že se objevila nová bolest v podbříšku. Zhoršovala se během menstruace a vystřelovala do obou nohou.

Ukázalo se, že bolest pochází z dělohy. Byla plná azbestu, arzenu, zlata, stříbra, titanu, propylalkoholu, benzenu, styrenu, toluenu a tetrachloriduhličitanu a tvořila přímo ideální prostředí pro bakterie.

Mark Lippman (51) přišel se syndromem podrážděného střeva. Myslel si, že zjistíme přítomnost giardie a rychle ho zbavíme potíží. Ukázalo se však, že má střevní motolice, které začínaly napadat játra. V těle měl vysoký obsah propylalkoholu, což vytvářelo podmínky pro vznik rakoviny. Jeho situace proto vyžadovala okamžité řešení. Motolice se podařilo zahubit během dvaceti minut, společně s askaris, kterou jsme diagnostikovali podle jeho napučených očních víček. Mark byl alergický na mléko, což se ostatně dalo při problémech s trávením takového rázu očekávat. Jeho stav se však po naší léčbě rychle zlepšil, takže k nám už nemusel znovu chodit.

Billy Henry (9) měl každodenní průjmy, trpěl bolestmi žaludku a nočním pomočováním. Doma měli psa a papouška. Elektronický test ukázal, že má dva druhy askaris a rupy. V těle měl také benzen, naphthalin z kuliček proti molům a tetrachloriduhličitan, z toho, co jedl, pil a vdechoval. Po vyhubení parazitů bylinnou kúrou se přestal pomočovat a postupně vymizely i ostatní potíže.

Tom Ochs (36) měl chronické potíže se žaludkem, komplikované střídavou zácpou a průjmy. Podrobné testy na klinice ukázaly nesnášenlivost vůči laktóze, a syndrom podrážděného střeva. Ve skutečnosti

měl ve střevu askaris a další malé parazity. V těle měl navíc cesium pocházející z čirých plastových lahví od nápojů. Tento prvek obvykle způsobuje deprese. Tom byl velice šťastný, když se dozvěděl, co je příčinou jeho častých změn nálad. Když změnil jídelníček, začal jíst čistší potraviny a vyhubil parazity už k nám nemusel chodit. O pět měsíců později už mohl pít mléko v jakémkoli množství, přestal mít problémy s dutinami a zbavil se syndromu podrážděného střeva.

Rex Callahan (5) měl tmavé kruhy pod očima, než mu byly vyňaty mandle trpěl četnými ušními infekcemi, a také častými angínami. Na klinice zjistili, že je alergický na prach, roztoče a pyl. Po vypití většího množství ovocné šťávy mu na kůži naskočila vyrážka. Trpěl také častými průjmy.

Zjistili jsme mu askaris, kterou jsme snadno zneškodnili a jeho stav se rychle upravil.

David Falls (52) trpěl bolestmi žaludku a dalšími zdravotními problémy, pramenícími z Crohnovy nemoci, která mu byla diagnostikována. Zároveň získal alergii na sulfonamidy, které proti tomuto onemocnění užíval. Zjistili jsme v jeho krvi a střevu všechna vývojová stádia ovčích jaterní motolice. Byla mu předepsána bylinná kúra proti parazitům, která ale pro něj byla náročná. Nicméně, za tři měsíce se činnost střev podstatně zlepšila a bolesti byly značně menší.

Edward Marsili (7) míval ataky bolestí žaludku. Zjistila jsem přítomnost střevních motolic a benzenu. Benzen značně oslabil imunitu a schopnost organismu zbavovat se parazitů. Jako zdroj benzenu byl vystopován produkt obsahující olej ze stromu *Melaleuca alternifolia*, který byl touto škodlivinou znečištěn. Parazity jsme rychle vyhubili frekvenčním generátorem a předepsali bylinnou kúru. Po měsíci žaludeční potíže značně ustoupily, ale přesto občas ještě míval bolesti. Testy zjistily výskyt měchovce a králíčích motolic. Byla nasazena dětská udržovací kúra proti parazitům.

Kim Johnson (necelé 2 roky) trpěla ušními infekcemi. Problémy začaly už v osmi měsících. Matka jí přestala dávat kravské mléko a pšenici, což ušní infekce zastavilo, až do zimy. V zimě se Kim musela vrátit k antibiotikům a lékař zvažoval možnost použití trubičkových implantátů. Jiný lékař ORL s tím souhlasil, avšak navrhl počkat do podzimu. Dítě vylučovalo spoustu nestrávené stravy a bylo smutné.

Rodiče byli vegetariáni a matka dítě kojila. U Kim jsme zjistili motolice ve slinivce, což mohlo snadno vést k poruchám trávení (hlavně mléka a lepku v pšenici). Naštěstí ji matka kojila, přestože přes den bývala v jeslích. Všechny problémy úplně vyřešilo vyhubení parazitů jak u Kim, tak u její matky. Ušní infekce totiž pravděpodobně byly způsobeny bakteriemi a viry přežívajícími na těchto parazitech.

Cynthia Prout (36) přivedla své tři děti kvůli jejich chatrnému zdraví. Všechny tři, včetně ní, měli žaludeční problémy, řadu alergií, astma, ušní infekce a mléčnou nesnášenlivost. Jedno z dětí, osmiletý chlapec, nesnášel mléko i pšenici a neměl je už několik let. Měl škrkavky a motolice ve slinivce. Jeho sestra navíc mívala svrbění nohou a bolesti hlavy. Zjistila jsem u ní výskyt vizmutu a antimonu, pocházejících z „vůní“ v šampónu a přípravku na prádlo. Měla i zvýšený obsah vanadu, což nepochybně způsobil únik plynu v jejich domácnosti. Nejmladší z dětí, bylo mu pět, mělo časté bolesti žaludku a zvracelo. Bylo zřejmé, že musíme vyhubit škrkavky, a to elektronicky frekvencí 408 kHz, a také všechna stádia motolic frekvencemi od 434 do 421 kHz. Po léčbě se dětem začalo rychle vracet zdraví.

Sofia Sobel trpěla silnou vředovou kolitidou (zánětem tlustého střeva), ale původně přišla kvůli bolestem hlavy. Po celý měsíc užívala silné léky proti bolestem, ale úleva se nedostavila. Zjistili jsme, že má přímo ve střevu (ne ve vnitřních orgánech) motolice, chilomastix, psí bičíkovce a měňavky. Doma chovala několik psů. Její žaludek a střeva ale byly už příliš přecitlivělé, aby snesly bylinnou protiparazitní kúru. Ve skutečnosti nesnášely nic, až na jednu výjimku, kterou byl prášek z kůry jilmu. Ten (1 pol. lžice prášku rozmíchaná ve vodě na pastu a podávaná v nápojích třikrát denně) pomohl žaludku a střevům přijmout dvě tablety vápníku z ústředních skořápek a dále jednu magnéziovou a jednu zinkovou tabletu. Sofiin krevní test vykazoval zvýšenou hladinu fosforečnanů a odlučování vápníku z kostí. Aby si zvýšila toleranci organismu vůči bylinám proti parazitům, začala užívat dvakrát denně ¼ čajové lžičky alginátu sodného v hrnku zeleninového vývaru. Její děti dostaly proti parazitům vermifugální sirup. Sofia pak už po dvanácti dnech nepotřebovala léky na kolitidu a činnost střev se upravila natolik, že měla denně dvě stolice. Stolice sice byla měkká a pevná, ale ještě stále v ní byla krev. Oblíbila si algináte smíchaný s jilmovým práškem. Mohla jíst ovoce a zeleninu, ale souhlasila s tím, že se vyhne pšenici a obilovinám, dokud si úplně

nevyčistí játra. O týden později už neměla žádné potíže kromě tlaku v oblasti dělohy, pravděpodobně v důsledku dvou neproběhlých period. Myšlenka, že mohla otěhotnět v ní vyvolala paniku. Řekla jsem jí jak vyvolat menstruaci (viz Recepty). Byla si jistá, že otěhotnět nechce a měla na to právo. O tři týdny později u ní propukla itida kvůli salmonelové nákaze z potravy, což jí současně přivodilo infekci močového ústrojí. Tentokrát k hubení parazitů navíc použila hořký kořen (kvasie). Infekci močových cest léčila snížením příjmu niklu tím, že začala používat plastové nádoby (viz také bolesti prostaty), a také pitím velkého množství čisté vody. Tyto zkušenosti ji hodně naučily a chtěla se pak učit dále a pomáhat sobě i své rodině.

Rebecca Goetz (53) trpěla vředovou kolitidou a její manžel měl Crohnu nemoc. Rebecca opakovaně užívala Azulfidin a Flagyl. Z parazitů měla střevní motolice a měňavku endolimax. Úkol byl jasný: vyhubit parazity a sterilizovat mléčné výrobky. Jejím manželovi už kvůli Crohnově nemoci odňali tři části střeva. Nyní měl kolostomii (chirurgické vyústění tlustého střeva) a užíval léky proti bolesti v rektální (řitní) oblasti. Téměř si nemohl sednout. Dříve také užíval léky proti parazitům (Cypril a Flagyl), avšak bez zřejmého účinku. Měl v těle střevní a slinivkové motolice, *Capillaria roundworm* a *Diphyllobothrium erinacea scolex*. Po těchto nálezech jsme testy přerušili. Měl ledviny plné fosforečnanových krystalků; nejedl totiž žádné mléčné výrobky. Začal užívat poloviční dávky ledvinových bylin a pozvolna hubit parazity. Musel být opatrný kvůli možnosti průjmu. Po dvou týdnech jsme pokračovali v testech a našli roupy, *Haemonchus*, *Leishmania tropica*, *Paragonimus*, *Sarcocystis*, *Stephanuris* a *Trichuris* (bičikatou formu). Přidali jsme k léčbě dávky kvasie (hořkého kořene). Krevní testy ukázaly vysokou hladinu hormonů štítné žlázy (tyroxin) (T4). Začal pít kozí mléko, brát vitamin C (3 g denně) a dostával injekce vitamínu B12. Dala jsem mu také magnety, na kterých sedával, aby mírnily bolesti. Dále jsem zjistila kadmium, pocházející zřejmě ze starých amalgámových zubních výplní. Během pěti týdnů už se mohl pohodlně posadit, aniž by musel užívat léky proti bolesti. Také stolice obsahovala méně krve. Další výrazné zlepšení nastalo poté, když si nechal upravit chrup a odstranit z něj všechny kovy.

Benito Villamar, muž středních let, trpěl několik týdnů bolestmi v bocích a plynatostí. V brzlíku a střevech jsme našli ovčí jaterní motolici. Brzlík, který se nachází pod hrudní kostí, je orgán velmi důležitý pro naši imunitu. Může ho snadno poškodit působení benzenu. A pan Benito skutečně měl v brzlíku nahromaděný benzen. Napsala jsem mu seznam produktů znečištěných benzenem, aby se mohl vyvarovat jejich používání. Po zahubení parazitů frekvenčním generátorem dostal předepsány byliny, které ho měly chránit před další nákazou parazity. O dva týdny později ho už boky téměř nebolely, zbavil se benzenem a byl odhodlán zbavit se bolestí zad, které ho rovněž trápily.

Al Vickers (9) míval bolesti žaludku a hlavy, měl chronickou rýmu a astma. Užíval SloBid a léky proti alergiím. Měl také problémy se spánkem. Doma chovali dva psy, krysu a dva křečky. Psi i Al měli velké množství škrkavek. Použili jsme frekvenční generátor k vyhubení škrkavek a ještě dalších čtyř běžných motolic (bez testování) a předepsala jsem mu vermifugální sirup. Potíže ustaly a rodiče o jeho zdraví začali pečovat úplně jinak.

Tim Melton (16) míval od třetí třídy každoročně několik vážných záchvatů kolitidy, kvůli nimž musel být hospitalizován. Trpěl nadměrnou produkcí slin, kvůli níž musel neustále plivat. (Příčinou byla rtuť z amalgámových plomb a určitě bylo lepší rtuť vyplivovat, než ji spolknout.) Ve střevech měl velké množství motolic, a proto jsem předepsala protiparazní kúru. Za měsíc už byl jeho stav mnohem lepší. Od poslední návštěvy měl jen jeden průjem. Stále však trpěl bolestmi pod hýžděmi (pravděpodobně kvůli ledvinovým kamenům). Zjistila jsem, že hodně pije ledový čaj, a že v sobě má velké množství šťavelanových a cysteinových krystalků. Zděsilo ho zjištění, že běžně konzumovaný nápoj může tak škodit.

Bolesti břicha

Tyto bolesti mohou pocházet z dělohy, močového měchýře nebo střev. Určit jejich pravý zdroj je poměrně obtížné. Prvním krokem v léčbě je vyhubení střevních parazitů a úprava činnosti střev. Plynatost a nadýmání by měly vymizet. Pokud bolesti břicha neustoupí, je třeba pátrat po parazitech v močovém měchýři a jejich bakteriích. Stěny močového měchýře napadají schistosoma. Močový měchýř bývá často napadán mnoha druhy parazitů (většinou přechodně), protože tělo se je snaží touto cestou vyloučit. Je tedy nutné použít frekvenční generátor. Významným zdrojem uvedených parazitů jsou domácí zvířata, a proto by bylo nejlepší se jich zbavit nebo je alespoň nepouštět do domu či bytu.

Intersticiální cystitida

Jedná se o jedno z nejbolestivějších postižení. Hlavními původci jsou schistosoma, avšak po oslabení stěny močového měchýře se zde začnou hromadit i jiné druhy parazitů, jejich bakterií a virů. Abyste močový měchýř vyléčili, je nutné se zbavit všech toxinů. Musí být potlačeny zubní kovy a toxiny z okolního prostředí (radon, azbest, formaldehyd). Od těchto škodlivých látek musíte oprostít i stravu, tělové přípravky a celou domácnost. Schistosoma se sice snadno hubí, avšak stejně snadno se jimi můžete opět nakazit (prkénka na toaletách, kliky dveří). Je tedy skutečně nezbytné důkladně umývat ruce po každém použití toalety. Nakazit vás totiž může už i velmi malé množství parazitů.

Bolesti dělohy

ENDOMETRIÓZA

Mnoha ženám se rozplynul jejich životní sen poté, když zjistily, že nemohou mít děti. Častou příčinou bývá právě endometrióza. Potíže začínají bolestivými křečemi při menstruaci. Bolesti se stále zhoršují a žena se nakonec neobejde bez léků k utišení bolesti, aby vůbec mohla vstát z postele. Potíže způsobují motolice v děloze; poměrně velcí paraziti v tak malém orgánu. Dostávají se tam ze střev, nebo se tam vyvíjejí z vajíček?

Někdy byl v děloze zaznamenán i výskyt ovčích jaterní motolice. Jakmile se cesta do dělohy otevře, začnou sem pronikat i jiní paraziti. Stěnu dělohy může infikovat Clonorchis, lidská jaterní motolice nebo Eurytrema, parazit napadající slinivku. Proč se tyto paraziti usadí v tak neobvyklém místě? Příčinou jsou rozpouštědla, která se v děloze nacházejí. Motolice pak mají zelenou a mohou sem proniknout bez problémů. Orgány jsou totiž rozpouštědly zbaveny schopnosti se jich zbavit. Přestaňte používat rozpouštědly znečištěné potraviny a jiné výrobky. Rozpouštědla se vyskytují například ve všech studených obilovinách. Jezte obiloviny jen vařené. Rozpouštědla najdete i v kupované vodě. Nejlepší je pít čistou vodu z vodovodu přefiltrovanou přes aktivní uhlí a ošetřenou UV lampou. Rozpouštědla jsou i v běžně prodávaném chlebu a pečivu, v potravinách se sníženým obsahem cholesterolu, instantních a kofeinu zbavených nápojích. Kupujte chléb v místní pekárně a střeďte se bezcholesterolových potravin. Z kupovaných věcí pijte jen sterilizované mléko, to totiž rozpouštědly znečištěno nebývá. Hormony, antibiotika a prostředky k umývání vemen jsou tolerovatelné, rozpouštědla nikdy.

Výjimku netvoří ani nápoje a instantní směsi nabízené v prodejnách se zdravou výživou. Nepijte žádné instantní nápoje na zhubnutí či zvýšení hmotnosti, povzbuzující přípravky, ani potravinové doplňky, ty všechny jsou totiž znečištěny. Některá rozpouštědla (podle mých pozorování je to většinou methyletylketon nebo methylbutylketon) se mohou hromadit právě v děloze. Jejich akumulace pak může vést k endometrióze a problémům s plodností. Kde se uchytí velcí paraziti, tam se brzy objeví i malí. A všichni s sebou přinášejí vlastní bakterie a viry. Při endometrióze, vaječnickových cystách a menstruačních potížích byla většinou zjištěna přítomnost Gardnerelly. Motolice evidentně putují z dělohy do ostatních částí tělní dutiny, a přitom s sebou berou a rozšiřují malé kousky děložní sliznice. Jakmile se tato tkáň rozšíří, je těžké zastavit krvácení (provázající pravidelné menstruační krvácení), k němuž v těchto nových místech dochází.

Problém se vyřeší jakmile se zbavíte motolic!

Tělo ví, jak se má po zahubení motolic vyčistit a provede to dokonale. Při další periodě už nemusíte mít žádné bolesti. Zničte proto čtyři

běžné druhy motolic, Gardnerella a všechny ostatní běžné parazity a bakterie v urinárním traktu (Próteus, salmonela, campylobacter, chlamydia, trichomonády) pomocí frekvenčního generátoru. Reinfekce se vyvarujete tím, že se budete důsledně vyhýbat rozpouštědlům. Ubránit se parazitům je jinak nemožné. Pokud budete mít v děloze rozpouštědla, nenechají na sebe paraziti dlouho čekat.

Tělo se rozpouštědel umí zbavit. Můžete mu při tom pomoci užíváním vitamínu C a B2 (3 g a 300 mg, viz Zdroje).

Abyste vyléčili dělohu tak, aby ji paraziti nenapadali, je nutné se kromě rozpouštědel zbavit i jiných nečistot. Jedná se hlavně o zubní kovy, které se tu hromadí a toxiny z prostředí (azbest, arzén, skelný prach, formaldehyd). Specifickými škodlivinami jsou zde zlato a stříbro. Nenoste žádné zlaté prsteny, ani jiné kovové šperky, které se bezprostředně dotýkají pokožky a samozřejmě si nechte odstranit veškeré kovy z chrupu. Nikdy se nesnažte otěhotnět předtím, než se endometriózy zbavíte. Rada, kterou dává většina porodníků, tedy snažit se otěhotnět, že se tím prý zbavíte bolesti, není příliš moudrá. Pravda, v těhotenství se metabolismus ženského těla změní a nepřítomnost menstruace je zbaví bolesti, avšak je příliš riskantní nechat vyvíjet dítě v parazity napadené a škodlivinami zamořené děloze. Obavy o zdraví plodu při takovém těhotenství jsou opodstatněné. Dávejte pozor, abyste neotěhotněla v době, kdy používáte frekvenční generátor a necháváte si odstraňovat rtuť z chrupu.

Uzdravení přijde jen tehdy, když se zbavíte všech parazitů a škodlivin.

Joanne Biro (22) mívala při menstruaci silné bolestivé křeče, diagnostikované jako endometrióza. V děloze měla střešní motolice a cerkarie. Zjistila jsem přítomnost xylenu (rozpouštědlo) v malém i velkém mozku a děloze. Předepsala jsem jí tedy byliny proti parazitům a ledvinovou čistící kúru. Při další menstruaci už bolesti neměla. Testy ukázaly, že v těle už nemá žádné parazity, ale že její imunitní systém ovlivňuje thalium. Dalším krokem k úplnému vyléčení tedy bylo zbavení chrupu všech kovů.

Denise Leyva (22) musela užívat antikoncepční pilulky, aby ovlivnila růst endometriální tkáně. Předtím se podrobila laserovému chirurg-

gickému zákroku. V děloze byl hexanedion a methylbutylketon, rozpouštědla vytvářející vhodné prostředí pro střevní motolice. Měla také ovčí i lidské jaterní motolice. Doporučila jsem jí přestat jíst syrové obiloviny, pít kupované nápoje a neprodleně začít s hubením parazitů. Potíže se pak už nevrátily.

Anita Pierce (32) podstoupila řadu operací kvůli endometrióze. Trpěla i syndromem chronické únavy a množstvím alergií. V domácnosti chovala dva pěkné pudly, kterých se nechtěla vzdát, a proto je podrobila bylinné kúře. Anita měla v děloze střevní motolice, tasemnice, škrkavky a různé další parazity. Nechala si z chrupu odstranit veškerý kov a detoxikovala domácnost. Její tělo se hemžilo *Nocardia* a Epstein barre viry (EBV). Vzdor opakovanému hubení motolic a bakterií pomocí frekvenčního generátoru a vynaložení obrovského úsilí se její stav nezlepšil ani po osmi měsících snažení. Nemohla totiž zabránit reinfekcím od svých psů.

Christine Solton (27) trpěla velmi těžkými, bolestivými periodami, mezi nimiž nepřestávala krváčet. Rentgen odhalil velkou cystu v děložní stěně. Navíc ji trápily neustálé bolesti močového měchýře. Kvůli těmto potížím trávila většinu dne na toaletě (navštívila ji až devadesátkrát denně). V děloze byly střevní motolice, pravděpodobná příčina vzniku cysty. V těle pak měla *Schistosoma haematobium* (parazit, vyskytující se v močovém měchýři). Ihned začala s hubením parazitů a o týden později začaly ustupovat bolesti močového měchýře. Nepřestávalo však cystou způsobené krvácení. Schistomy jsou velmi nakažlivé. Vyskytují se většinou na prkýnku WC nebo v domácím prachu. A Christine se jimi během tří týdnů znovu nakazila. Tentokrát je ihned vyhubila pomocí frekvenčního generátoru a okamžitě se jí ulevilo. Močový měchýř i děloha byly plné propylalkoholu, kovu ze zubních výplní, fluoridu, kobaltu, zirkonu, alumina, antimonu, kadmia a formaldehydu. Potěšilo ji alespoň to, že se dozvěděla z čeho pramení její problémy. Hned nato se objednala u zubního lékaře.

DĚLOŽNÍ HRDLO

Děložní hrdlo je u žen místem stejně problematickým, jako u mužů prostata. Jen zřídka zde totiž přítomnost parazitů či škodlivin provází bolest.

Jen občas může žena pocítit krátké píchnutí, upozorňující, že něco není v pořádku. Tato bolest však vůbec nemusí být registrována. Děložní hrdlo neustále produkuje malé množství hlenu, který je udržuje čisté, avšak právě zde často dochází k vylučování rtuti, mědi nebo zlata. Problémy s neplodností se v mnoha případech podařilo vyřešit právě zastavením intoxikace dělohy, vaječníků a děložního hrdla. Opět se nabízí jen jediné řešení: odstranit z chrupu škodlivé látky, upravit stravu a domácí i pracovní prostředí.

Je také nutné pravidelně (každý týden) ničit bakterie, a to buď bylinnou kúrou, nebo pomocí frekvenčního generátoru. Menstruace by pak už nikdy neměly být provázeny bolestmi, nadýmáním, únavou či bolestmi hlavy. Rakovinový test PAP (Papanicolauova skvrna) by měl být vždy negativní! Pokud není, měla byste si se záchranou děložního hrdla pospíšet.

SYMPTOMY PŘECHODU, NÁVALY HORKA, PREDMENSTRUACNÍ SYNDROM

Nespavost, podrážděnost, předmenstruační syndrom, deprese, úzkost, nervozita... To jsou příznaky, které by neměly být. Bohužel však většinou jsou nedílnou součástí života ženy po menopauze. Tyto problémy pravděpodobně způsobuje počínající hormonální nerovnováha. A právě ta by neměla být nikdy považována za normální.

Problémy při menopauze nejsou normální jev.

Jakmile vaječníky přestanou produkovat estrogen a progesteron, měla by být spuštěna produkce hormonů v nadledvinkách, které mají vyrovnat vzniklý deficit.

V průběhu plodných let by měla být nejvyšší hladina estrogenu v devátém a dvaadvacátém dni periody 100×10^{12} g (100 pikogramů) na mililitr. Hladina progesteronu se do maxima dostává pouze jednou, a to ve dvacátém druhém dni, přičemž by měla dosáhnout dvaceti až stonásobku hodnoty hladiny estrogenu! Když je produkce těchto hormonů ve vaječnicích ukončena, jsou rovnováhu hormonů v těle stále schopny udržovat nadledvinky. Běžné hodnoty jsou 20 pikogramů/ml u estrogenu a opět dvacet až stokrát více progesteronu. Udržení těchto

dvou hormonů v rovnováze je velmi důležité. 20 pikogramů/ml estro-
genů stačí k prevenci postpřechodových potíží, včetně návalů horka i
ochraně srdce a hustoty kostí. Těchto výsledků sice lze dosáhnout uží-
váním syntetických hormonů, avšak pokud jsou nadledvinky schopny
tyto hormony doplňovat, je to mnohem lepší řešení. (Hladiny hormonů
můžete zjistit z krevních testů. Zjistěte je 21., 22. nebo 23. den před
menstruací, po menstruaci už načasování není rozhodující.)

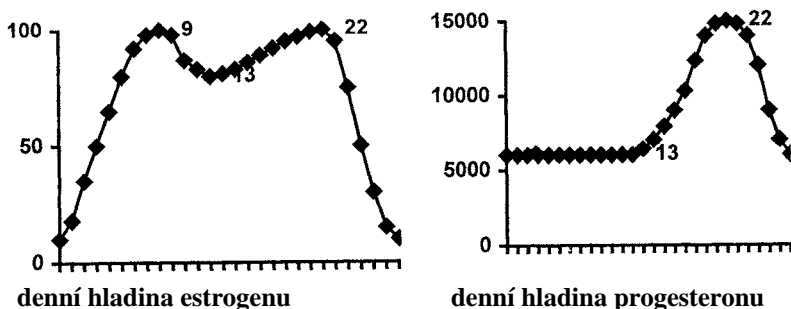


Fig. 16 Hladiny estro-
genů a progesteronu (pikogramů/ml)

Proč ale nadledvinky někdy tyto hormony neprodukuje? Brání jim
v tom paraziti a škodliviny! Zlikvidujte všechny parazity, bakterie a
viry, zejména Gardnerella, Próteus, Chlamydia, Campylobacter, neis-
seria, treponema či salmonely. Použijte k tomu frekvenční generátor.

Uvědomte si, že tytéž bakterie napadají močové cesty. Je to pocho-
pitelné, neboť nadledvinky sedí přímo nad ledvinami a bakterie z led-
vin k nim mají velice blízko. Abyste zabránila reinfekci nadledvinek a
zbavila se všech krystalků, provádějte kúru pro očistu ledvin.

Pak návaly horka s největší pravděpodobností brzy ustanou. Pokud
ne, pokračujte v čištění. Mezitím udělejte pár ozdravných změn v živo-
tním stylu. Mezi jednotlivými jídly vždy vypijte litr vody a při jídle ste-
rilizované mléko.

Mimo to, že si upravíte rovnováhu hormonů, pomohou vám oživené
nadledvinky lépe snášet stres a udržet krevní tlak v normálu.

Jestliže množení bakterií nepotlačíte, mohou začít napadat jiné
orgány. Například Gardnerella se po ovulaci snaží využít tzv. žlutého
tělíska (corpus luteum) k množení. Tělísku je tím bráněno v produkci

dostatečného množství progesteronu, což vede k předmenstruačnímu syndromu.

Problémy s menstruací a předmenstruační syndrom jsou většinou známkou poruchy činnosti dělohy či vaječníků (přestože nemusí působit žádnou bolest). V tom případě je nezbytné projít čistící kúrou, čili vyhubit patogeny bylinami nebo frekvenčním generátorem. Je nutné zbavit se i škodlivin přicházejících z kovových zubních výplní nebo životního prostředí.

Nebudte překvapena otěhotněním, avšak vězte, že k tomu zatím nebyl pravý čas. Pokud chcete otěhotnět, je důležité napřed provést vyčištění a ozdravení celého těla. V době tohoto čištění si dávejte na možnost otěhotnění zvlášť dobrý pozor. Pokud máte pocit, že to nemůžete ovlivnit, dejte si co nejdříve vyčistit chrup. Jelikož čištění organismu výrazně zvýší plodnost, je dobré se co nejdřív zbavit toxické rtuti, thalia, mědi a niklu, protože pravděpodobnost početí bude prudce narůstat spolu se zlepšováním zdravotního stavu. Už mnohokrát se stalo, že zubní lékař musel přestat s výměnou amalgamových plomb, protože pacientka mezitím otěhotněla. Oba partneři (mí pacientí) totiž nevěřili, že vyčištění jejich těl může vést k otěhotnění, přestože jsem je důrazně varovala. Zubař amalgamové plomby v průběhu těhotenství vyměňovat nebude (kvůli možnému přechodnému zvýšení hladiny rtuti v těle).

Nicole Truett (40) mívala před každou periodou předmenstruační syndrom. rovněž ji sužovaly opakované kvasinkové infekce, herpes a projevy náhlé úzkosti. Stěžovala si, že její myšlení je pak jako zatemněné, přestože byla jedním z nejlepších studentů svého ročníku. Na naší kartě například chybně uvedla datum narození. Měla v těle vysokou koncentraci rtuti, a proto jsme jí doporučili okamžité vyčištění chrupu. O dva měsíce později už měla odstraněny veškeré zubní kovy a cítila se mnohem lépe. Postrašilo ji však, že se začaly vracet dřívější symptomy. Stále ještě měla na čtyřech místech chrupu E-coli a Bacillus anthracus, což vedlo k chronickým zánětům dutin. Bylo nutné nechat vyčistit všechny kavity. O čtyři týdny později, po vyčištění pouhých dvou kavit, popsala okamžitou emocionální úlevu. Test na přítomnost rozpouštědel ukázal hladinu metylbutylketonu, benzenu a tetrachloriduhličitanu. Ty jsme našli v balené pramenité vodě,

kteřou pravidelně kupovala. Nalezené škodliviny snižovaly její imunitu, což vedlo k opakovanému herpes a kvasinkovým infekcím. Pak problémy během týdne ustaly. Byla šťastná, že našla příčinu svých problémů, ale současně i zlost na producenta vody, která způsobila její problémy a chystala se mu napsat.

Monica Koziol užívala kvůli menstruačním křečím Ibuprofen. Při menstruaci měla silnou touhu po cukru, depresi a bolesti hlavy. Zjistili jsme u ní přítomnost stříbra, mědi, platiny, rtuti a olova. Měla také měchovce, roupy a lidské a kočičí jaterní motolice. Hormonální test ukázal velmi nízkou hladinu estrogenu (57,6 pikogramů/ml), což pravděpodobně způsobila přítomnost výše zmíněných parazitů. Nechala si odstranit všechny zubní kovy a začala hubit parazity bylinnou kúrou. Její menstruace se na několik měsíců upravila a probíhala už bez potíží. Monica se rozhodla pro dítě, ale nedařilo se jí otěhotnět. Následné vyšetření odhalilo opětovnou nákazu parazity. Přerušila proto preventivní bylinnou kúru a dala se do čištění ledvin a jater, aby dosáhla dlouhodobějších výsledků.

Barbara Ashby (43 let) trpěla menstruačními bolestmi jeden a půl roku. V ledvinách jsme objevili šřavelanové krystalky, a proto začala s kúrou k očistě ledvin. Následně provedla hubení parazitů a nechala si vyčistit chrup (kovy i kavity). Pak pokračovala čištěním jater a po třech čištěních (poprvé se zbavila více než tisíce kaménků) prohlásila, že se opět cítí skvěle.

Terri Entzminger (16) měla celou řadu zdravotních problémů včetně rozbolavělých vaječnicků a bolestí při menstruaci, kvůli nimž jí lékař předepsal antikoncepční pilulky. V pohlavním ústrojí hostila několik druhů bakterií *Neisseria gonorrhoea*, *Plasmodium cyanos*, *Staphylococcus aureus*, který se společně se *Streptococcus pyogenes* vyskytoval i pod plastovou plombou v jednom z jejích zubů. Další testy prokázaly, že má v děloze střevní motolice a cercaria. Začala užívat byliny, avšak ani po třech týdnech nedošlo k zlepšení. Doma měla králíka, psa a křečka. Všechny podrobila protiparazitní kúře. Vyloučila z jídelníčku potraviny, obsahující rozpouštědla. Po šesti týdnech se menstruace upravila natolik, že už nemusela užívat antikoncepční pilulky. Všichni členové domácnosti (včetně zvířat) dodržovali prevenci proti parazitům. O tři týdny později se však u Terri znovu objevily křeče. Tentokrát byly příčinou ovčí jaterní motoli-

ce v děloze, jimiž se s největší pravděpodobností nakazila od šneků v akváriu. Navíc předčasně skončila s prevencí a opět pila spolehlivý zdroj rozpouštědel - Colu bez kofeinu. Pak vyhubila všechny parazity pomocí frekvenčního generátoru a rozhodla se, že už bude vůči parazitům opatrnější.

Azar Moya (57) užívala léky pro potlačení návalů horka a emocionálních extrémů, léky na štítnou žlázu, nervové potíže a potíže se spaním, proti průjmu, a antidepresiva. O pět měsíců později už žádný z těchto léků užívat nemusela. Mezitím si vyčistila játra (získala tak slušnou kolekci přibližně tisíce kaménků), nechala v domě vyměnit potrubí a přestala používat změkčovač vody. Vyhubila všechny parazity a provedla kúru k očistě ledvin. Nadále však měla problémy s vedlejšími nosními dutinami a mírným stádiem artritidy. Rozhodla se proto nechat provést vyčištění kavit a celého chrupu od kovů.

Neplodnost

Nejde jen o další nemoc či problém, ale o hrozivý jev, nebezpečný pro každý živočišný druh včetně člověka.

Když se ptákům nepodaří vysestět potomky, je jejich druh ztracen. Z experimentů, za kterých byly v šedesátých letech zkoušeny účinky DDT [2,2 bis (4 chlorfenyl) 1,1,1 trichlorethan] na ptáky bylo zjištěno, že tato látka oslabuje tloušťku skořápek vajec, která pak pod matkou praskají. Všechny změny, ať už úmyslné či neúmyslné, jsou vlastně experimenty. Rozsáhlé změny, jako sucha, větrné bouře, požáry nebo ledové doby, iniciuje sama příroda. Živé bytosti však mají většinou dostatek času na přizpůsobení novým podmínkám. Kdyby tento čas a možnosti uniknout před nepříznivými podmínkami neměly, určitě by brzy vyhynuly.

Vlastní snad člověk výjimku z pravidla „přizpůsob se nebo zemř“? Nikdo se necítí tak beznadějně a bezmocně jako neplodný pár. Z tohoto stavu zdánlivě není možnost úniku, čas neúprosně běží a o nějakém přizpůsobení nemůže být ani řeč. Hrozí jim, že jejich rod zanikne. Jediným přáním takové dvojice je, aby se jim konečně narodilo dítě. I oni totiž, stejně jako všechny živé bytosti, mají právo se rozmnožovat.

Můžeme se nechat ukolébat přesvědčením, že nás vždy spasí naše inteligence a nástroje vědy? Jsou umělá oplodnění, medikamenty na

ovlivnění plodnosti, císařské řezy a inkubátory, opravdu tak velkými vědeckými triumfy, za jaké je mnozí považují? Zdá se, že jsou to jen signály svědčící o pochroumané reprodukční schopnosti lidského druhu.

Když vezmeme v úvahu přelidnění naší planety, může se tento problém jevit méně závažným. Možná je to jen přirozený způsob, jak může určitý druh držet na uzdě reprodukci. Možná, že k zkvalitnění našeho druhu jsou určeni jen jedinci, kteří přežijí napadení parazity, návaly škodlivin do těl a nedostatečnou funkci imunitního systému. Pokud se však umělý zásah při reprodukci stává nutností namísto volitelné možnosti, jedná se již o signál vážného nebezpečí. Řešení reprodukční neschopnosti nebude v hledání dalších umělých způsobu početí, porodu a péče o postižené novorozence, ale v navrácení kvality klasickým přirozeným způsobům.

Pokud nemůžete otěhotnět, či neprodukujete kvalitní spermie, postupujte moudře a odstraňte překážky, které tomu brání. Těmito překážkami jsou opět paraziti a škodliviny.

Zničte pomocí frekvenčního generátoru a bylin všechny velké a malé parazity. Nesnažte se zbavovat domácí zvířata parazitů, lepší je se jich úplně vzdát. Společný život s jinými živočišnými druhy je luxus, který si v současné době nemůžete dovolit. Tato zvířata mohou na rozdíl od vás se svými parazity žít. Nezapomeňte ničit také bakterie a viry, zvláště *gardnerellu*, *neisseria* a *treponema*, staré známé nepřátele lidské reprodukce.

Je bezpečné hubit parazity v těhotenství?

Elektronická metoda hubení parazitů je bezpečná, pokud používáte frekvenční generátor. Frekvence parazitů a bakterií jsou od lidských dostatečně vzdálené. Působení každé frekvence generátoru je jen krátké a nemá žádné vedlejší účinky.

Frekvenční generátor nebyl otestován a neměl by být používán v průběhu těhotenství.

Hubení parazitů směsí bylin je vyzkoušeno i u těhotných žen a nemělo žádné negativní účinky. Toto zjištění však není možné považovat za jednoznačně pravdivé. Doporučuji raději počkat, až se dítě nar-

odí. Léčení je dlouhé a intenzivní. Vyvíjející se dítě by uvnitř matčina těla bylo nepřetržitě vystaveno aktivně působícím látkám z bylin. Na druhou stranu je to možná lepší, než je nechat napospas působení toxinů produkovaných parazity. Tato pro a proti je nutné seriózně zvážit. Je však asi moudřejší použít bylin, než dopustit, aby dítě třeba získalo virus HIV, nebo později trpělo „genetickou“ vadou.

Dalším krokem k znovunabytí schopnosti mít dítě je zbavit se škodlivin. V rozmnožovacích orgánech se mohou nahromadit zlato, stříbro, měď a rtuť a narušit jemnou rovnováhu mezi estrogenem a progesteronem, nebo omezit pohyblivost spermií. U neplodných dvojic nikdy nebyla provedena oficiální šetření ohledně přítomnosti kovů ze zubních náhrad a vyplní v děloze, vaječnicích či varlatech. Tento výzkum nyní můžete provést sami. Sežeňte si vzorek tkáň vaječníků a hledejte v něm zmíněné zubaři běžně používané kovy. Nechte si odstranit všechny tyto kovy z chrupu a nahradit nekovovými kompozity.

VAROVÁNÍ!

V případě, že podstupujete čištění chrupu, buďte obzvlášť opatrní v používání antikoncepce. Mohlo by vás překvapit nečekané otěhotnění! Je velmi riskantní počít dítě v období, kdy se v těle může vyskytnout velké množství volné rtuti v důsledku odstraňování amalgamových plomb. Může to být dokonce mnohem rizikovější, než kdybyste ponechala chrup v původním stavu. Pokud je žena těhotná, žádný zkušený dentista nebude souhlasit s odstraňováním amalgamových plomb. Snažte se tedy prozatím neotěhotnět.

Možná jste už delší dobu bez jakéhokoli výsledku zkoušeli pilulky na zvýšení plodnosti, umělé oplodnění nebo jiné metody podporovaného otěhotnění. Pokud začnete čistit své tělo a odstraňovat z něj rtuť, může se stát, že otěhotníte tak rychle, že to až překvapí. Zdá se možná bezdůvodné až nelogické věnovat po tolika letech „jistoty“ zvýšenou opatrnost možnosti otěhotnění, ale dejte na mou radu.

Jestliže tomuto varování nebudete věnovat pozornost a příliš brzy otěhotníte, měla byste se modlit, aby došlo k potratu. V opačném případě užívejte vitamin C a kyselinu thioktovou a doufejte, že vše pro-

běhne v naprostém pořádku. Muži by měli denně užívat 60 mg zinku a 450 mg *argininu* (jedna z 20 základních aminokyselin). Muži i ženy by měli rovněž užívat vitamin E (200 mg), prenatální multivitaminové a multiminerálové tablety, jíst čerstvou zeleninu kvůli kyselině listové, a také až 1 g vitaminu C denně. Neužívejte žádné jiné potravinové doplňky a přípravky. Mohou být znečištěny těžkými kovy či rozpouštědly a nadělat více škody, než užitku. Pokud si nejste jisti čistotou některého přípravku, otestujte ho tak, že jej spolknete a o pět minut později se jej pokusíte najít v imunitním systému. Pokud se tam objeví znamená to, že je škodlivý a už ho neužívejte.

NAUSEA (NUCENÍ K ZVRACENÍ)

Nausea je problém, sužující nastávající matky už odedávna. Žena se poté, co tak dlouho čekala na vytoužené těhotenství, najednou cítí mizerně, nadměrně sliní, zvrací už při pouhém pomyslení na jídlo a o sexu nechce ani slyšet. Sex v těhotenství totiž bývá považován za něco nevhodného, přestože lékaři tvrdí pravý opak. Slinění je s největší pravděpodobností známkou toho, že se tělo snaží zbavit škodlivé rtuti. Nausea by mohla být považována za způsob, jakým se tělo rychle snaží zbavit toxinů a zabránit jejich působení na vyvíjející se dítě. Tyto možnosti rozhodně stojí za prozkoumání.

Před několika desetiletími se nausea léčila týdenními injekcemi vitaminu B6 a B12. Požádejte porodníka, aby to vyzkoušel a uvidíte, zda to pomůže.

Ještě starším prostředkem proti nevolnosti byl skořicový čaj: 2 polévkové lžíce skořice (prášku nebo i kůry) zalít ½ l vařící vody a nechat 10 minut vyluhovat. Poté čaj scedíme a dochutíme medem. Pije se čtvrt hrnku třikrát denně před jídlem.

Při nevolnosti velmi pomáhá i konzumace jídel obsahujících škrob, tedy těstoviny, brambory, rýže a chléb. Škroby jsou totiž schopny absorpce. Možná absorbují škodlivé látky, které nevolnost způsobují. Přidávejte do obilnin vitamin C. V každém případě v těhotenství jezte dodatečně výživnou stravu. Místo čokoládového pudinku nebo sycečných nápojů by ženy měly jíst především kvalitní a neškodnou stravu. Jestliže toužíte po určité chuti, hledejte ji mezi zdravými potravinami a v dlouho zapomenuté dětské stravě.

Zde jsou všechny případy neplodnosti, s nimiž jsem se tento rok setkala. Nevynechala jsem ani jeden případ. Úspěšnost mnou prozazované léčby posuďte sami.

Domilita Renshaw se se svým manželem již šest let marně snažila otěhotnět. Oba byli mnohokrát vyšetřeni a prodělali velmi různorodé léčby. Domilita měla nepravidelnou menstruaci, a to bylo známkou, že něco není v pořádku. Varovala jsem je, že v průběhu protiparazitní kúry a odstraňování škodlivin, které jsem doporučila, nemají riskovat otěhotnění. Hormonální test u Domility ukázal mírně zvýšenou hladinu estrogenu (125 pikogramů/ml) ve 22 dni cyklu, která ale ani v ostatních dnech cyklu neklesala. Něco jí muselo dráždit vaječníky, které pak produkci tohoto hormonu zvyšovaly. V ledvinách měla urátové a šťavelanové krystalky, a proto jsem předepsala kúru k očistě ledvin. Začala pít mléko (tři sklenice 2% mléka denně). Zjistila jsem také nahromadění škodlivého niklu (z kovových zubních plomb), které mohlo lákat velké množství bakterií napadajících močové ústrojí a ohrožujících také vaječníky. Objednala se u zubního lékaře. Další testy ukázaly přítomnost jaterních motolic, které pak začala likvidovat pomocí bylin a frekvenčního generátoru. Objevila se také vyrážka z nového spreje na vlasy. Ukázalo se, že obsahoval praseodym pronikající až do vaječnicků. Kvůli častým vyrážkám se rozhodla pročistit játra. Další návštěvu u nás odřekla, protože zjistila, že je těhotná (4 měsíce po první návštěvě). Naštěstí už měla spravený chrup a později se jí narodilo pěkné zdravé mimino.

Lindy Maloy a její manžel se osm let snažili počít druhé dítě. Oba měli škrkavky (pravděpodobně od svého psa). Toho zbavovali parazitů každý měsíc a za žádnou cenu se ho nechtěli vzdát, protože nevěřili, že by mohl být příčinou jejich problémů. O pět měsíců později však Lindy měla opět škrkavky a mnohem více, než předtím. Také se nemohla zbavit střevních motolic v děloze. Pomohl jí až frekvenční generátor a byliny, v těle se však nadále vyskytovala rozpouštědla, bakterie a platina ze zubů. Potíže s endometriózou pokračovaly - a nakonec to vzdala.

Rosemary Peterson (33) se o otěhotnění snažila čtrnáct let. Kvůli endometrióze podstoupila sedm laparoskopických vyšetření a během menstruace trpěla velmi silnými křečemi. V děloze měla střevní

a ovčí jaterní motolice. V játrech měla jak lidské, tak i ovčí jaterní motolice. Ve slinách byly redie a cercarie. V její děloze byla následující rozpouštědla: *methylbutylketon*, *aceton*, *tetrachloriduhlíčitán* (pití kupované vody), *styren* (kvůli pití ze styrenových hrníčků), *xylen* (ze sycených nápojů) a *decan* (z potravin se sníženým obsahem cholesterolu). Sužovala ji chronická kvasinková infekce, kterou si léčila Nystatinem. Motolice a kvasinky okamžitě vyhubila pomocí frekvenčního generátoru, začala s likvidací ostatních parazitů a upravila stravu. Pak velmi záhy otěhotněla a už nás nenavštívila.

Elisabeth Tran (37) usilovala o početí pět let. Už dříve sice otěhotněla díky chirurgickému zákroku, avšak dítě nedonosila. Ve vaječnicích a děloze byla rtuť a thalium, pocházející ze znečištěného amalgámu v jejím chrupu. Bylo tu i barium a titan (snad z rtěnky). Už nás nenavštívila a já jen doufám, že se její problémy vyřešily.

Christopher Gravely (26) a *Frederica* (22) si předsevzali, že nebudou mít dítě, dokud svá těla nezbaví škodlivin. Christopherovi lékař zjistil nízkou pohyblivost spermií. Byl to robustní a zdravě vypadající muž, trpěl však bolestmi zad ve spojitosti s hejny bakterií v podbříšku. Elektronické vyšetření varlat a prostaty (které už byly infikovány) ukázalo přítomnost iridia, platiny a yttria. Stopy vedly k zubním plombám. Začal užívat byliny k pročištění ledvin. Za osm měsíců splnil všechny tyto úkoly, bolesti zad a při močení ustoupily, a to ho podnítilo ve snaze pokračovat v léčení neplodnosti. Předepsala jsem mu kyselinu thioktovou a zinek (60 mg), obojí dvakrát denně. Doporučila jsem mu, aby používal elektrický holicí strojek, aby na obličej nemusel nanášet žádné chemikálie, a zlepšit odvětrání garáže, která je součástí domu, aby tak snížil množství výparů, které by mohly pronikat do domu.

Mezitím byla *Frederica* vyšetřena na toxické látky. Ve vaječnicích a prsech měla antimon, pocházející z líčidel. Prsa byla při menstruaci citlivá a bolestivá. Menstruaci měla nepravidelnou. Vedle výše zmíněných prvků měla ve vaječnicích a prsech stopy india, galia a slitin ze zubních kovů. Předepsala jsem jí byliny k pročištění ledvin a doporučila odstranění kovových zubních plomb. Po dvou měsících mne náhle přestali navštěvovat. *Frederica* totiž otěhotněla! Ne však nadlouho, a oba partneři po několika měsících přišli znovu. *Frederica* mezitím dokončila úpravy chrupu. Oba pak začali ničit své

parazity. Menstruace se upravila a byla pravidelná. Frederica začala užívat kyselinu thioktovou a zinek, až se menstruace jednou znenadání nedostavila. O rok později mi poslali fotografii dvouměsíčního chlapečka...

Ginger Hart se o otěhotnění pokoušela tři roky. Po endometriální biopsii, dilataci, kyretáži a laparoskopii jí byla stanovena diagnóza: defekt žlutého tělíska. Zjistili jsme, že má ve vaječnicích nikl a europium ze zubních plomb a stroncium ze zubní pasty. Velmi ji potěšilo, že poznala podstatu svých problémů a okamžitě se jich začala zbavovat.

Marjory Davis (28) dlouho užívala syntetické hormonální tablety. Později jejich užívání přerušila, avšak nemohla otěhotnět. Asi před rokem se jí to podařilo, plod však ztratila už po jednom měsíci. Testy ukázaly ve vaječnicích a děloze přítomnost berylia (benzín, nafta), gadolinia a galia. Tyto kovy se nacházejí ve slitinách zlata používaných v zubním lékařství. Marjory nosila množství šperků. měla ráda řetízký, náhrdelníky prsteny, atp. Přesto souhlasila, že se nošení šperku vzdá, s výjimkou dvou prstenů, které výše zmíněnou slitinu neobsahovaly.

Aby omezila množství výparů z fosilních paliv v domě, odstranila z přilehlé garáže kanystry s benzínem a také sekačku na trávu. Rozhodla se, že auto bude parkovat před domem. Začala užívat byliny k pročištění ledvin a zavázala se, že bude užívat antikoncepci až do doby, než kúru k pročištění ledvin dokončí. Také jsem jí doporučila pít tři sklenice 2% mléka denně, užívat magnézium v tabletách a vzdát se jiných nápojů. O tři týdny později její manžel další návštěvu u nás zrušil.

Problémy s prostatou

Pokud se nemůžete zcela vymočit a musíte jít znovu (obzvláště v noci), je to pravděpodobně způsobeno tlakem zvětšené předstojné žlázy (prostaty) na močovou trubici. Nedostatečné vyprázdnění močového měchýře pak vede k infekcím měchýře a ledvin.

V prostatě se hromadí škodliviny, jako by to byla nějaká skládka. Nejčastěji se zde vyskytuje nikl. Bakterie v močovém ústrojí si svůj nikl velmi rychle najdou. Jakýkoli výskyt niklu přiláká bakterie tak

rychle, jako drobky a sýr přilákají myši. Bakterie v močovém ústrojí využívají moč jako potravu. Nejprve však musí molekulu moči rozložit na dvě molekuly amoniaku a právě pach čpavku prozradí jejich přítomnost. Moč by neměla být cítit čpavkem. Naše tělo totiž žádný čpavek neprodukuje. Toho jsou schopny jen bakterie. Jejich trávicí enzym se nazývá ureáza. A ureáza potřebuje k funkci nikl.

Nikl se ve velkém množství nachází v půdě, a právě sem zmíněné bakterie původně patří. Bakterie se v půdě množí a využívají moči a trusu zvířat. V přírodě mají svou nezastupitelnou funkci, neboť rozkládají odpadní látky živočichů a čistí tím půdu. Není to hloupost, nechat si tělo zamořit niklem a pozvat tak bakterie, aby se v nás usadily! Bakterie všude okolo nás vykonávají užitečnou činnost. Bez nich bychom nemohli žít, avšak rozhodně není nutné, abychom je živilí ve vlastních tělech. Když jim neposkytneme nikl, nebudou se moci usadit v močovém ústrojí a prostatě.

Jak se ubránit nahromadění niklu? To je otázka. Jíme snad hlínu? Ano, nikdy se nelze vyhnout alespoň malému množství hlíny v potravě. Můžeme však zanechat olizování niklu, jako by to bylo nějaké lízátko. Z niklu jsou totiž vyráběny lžice, vidličky a nože. Nerezová ocel ho obsahuje 8 %. Opravdu se nikl vylučuje z přborů, když jíme? Vyzkoušejte to. Když namočíte nůž třeba do majonézy, objeví se na ní po chvíli skvrna. Majonéza reaguje s kovem nože a dochází k vylučování niklu. Když si pak tím nožem namažete chléb, setřete a sníte povlak, který se na něm utvořil. Kdybyste nůž vložili do úst, ucítili byste kovovou pachut'. Pravda, nůž později umyjete, avšak mezitím už dodáte všem bakteriím v těle dostatek niklu, potřebný k jejich „nasycení“. Nikl k našim nepostradatelným minerálům nepatří a rostliny udržují obsah niklu na velmi nízké úrovni. Avšak kvůli znečištění průmyslově připravované potravy pro zvířata, v sobě například slepičí vejce mají až 3 mikrogramy niklu na 100 g hmoty.

Kovové nádoby a přístroje by nikdy neměly používat zejména děti. Jejich imunitní systém musí bojovat s novými bakteriemi a viry, objevujícími se ve věku AIDS. Nikl je součástí hlíny, a tam také patří.

Dalším velkým zdrojem niklu jsou zubní kovy. Je užíván k vytvrzení zlata. Pokud trpíte na prostatu, nechte si odstranit z chrupu veškeré kovy. Nikl se používá k zhotovení zlatých můstků, korunek, výrobě rov-

nátek a amalgámu. Ten musíte nahradit umělými hmotami (viz Zdroje). Přestaňte vařit a jíst nerezovým nádobím, používejte dříve běžné či dřevěné nebo plastové přístroje. U másla nebo majonéz je používání plastového nože nezbytné. Nikdy nekupujte máslo balené v kovové fólii.

Nikl se rozpouští v tucích a po vniknutí do těla se dočasně ukládá v podkoží. Může být obsažen v podkožním tuku a vyvolávat různé kožní alergie. Mezi tyto alergie můžeme zařadit i mužskou plešatost. Tělo se snaží zbavit niklu pocením. Umývejte si často hlavu, abyste vylučování napomohli. Oleje vylučované kůží rozpouštějí nikl z kovových šperků (někdy zanechají na pokožce zelenočerný povlak) a přenášejí ho do těla. Nenoste kovové šperky. Úchytky náušnic by měly být z umělé hmoty. Nahraďte kovové náramky hodinek a obroučky brýlí plastovými. Poté, co snížíte obsah niklu v těle a potíže s prostatou se stanou minulostí, zaznamenáte i návrat vlasů do prořídých oblastí hlavy.

Bakterie v prostatě nemohou přežít bez niklu. Potíží se tedy můžete zbavit jednoduchou taktikou: zabraňte pronikání niklu do těla. Nikl do nás proniká při používání kovových přístrojů v restauraci, či konzumaci salátu s majonézou nabíraného kovovou lžící. Je také vhodné po tři týdny jednou denně užít jednu 500 mg tabletu *histidinu*. Histidin podporuje chelaci niklu.

Pomáhá i zinek (60 mg dvakrát denně po dobu jednoho měsíce). Nikl možná znečistí i zinkové enzymy. Přečtete si o vlastnostech lněného semínka. Mějte však na paměti, že každý výrobek nejdříve musíte otestovat na přítomnost škodlivin.

Problémy s prostatou ustanou jakmile bakterie zničíte pomocí frekvenčního generátoru, vyčistíte si ledviny, zbavíte chrup kovu a upravíte činnost střev.

Richard Traylor (71) trpěl už tři roky problémy s prostatou a močovými cestami. Občas mu musela být odstraněna zizvená tkáň z dřívější léčby. Začal s pročišťováním ledvin a během dvou týdnů (za 13 dní) zaznamenal při močení podstatné zlepšení. Při další návštěvě jsme zjišťovali přítomnost toxinů. Objevila jsem radon, chromany, ytrium a stroncium v pohlavním a močovém ústrojí. Poté, co přestal používat změkčovač vody (tyto soli bývají znečištěné chromany), zubní pastu (stroncium) a zlepšil větrání domu (kvůli radonu), jeho problémy během dvou měsíců ustoupily. Současně se zbavil žaludečních

vředů, kvůli nimž byl do té doby nucen užívat léky. Byl tak potěšen, že nechal v domě nainstalovat odvětrávací ventilátor, pustil se do protiparazitní kúry a nechal si provést vyčištění chrupu, aby zjistil, jakého zlepšení zdravotního stavu ještě může dosáhnout.

Olmer Whitney (45) býval vždy silný, zdravý a tvrdě pracoval. Dnes však sotva chodil kvůli slabosti a bolestem. Problémy s prostatou u něj začaly před několika lety. Mé testy objevily čtyři druhy ledvinových kamenů. Předepsala jsem mu poloviční dávky ledvinových bylin, aby jejich rozpouštění kamenů probíhalo o něco pomaleji. O měsíc později ještě stále měl nějaké kameny, ale křeče v nohou již ustoupily. Objevili jsme, že má škrkavky a zničili je pomocí frekvenčního generátoru. Přišli jsme i na to, že má v těle tetrachloriduhlíčitán a pentan (z nápojů zbavených kofeinu), a také benzín a TCE (trichloreтан). Za pět dalších týdnů na tom byl podstatně lépe a byl odhodlán dosáhnout ještě víc. Test na toxické prvky ukázal přítomnost mědi, antimonu (z minerálních ledových masáží), kobaltu (z vody po holení), zirkonu (z deodorantu), thulia (o vitamin C obohacené pomerančové nápoje) a vysokou koncentraci rtuti (zubní plomby). Rozhodl se, že se všech těchto škodlivých prvků zbaví a získá zpět bývalou sílu.

Harvey Van Til (35) přišel kvůli otékání prostaty a varlat, které začalo krátce po vasektomii. Bolela ho pravá strana břicha. Předepsala jsem mu byliny na ledviny. Během čtyř týdnů pak rozpustil šťavelanové krystalky a cítil se mnohem lépe. Při dalším testu jsme v prostatě objevili střevní a jaterní motolice. Jakmile jsme je zničili frekvenčním generátorem, pocítil Harvey okamžitou úlevu. Pořídil si vlastní zapper, a pak nás už nepotřeboval.

Clayton Gamino (26) míval bolesti při močení, které si vysvětloval jako pozůstatek po kdysi prodělané infekci prostaty. Nechal si z chrupu odstranit veškeré kovy a pustil se do pročištění ledvin. Po půl roce už necítil žádnou bolest a zplodil své první dítě.

Bolesti v boku

Bolest na pravé straně břicha může přicházet od ileocekální záklopkky, přívěsku slepého střeva, či tlustého střeva samotného. Bolet mohou také játra, která jsou sice položena výše, avšak vysílají bolest do boku. Bolest v boku nejdříve považujte za střevní problém. Zničte parazity a bakterie a upravte střevní činnost pomocí střevní kúry. Pokud bolest neustává (zejména, když se posouvá nahoru do pasu), je nutno její původ hledat v játrech.

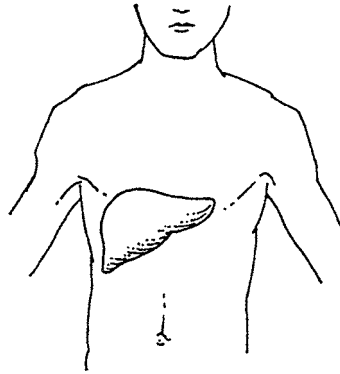


Fig. 17 Pravý jaterní lalok je větší než levý a nachází se v něm žlučník.

Játra jsou hodně velký orgán. Nacházejí se převážně na pravé straně těla. Je to jakási naše chemická továrna. Proudí do nich živiny ze střev a zde se z nich připravují potřebné látky. Zde se přeměňují toxické látky na netoxické, které pak mohou být vyloučeny ledvinami. Tučky musí být upraveny na vodní emulze. Játra produkují také žluč, v níž posílají toxické látky žlučovodem do dvanáctníku. Žluč umožňuje vstřebávání vápníku a tuků. Pokud játra do dvanáctníku nedodají dostatečné množství žluči, zůstává tuk ve stolici a ta pak v záchodové míse plave. Je to znamení, že se žlučníkem nebo žlučovodem není něco v pořádku.

Žluč má jasně zelenou barvu. Výsledná směs se střevním obsahem má tmavě hnědé zbarvení. Pokud žluč do dvanáctníku neproudí, má stolice světle žlutou nebo oranžovou barvu. Zde opět vidíme, že něco není v pořádku. Každý den by měl tělo opustit přibližně 1 litr žluči. Protože žluč obsahuje cholesterol, představuje její denní vylučování hlavní způsob jak udržet hladinu cholesterolu v těle na správné úrovni. Při ucpaných žlučových cestách klesne produkce a vylučování žluči na polovinu, někdy až na pětinu denního normálu. Pak musíte očekávat zvýšení hladiny cholesterolu a špatné trávení. Není-li potrava rychle strávena a živiny vstřebány, pustí se do nich všudypřítomné, vždy pohotové bakterie.

Užívání léků na snížení hladiny cholesterolu by mělo být omezeno pouze na případy, kdy nelze obnovit jeho přirozené vylučování.

E-coli a další v malém množství neškodné střevní bakterie se pak mohou během několika hodin pomnožit tak, že způsobí nadýmání, plynatost a bolesti. Tělo samo o sobě žádné plyny neprodukuje, ty mohou produkovat jen bakterie. Pokud jsou bolesti v boku spojeny s nadýmáním a plynatostí je jasné, že máte potíže s trávením, a že tyto potíže pramení ze zahlcených jater. Cítíte bolest přímo pod nimi či nad nimi, stolice je světle zbarvená a máte zvýšenou hladinu cholesterolu. Každý nemusí mít všechny tyto symptomy.

Abyste ucpané žlučové cesty uvolnili, provádějte prostě kúru k očistě jater tak dlouho, až problémy ustoupí. Je tu však jeden háček. Pokud máte ve žlučových cestách parazity, budou jejich pročištění překážet. Jsou totiž ke stěnám žlučovodů přilepení tak těsně, jako když se ke kůži přisaje klíště. Abyste se jich zbavili, musíte je zabít. Zničte je pomocí frekvenčního generátoru nebo bylinnou kúrou a poté se dvakrát týdně věnujte prevenci.

Až když budou paraziti zničeni (pokud užíváte byliny po 20. dni), budete mít dostatek žluči a budete se tak moci zbavit kaménků překážejících ve žlučových cestách. Vždy dojde k vyčištění jen jednoho z větších žlučových kanálků. Jsou tam stovky větších a tisíce drobných kanálků, které do větších vyúsťují. Pročišťujte játra co dva týdny (pokud nejste nemocní), dokud bolesti v boku neustoupí. Upraví se i trávení a náhle budete hýřit energií. Je možné, že trochu zhubnete, ale jen pokud máte nadváhu.

Mějte na paměti, že ucpaná játra sama o sobě nemusí působit bolest. Je pravděpodobnější, že bolest způsobí bakterie ve žlučníku a žlučových cestách, které tam (a také ve střevu) spustí zánět. Nečekejte, až se bolest přesune až k játrům. Snažte se jakýmkoli způsobem zjistit, zda jsou játra ucpaná nebo prostě předpokládejte, že ucpaná jsou. Provádějte pročišťování a sledujte, zda vycházejí nějaké kameny. Bolet to nebude, ale může vám to hodně pomoci.

Bruce Hearn (40) několik týdnů trpěl silnými bolestmi v boku a plynatostí. Navštívil lékaře, který však tvrdil, že všechno je v naprostém pořádku. Já však v jeho střevech a brzlíku nalezla ovčí jaterní motolice. Brzlík hraje v lidské imunitě důležitou roli, takže kdykoli s ním je něco v nepořádku jde o vážný problém. V brzlíku jsem zjistila i přítomnost benzenu (brána pro AIDS). Bruce pak místo sody začal pít mléko. Vypustil z jídelníčku vše, co obsahovalo benzen. Motolice vyhubil pomocí frekvenčního generátoru a začal s protiparazitní kúrou. O tři týdny později v sobě už neměl žádný benzen, bolest ustoupila a mohl začít s pročišťováním ledvin kvůli bolestem v bedrech. A to ještě neměl pročištěná játra! Zlepšení stavu bylo zřejmě důsledkem posílení imunity, která poté už bakterie zvládla.

Bolesti žaludku a střev

Ve střední části břicha přechází tlusté střevo z pravé strany těla na levou. V těchto místech se se střevem setkává i žlučodod. Bolest uprostřed břicha pochází většinou z tlustého střeva nebo z vyústění žlučododu. Zničte pomocí frekvenčního generátoru nebo bylin parazity a bakterie. Upravte trávení změnou stravy (vyhýbejte se plísním a převařujte mléčné výrobky). Někdy však může bolest uprostřed břicha přicházet od žaludku. Záklopky na horním a spodním konci žaludku v něm mají za úkol udržet potravu. Horní záklopka (česlo), kde do žaludku ústí jícn, je oblíbeným místem výskytu bakterií. Zřídka se však stane, abyste nějak vnímali jejich přítomnost. Toto místo se nachází pod hrudní kostí a bakterie se snaží být nenápadné. Někdy je zde tkáň tak oslabená, že záklopka netěsní a trávenina se vrací do jícnu. Tento jev se nazývá reflux a lékař vám možná doporučí spát s hlavou položenou o něco výše a jíst jen malá a lehká jídla, zvláště před spaním. Možná předepíše nějaký lék, který pomáhá urychlit vyprázdnění žaludku. Vyprázdnění žaludku mohou napomoci i trávicí enzymy, ty však mohou přilákat plísně. Řešením je vyhubit bakterie v této oblasti a zabránit opětovné infekci. Začněte zničením salmonel a campylobacter.

Místo ovšem může být opět infikováno už během jednoho dne. Některé bakterie pocházejí z chrupu, jiné z jater. Často vysílají bakterie do žaludku oba tyto zdroje. Žaludek do sebe běžně vpustí malé množství žluči na konci každého jídla.

Pokud je však tato žluč plná parazitů a bakterií, mohou se pokusit obsadit i žaludek. Kdyby bylo prostředí žaludku málo kyselé, nebo zde byly nahromaděné toxiny, nic jim v tom nezabrání. Mohou se vnořit hlouběji, aby unikly žaludeční kyselině a za určitých okolností se může vytvořit žaludeční vřed.

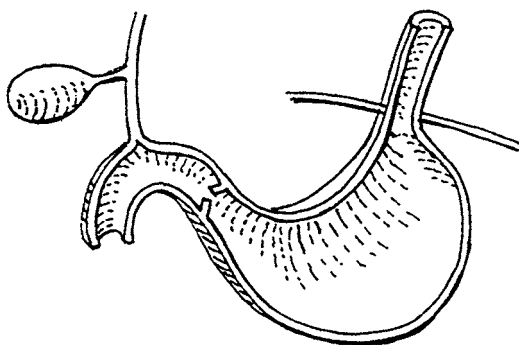


Fig. 18 Žaludek, jícen, bránice, žlučník

Žaludeční vřed

žaludeční vřed nebývá vždy bolestivý. Na přítomnost parazitů proto můžete být upozorněni až když se usadí na dobře skrytých místech. Užívání antacidu parazitům jen prospěje. Nejlepším řešením při bolesti žaludku a žaludečním vředu je vyhubení parazitů a bakterií s následnou úpravou chrupu a pročištěním jater. Nejčastější škodlivinou, která se v žaludku vyskytuje, je arzén z pesticidů. Používáte-li různé přípravky proti hmyzu vězte, že společně s mouchami a šváby vdechujete jedovatý arzén i vy. Dalšími vdechovanými škodlivinami jsou skelný prach, azbest, formaldehyd a freony. Velké množství těchto škodlivin zachytí nos a ústa a pak je spolknete. Tím čímž se dostanou až dolů, do žaludku. Stejnou cestou se tam dostávají i bakterie ze zubů a zubní kovy.

Dýchejte čistý vzduch a nepoužívejte pesticidy. Chrup může být upraven během několika zákroků, ale k úplnému vyčištění jater budete potřebovat jeden až dva roky. Bolest sice může ustoupit již po několika týdnech, ale to by nemělo vést k přerušování očistné kúry. Trvalého výsledku totiž dosáhnete jen úplným vyčištěním jater.

Brániční kýla

Když se bakterie rozšíří na bránici a oslabí ji (tak jako předtím horní žaludeční záklopku), je střevo naplněné potravou vytlačováno přes bránici vzhůru, což ještě zhorší přejedení nebo následné sezení v křesle.

Po jídle se běžte raději projít. Než jdete spát, měl by být žaludek prázdný. Nesedíte v křesle. Lehčí formou brániční kýly trpí přibližně 25% lidí. Bolest se ale dostaví jen tehdy, když se v kýle vytvoří zánět. V takovém případě se ho nejdříve snažte zbavit, abyste si ulevili od bolesti. Místo s kýlou se postupně posílí a kýla se možná sama zmenší.

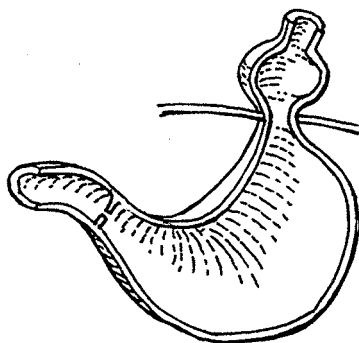


Fig. 19 Brániční kýla

Jeff (3 a půl měsíce) od narození často plakal. Trpěl velkou plynatostí. Měl zácpu a časté rýmy. Kojila ho matka, a protože chronická nákaza salmonelou musela pocházet od nějakého bacilonosiče, bylo pravděpodobné, že jím je právě ona, přestože se u ní nevyskytovaly žádné příznaky. V jejím mléce jsem zjistila jen platinu a telur. Salmonela tam nebyla. Řešením bylo vyčistit mléko tím, že si nechá odstranit veškeré kovy z chrupu, a bude si před každým kojením důkladně umývat ruce. Jeffův otec měl škrkavky a střevní motolice. Bylo docela možné, že se jimi nakazil i chlapec, jemuž působily nepříjemné bolesti břicha a plynatost. Také Jeffova starší sestra prvníh devět měsíců stále plakala a křičela, ale lékaři usoudili, že jde o dědičnou záležitost. I ona trpěla ušními infekcemi, rýmami a kožním defektem. I ona měla škrkavky. Všichni byli rádi, že se svých problémů mohou zbavit zničením parazitů a odstraněním škodlivin.

Ruby Adair (14) by zaplnila seznamem svých symptomů celou stránku. Trpěla chronickou únavou a „zkonzumovala“ už tolik antibiotik, že by jimi mohla vyplnit menší pokoj. Sužovaly ji bolesti vystřelující

z chodidel vzhůru do nohou. Zběžný test v jejím imunitním systému odhalil přítomnost rtuti a thalia. Místo aby ji to polekalo, naplnila jí tato zpráva nadějí, že bude moci vyřešit své problémy. Nechali jsme jí odstranit veškeré kovy z chrupu. Před rokem začala často zvracet a měla průjmy. Mysleli si, že má střevní chřipku, ale její stav se celých šest měsíců nelepšil. Nakonec musela přerušit školu. Psycholog tvrdil, že její potíže jsou emocionálního původu. Ruby teď chodila do školy jen na jednu hodinu denně. Při dalším vyšetření jsem ve stěně jejího žaludku, a také ve střevu našla Fasciolopsis, druh střevní motolice. tři týdny po započetí protiparazitní kúry se jí vrátila chuť k jídlu, nespavost a únava ji opustily a dostavilo se celkové zlepšení stavu.

Respirační onemocnění

ASTMA

Astma je velmi staré onemocnění popisované už ve starověké literatuře. Jediným pokrok, jehož lidé od těch dob při pokusech o řešení tohoto problému dosáhli, jsou jen léky k zmírnění příznaků onemocnění.

Astma lze ve 100% případech spojit s larvami škrkavek. Jejich mikroskopické larvy po vylíhnutí z vajíček (v žaludku ihned poté, co je spolknete) totiž neputují do střev, ale do plic. A představte si plíce plné mikroskopických červíků! Člověk se je samozřejmě snaží vykašlat, ale aby nebyl neslušný, vše co vykašle spolky. Polykání se ale nevyhnete tak či tak a mladí červíci se vracejí zpět do žaludku, tentokrát proto, aby mohli začít „hospodařit“ ve střevu. Někteří už žaludek neopustí a působí tam dětem bolesti.

U většiny případů výskytu škrkavek nacházíme také *Bacteroides fragilis* přenášející viry *Coxsackie*. Zda se ve vás tyto bakterie rozbují, záleží jen na prostředí, jaké jim vytvoříte v těle (zejména sníženou imunitou některého z orgánů). *Bacteroides* nejčastěji napadají játra a mozek (byly objeveny v mozkových nádorech). Viry *Coxsackie* jsou v zubních abscesech a také v mozku.

Astma se ovšem u každého nositele škrkavek nevyvine, i když vždy procházejí plícemi. Záleží snad možnost rozvinutí infekce na věku

napadeného člověka? Rozhoduje o tom množství přítomných škrkavek, nebo snad roční období, v němž k nákaze došlo?

Kašel by u malých dětí nikdy neměl být přehlížen. Už při prvních známkách kašle použijte frekvenční generátor nastavený na frekvenci 408 kHz, což je frekvence škrkavek nebo zapper. Před jídlem si důkladně umývejte ruce. Dávejte pozor na zvířata pohybující se v jejich okolí. Používejte u nich každý den zapper k hubení škrkavek nebo jim přidávejte do žrádla protiparazitní byliny.

Lidé trpící astmatem jsou často alergičtí na nečistoty ve vzduchu, jako je pyl nebo kouř. Produkce histaminu v plicích a jeho vztah k alergiím byly již důkladně vědecky prozkoumány. Ačkoli je zjevné, že napadení červíky vede jak k produkci *histaminu*, tak k zvýšení počtu *eozinofilů* (fagocytů). Je udivující, že přestože se u nemocných astmatem oba tyto příznaky standardně vyskytují, nebývá přítomnost červíků nikdy zjišťována! Dostávají jen léky k usnadnění dýchání. Za tímto účelem jsou vyvíjeny stále nové a lepší (ale také jedovatější) preparáty.

Jedinou cestou k vyléčení astmatu je odstranění nákazy škrkavkami. Vždy si důkladně umývejte ruce, včetně nehtů (nejlépe v alkoholu) a zabraňte vnikání špíny do úst. Abyste se odnaučili okusovat nehty či olizovat prsty, noste třeba mikrotenové rukavice (každý týden nový pár). Dětem umývejte před každým jídlem (i když je to třeba jen oplatek) ruce a udržujte jejich nehty krátké.

Psi, kočky, prasata, koně všechna tato zvířata většinou mívají škrkavky. Nikdy, opravdu nikdy, nenechávejte děti uklízet po jakémkoli zvířeti, mohlo by to vést k rozsáhlé infekci, která by nemusela vyústit jen v astma. Mohly by se objevit i epileptické záchvaty. Při uklízení zvířecích výkalů v nich nejdříve zničte červy. K uklízení výkalů nikdy nepoužívejte smetáky či lopatky. Použijte raději lepenku, noviny nebo cokoli jiného, co můžete vyhodit. Vysypte výkaly do venkovního smetí. Pak si důkladně umyjte ruce v alkoholu, přičemž věnujte zvláštní pozornost nehtům. Pokud připravujete jídlo, můžete v případě, že se důkladně neumyjete nakazit celou rodinu.

Pokud se v rodině vyskytuje někdo s astmatem, měli byste se všichni podrobit aplikaci zapperu nebo užívat příslušné byliny proti škrkavkám. Ale ani poté, co se všichni, včetně domácích zvířat, této

kůře podrobili, byste za žádnou cenu neměli zvířata pouštět do ložnice, kde spí někdo, kdo trpí astmatem. Astma není jen parazitické onemocnění, ale současně i alergická reakce na zvířata a vdechované částičky různých látek.

Vyčistěte vzduch v domácnosti, zbavte ho kouře, vůní a všech chemikálií, všech čistících přípravků a leštidel. Pokud bydlíte v domě skladujte těkavé látky raději v garáži, než v přízemí. Vzduch z přízemí totiž stoupá do vyšších pater. Vyčistěte celou domácnost. Ti, kteří používají spreje na vlasy nebo lak na nehty, by to měli v létě dělat venku a v zimě ve vlastním pokoji za zavřenými dveřmi. Používejte filtr na odstranění chlóru z vody, zvláště k sprchování. Pokud je to možné, instalujte doma centrální klimatizaci s kvalitním filtrem (samozřejmě prostý chemických příměsí a skelných vláken). Další možností je použít pokojový vzduchový filtr (opět pozor na skelná vlákna). Nechte jej zapnutý vždy na hodinu před spaním, aby se vzduch měl čas ustálit. Zvířený prach poletující vzduchem škodí, musíte se nechat usadit. Nikdy neutírejte prach v přítomnosti člověka postiženého astmatem. Plíce se za předpokladu, že dýchají čistý vzduch a nedochází k reinfekcím, velmi rychle uzdraví. Nejlepší místo k rekonvalescenci je venku (ne však v blízkosti stromů a keřů) nebo doma, pokud máte kvalitní klimatizaci bez znečišťujících škodlivin (azbest, formaldehyd, arzén, skelná vlákna).

Jakmile astma začne ustupovat, přestaňte používat inhalátor, mějte ho ale vždy po ruce. Když ho budete muset použít, snažte se identifikovat zdroj reinfekce či alergenu. Buďte vnímaví. Pokuste se odhalit, proč se astma vrací. Dělejte si poznámky. Může trvat až půl roku, než odhalíte příčinu opakování potíží a budete se jich umět zbavit. Uvidíte, jak skvěle se pak bude dýchat bez inhalátoru a léků. Pokud se astma znovu objeví až po roce, může se jednat o výskyt sezónního alergenu, v blízkosti mohou být například borovice, kvetoucí keř či čerstvě posečená tráva. Snažte se těmto místům vyhybat dokud nebudete úplně vyléčení.

Při potížích s plícemi používáme osvědčené bylinné recepty. Vypěstujte si vlastní kostival a česnek. Pijte diviznový čaj. Přečtěte si knihu o bylinkách. Usušte si nějaké byliny sami, ale dělejte to správně a nenechte je zplesnivět.

Suzanne Carlyle (45) trpěla astmatem od dětství. Používala Albutesol (ve spreji) a tablety. K potížím se začala přidávat i artritida. Užívala arginin k odstranění kofeinu. Měla v sobě dva druhy škrkavek a byla alergická na kočky a jiná zvířata. Po vyhubení škrkavky provázejících *Bacteroides* a virů coxsackie frekvenčním generátorem užívala proti parazitům byliny. V jejích plicích jsem zjistila přítomnost petroleje, tetrachloriduhličitanu, minerálního oleje, benzalkonia (z přípravku na desinfekci vemene - Suzanne byla citlivá i na mléko), hliníku z nádobí a křemičitanu hlinitého ze soli. Navíc měla dva plicní parazity: *Paragonimus* (plicní motolice) a *pneumocystis*. Po zajištění těchto zdrojů se dostavilo okamžité zlepšení.

Cay Wenkert (63) trpěla astmatem mnoho let. Užívala Proventil, který však měl tak výrazné vedlejší účinky, že zůstávala doma a neodvažovala se vyjít ven. Její plíce byly plné benzalkonia (ze zubní pasty), arzenu (jed na mravence pod kuchyňským dřezem), zirkonu (deodorant) a niklu z kovových zubních plomb. V plicích škrkavky, *Naegleria*, *Mycoplasma*, *endolimax* a střevní motolice. Vykašlávala krev a lékař diagnostikoval bronchiestasis, což znamená, že její plíce nedokázaly odstraňovat vdechované nečistoty. Přestože vyhubila všechny parazity a vyčistila si domácnost, její stav se nechtěl zlepšit. Paraziti se opět vrátili. Měla čtyři nebo pět zanícených zubů, které si nechtěla nechat vytrhnout. Naštěstí brzy pochopila, že kompromis mezi ponecháním zubů a zdravím je nesmysl.

Fanny Newberry (41) z ničeho nic přepadly záchvaty astmatu. Zprvu užívala kortizon, ale nyní přes den užívala inhalátory (Ventilin 3x denně 2 dávky, Intel 3x denně a Asthmacort 3x denně 4 dávky). Kvůli záchvatům bývala často hospitalizována. Trápily ji žaludeční problémy a nosní dutiny (nedávno prodělala zápal plic). Zjistila jsem v jejích plicích škrkavky, *Endolimax*, *Naegleria* a *Acanthocephala* a přítomnost arzenu a palladia ze zubních výplní. Poté, co začala užívat homeopatika, se počet hospitalizací snížil. Trvalo několik měsíců, než jsme identifikovali zdroj arzenu v její domácnosti (byla to úprava proti skvrnám v koberci v ložnici). Po jeho vyčištění a pročištění jater (nejdříve zničila všechny parazity) byla překvapena rapidním zlepšením. Celý měsíc pak nenavštívila lékaře a používala inhalátory pouze pro prevenci. Rozhodla se, že si nechá opravit chrup. Vrátilo se jí původní zdraví.

Laura Brewster (25) žila ve velmi starém domě. Už i malá námaha u ní vyvolala astmatický záchvat. Pravidelně prodělávala zápalý plic. V plicích jsem jí zjistila berylium (z petroleje) a azbest, dále dva parazity *Paragonimus* (plicní motolice) a škrkavky. Doporučila jsem jí nepoužívat petrolejové lampy a svíčky, ale stále jsme nemohli vypátrat zdroj azbestu. Záchvaty ji sice trápit přestaly, ale kašel a zápalý plic neustávaly dokud se z tohoto domu neodstěhovala.

Brett Wilsey (70) trpěl chronickou zácpou, měl potíže s nosními dutinami a dostával injekce proti alergii na prach a plísň. Používal několik inhalátorů na astma a emfyzém. Astmatem trpěl již osm let. V ledvinách jsme zjistili šťavelanové, urátové a fosforečnanové krystalky. Předepsala jsem mu tedy ledvinové byliny. Krevní testy ukázaly zvýšenou hladinu oxidu uhličitého, což nasvědčovalo tomu, že s jeho dýcháním není něco v pořádku. Měl nedostatek draslíku, což znamenalo, že nadledvinky nebyly schopny regulovat hladinu elektrolytu (sodík, draslík a chloridy) z čehož pramenila i jeho svalová ochablost. Měl také vysokou hladinu dehydrogenázy kyseliny mléčné, a to je znamení slabosti srdečního svalu. Naštěstí měl zvýšené množství červených krvinek, které zajistily dostatečný přísun kyslíku (viz anémie). Bylo zde hodně eozinofilů, jak je u astmatiku běžné. Kromě škrkavek jsem v plicích objevila slinivkové a střešní motolice, *Heterakis* (kuřecí parazit), měchovce a další druh motolice, *Prosthogonimus*. Předepsala jsem mu byliny proti parazitům a už po dvou týdnech se cítil mnohem lépe, přestože škrkavek se ještě stále nezbavil. Moje testy ukázaly přítomnost baria a hafnia (ze zubní protézy), niklu, cínu a rhenia. Přestal proto používat dosavadní smáčecí roztok na protézu. Jeho žena přestala používat lak na vlasy a rozhodli se, že budou auto nechávat mimo garáž. Brett začal pít domácí kostivalový čaj. Jeho stav se postupně zlepšoval. Jakmile odložil kovové hodinky, zbavil se i zdroje niklu. Nikl má k plicím úzký vztah, stejně jako k prostatě a kůži. Používání inhalátoru omezit na jednu dávku pouze čtyřikrát denně. Dech měl rozhodně hlubší, než dříve. Následně jsme u nich ve vodě našli olovo. Jeho zdrojem byl spoj na potrubí. Předepsala jsem mu peroxid vodíku v nízké koncentraci a začal hodně vykašlávat. Nechal opravit zmíněné potrubí, pustil se do pročišťování jater a cítil, že jeho chronická únava mizí. Pak se stále smál a vtipkoval o emfyzému, který ho do té doby tak trápil.

Bea Karnes (49) mívala v dětství ekzémy a od té doby ji trápilo astma. Užívala několik druhů léků, injekce proti alergiím a antibiotika. Měla v těle antimon (přestože nepoužívala oční stíny), europium, tantal a gadolinium ze zubních výplní. K ránu jí otékaly ruce. Předepsala jsem jí ledvinové byliny a vyhubili jsme střevní motolice a škrkavky v plicích. Půl roku jsem ji pak neviděla. Když jsem ji pak náhodně potkala řekla mi, že se její astma upravilo, a že dodržuje prevenci proti parazitům a občas pije ledvinové čaje.

Cynthia Prout trpěla astmatem společně s celou svou rodinou. Lékaři tvrdili, že jde o dědičnou záležitost. Spolu s třemi malými dětmi užívali inhalátory, nosní spreje, sirupy proti kašli a antibiotika. *Nola* (10) mívala také ušní infekce a četné alergie. *Lewis* (8) byl hubený a neklidný chlapec, který kvůli nesnášenlivosti už několik let nemohl jíst pšenici a pít mléko. *Irwin* (5) mohl s rodiči jen zřídkakdy někam jít, protože trpěl neustálými bolestmi žaludku a často a zcela nečekaně zvracel. Matka a dvě z dětí (*Irwin* byl stále doma) měli škrkavky, přičemž *Lewis* i slinivkové motolice. Dům byl zamořen vanadem z úniku plynu. Parazity jsme rychle vyhubili a únik plynu byl podchyten. Celá rodina se pak velmi rychle zbavila svých problémů. A pak, že vrozená choroba!

Astma je pouze jednou z obvyklých dýchacích potíží. Příčinou je vždy kombinace škrkavek a jiných parazitů za přítomnosti škodlivin (alergie).

BRONCHITIDA, ZÁŠKRT A CHRONICKÝ KAŠEL

- U **bronchitidy** jsou postiženým místem průdušinky.
- U **záškrtu** leží toto místo ještě o něco hlouběji.
- Při **chronickém suchém kašli** se může jednat o napadení srdce hlísticemi.

Bud Portillo (62) pracoval se zeměními stroji. Často míval potíže s průduškami a stále pokašlával. Měl škrkavky a domácnost zamořenou arzémem. V těle měl paládium ze zubních výplní. Poté, co z domu odstranil návnady na myši a strhl tapety v hale (zdroje arzénu), vyměnil vodovodní kohoutky a vyhubil všechny parazity, kašel zmi-

zel. Také si nechal opravit chrup. To vše trvalo necelých šest měsíců.

Gene Mizeli (4) se neustále snažil vychrchlávat hlen. Rodiče si mysleli, že je to nějaký špatný návyk, ale zjistilo se, že Gene má v těle dva druhy škrkavek. Okamžitě jsem mu předepsala dětské dávky bylin proti parazitům, přimíchávané do denní dávky vermifugálního sirupu. V těle jsem mu zjistila ještě obsah polychlorovaných bifenylnů, křemičitanu uhličitého, lutecia (malba na stěnách), xyleny a toluenu. Místo sodovek začal pít mléko. Přišel k nám opět za pět týdnů. Prošel třemi kúrami vermifugálním sirupem. Vychrchlávání bylo pryč, stejně jako suchý kašel. Také modré kruhy, které předtím měl kolem očí zmizely. Stále však měl v těle PCB. Jak se později ukázalo, byly v saponátu.

Carmen Castro (30) trpěla chronickým kašlem, aniž by byla jakkoli jinak nemocná. Mívala rovněž srdeční arytmie. Zjistila jsem u ní výskyt *Dirofilaria*. Neměla však doma žádná zvířata. Poté, co jsem vyhubila parazity pomocí frekvenčního generátoru a předepsala příslušné byliny, Carmen ještě stále trochu kašlala, ale puls poklesl ze 120 na 80 za minutu. Ještě stále měla v těle toluen, trichlorethylen, rtuť, platinu a olovo. Potom byl v jejím dome odhalen únik plynu. Používala naftalínové kuličky proti molům. Pak si vymalovala pokoj a vzápětí musela nasadit antibiotika kvůli úpornému kašli. Tentokrát se u ní objevila *Mycoplasma*, *Haemophilus* a chřipka. Zlikvidovala patogeny elektronickou cestou a kašel ji přešel. Infekce se však stále vracely dokud si nechala opravit chrup a odstranit z něj všechny kovy.

Hope Feldmann (57) půl roku neustále kašlala. Navštívila mnoho lékařů. Zjistili jsme výskyt *mycoplasma* a alfa streptokoka pod levým spodním zubem moudrosti. Jakmile jsme je vyhubili, kašel ustal. Doporučila jsem jí nošení roláků kvůli lepšímu prohřátí průdušek a vyčištění kavity pod zmíněným zubem.

Teresa White (37) onemocněla několikrát za zimu bronchitidou. Po celou dobu proto užívala antibiotika. Plíce měla plné tantalu ze zubních výplní, kobaltu ze saponátu a thalia z vitamínu C. Přestala pít mléko, protože usoudila, že by mohlo být příčinou jejích potíží, a pořídila si čističku vzduchu. Žádné zlepšení se však nedostavilo.

Jakmile si nechala nahradit kovové zubní plomby plastickými, mohla vysadit antibiotika a zbavila se i chronického zánětu nosních dutin. Záchvaty bronchitidy ale nepolevovaly. V plicích měla larvy škrkavek a v ledvinách fosforečnanové a šťavelanové krystalky. Upravila si stravu, pila opět mléko, jedla ryby a užívala magnézium, lysin (500 mg jednou denně), vitaminy B6, A a D. Používala byliny k pročištění ledvin a proti parazitům. O měsíc později už všechny její problémy byly minulostí. Přesto se rozhodla, že si pročistí i játra.

Craig Steward (2) měl spoustu respiračních problémů. Dlouho užíval Ceclor a Ventilin. V předešlém roce prodělal zápal plic. Ve střevěch jsem mu zjistila bičíkovce *Trichuris*, které jsme vzápětí vyhubili pomocí bylin. Testy vykazovaly přítomnost azbestu v těle. Pocházel z řemenice v sušičce prádla. Po její výměně potíže ustaly.

Doris Gumb (26) užívala Isoniazid, Tussionex a Rifodin proti diagnostikované tuberkulóze. Všechny problémy začaly kašlem. Zhubla až na 50 kg. Plíce obsahovaly berylium (z nafty), rtuť, uran a telur. Snažila se odstranit z domu všechny škodlivé látky a přinesla na otestování vzorek vzduchu. V plicích měla larvy škrkavek a ve slinivce slinivkové motolice. Po třech týdnech už kašlala méně. Vzorek vzduchu po vyčištění domácnosti ještě stále vykazoval přítomnost uranu, teluru, rtuti a berylia. Doris neměla žádné zubní plomby. Později našla škvíru v podlaze, kudy dovnitř pronikal uranový prach a radon. Za zdroj rtuti byl označen koberec v dětském pokoji. Jakmile ho vyhodila, zahlenění ustala a stav se rapidně zlepšoval. Přesto jsme nikdy nezjistili, co vlastně bylo zdrojem teluru.

Bolest prsu

Ačkoli bulky a nádory v prsou nepůsobí bolesti, občas mohou oznámit svou přítomnost slabým píchnutím. Tato píchnutí se do prsu šíří z podpaží nebo z jiné oblasti. Píchnutí trvá velmi krátce, což dělá dojem, že nejde o nic závažného. Pokud na prsou pocítíte cokoli podezřelého, ať už to bolí nebo ne, bezodkladně se sama vyšetřete pohmatem.

Otestujte se na rakovinu. (Můžete použít vzorek mateřského mléka, protože obsahuje mitotické stimulanty - viz léčení rakoviny). Pokud v sadě máte vzorek prsní tkáně (prsní žlázy), můžete otestovat i prsy.

Pokud jej nemáte, ale našli jste mateřské mléko v bílých krvinkách, předpokládejte, že jde o rakovinu a začněte okamžitě s léčbou.

Pokud rakovinu nezjistíte, pátrejte po škodlivinách, které by mohly být příčinou píchání. Hledejte stopy deodorantu, kosmetických přípravků, či mýdla v bílých krvinkách. Pátrejte i po zubních kovech. V prsech se často vyskytuje nikl. Nikl je dobře rozpustný v tucích, jehož prsy obsahují velké množství. Nikl je vědci považován za jeden z nejhorších karcinogenů, což vysvětluje vysoké procento rakoviny prsu. V prsou se však mohou velmi rychle nahromadit i titan a barium z kosmetických přípravků, právě tak jako azbestová a skelná vlákna. Nechte si opravit chrup a zvažte používání některých kosmetických přípravků. Vyměňte řemenice u domácích spotřebičů za takové, které neobsahují skelná vlákna či azbest. Snažte se pořídit novou lednici bez freonu. Nikdy se nezkoušejte zbavit těchto bolestí pomocí léků, nechte na bolesti aby ukázala, zda byla očista těla provedena důkladně.

Citlivost prsů

Může jít o poměrně nepříjemný stav, protože ženě nedovolí nosit podprsenku, a to zvláště v čase menstruace. Příčinou může být vysoká hladina estrogenu, která také může souviset s výskytem bulek a rakoviny prsu. Většina estrogenu je před menopauzou produkována vaječníky a po menopauze nadledvinkami. Dnešní ženy často trápí jeho příliš zvýšená hladina. Nadbytek estrogenu mohou způsobit některé potravinové plísně (např. Zearalenon). Postižení bývají i muži. Tuto plíseň jsem objevila v popcornu, kukuřičných lupíncích a neloupané rýži. Bude tedy vhodné se těmito potravinám vyhnout. Rýži jezte jen loupanou. Když vaříte obiloviny, nezapomeňte do nich přidat vitamin C (1/8 kávové lžičky na hrnek obilovin). Vitamin C plísně detoxikuje. Nejsm si však jista, zda může detoxikovat Zearalenon v popcornu. Neriskujte to. Všechny toxiny musí být detoxikovány játry, nepřidávejte jim zbytečně další, abyste je nepřetížili. (Viz oddíl o plísních v potravinách.)

Ženy se zvýšenou hladinou estrogenu trpí nevyrovnanými emocemi s tendencí zmítat se mezi nadšením a sklíčeností. Mohou hovořit velmi vysokým hlasem, znějícím spíš jako pištění. Dostatečná hladina estrogenu je sice důležitá pro plodnost, ale poté, když stoupne nad určitou

úroveň, může se žena stát naopak neplodnou. Tělo touží po tom, aby se hladina estrogenu držela v normálu. Můžete mu v tom pomoci tím, že zbavíte vaječníky parazitů a škodlivin. nepřestávejte s očistnou kúrou, dokud nepříjemné pocity v prsou v průběhu menstruace nezmizí společně s pocitem předráždění.

BULKY V PRSECH

Bulky mohou a nemusí být bolestivé. Pokud se vám zdá, že jste ve svých prsech nějakou nahmatala, nečekejte, až si tím budete úplně jista, nečekejte na její rozbor ani na diagnózu lékaře či na mamograf. Sežeňte si frekvenční generátor či zapper a okamžitě jej použijte. Současně začnete užívat byliny proti parazitům.

Tělo si z prsů často dělá jakési úložiště toxických odpadů, pocházejících z jeho horní části a hlavy, kde často zůstávají zbytky šampónu, laků a jiných kosmetických přípravků. Dále pak z chrupu, kde se z amalgámových plomb neustále uvolňují těžké kovy, z krku a podpaždí, kde se hromadí toxické látky z mýdla, kolínské nebo deodorantů. Škodliviny jsou shromažďovány v mízních uzlinách v podpaží a blízkosti prsu. Odtud často proniknou i do samotných prsů, kde pak vytvoří cystu. Možnou příčinou je ucpaní ledvin, kvůli němuž se toxiny musí hromadit v těle, místo aby je opouštěly s močí. Pročišťujte ledviny a nepřestávejte, dokud se všechny bulky v prsech nevstřebají. Odstraníte-li přitom ty správné toxiny, měly by se bulky začít zmenšovat asi během tří týdnů. Do prsou může pronikat i radon a azbest, a proto buďte při čištění důsledná.

Sklon k tvorbě cyst či bulek může souviset se zvýšením počtu krevních destiček (>400), protože se tím zvyšuje tvorba krevních sraženin. Zvyšování počtu krevních destiček opět souvisí s přítomností parazitů. Je možné, že se je tělo snaží zvýšením tvorby destiček zničit. Krevní sraženiny tvoří „hnízda“, v nichž se usídlují některá stádia motolic, a proto se bulky často přeměňují na rakovinné. Pokud se počet krevních destiček zvýší nad 300 (norma je 250), dávejte dobrý pozor na parazity. Tělu velmi pomůže, když přestanete pít kávu (a všechny nápoje s kofeinem) a začnete užívat vitamin E (400 J denně). Buďte opatrná, bulky totiž často vedou až k rakovině prsu.

Leslie Yeager (37) mívala bolesti a fibrocystické bulky v prsu. Zjistila jsem přítomnost ceru a niklu. Obou prvků se zbavila, jakmile odstranila z úst kovy (přestala nosit kovové rovnátka, která nahradila plastovými).

Kari Pfeifer (36) měla četné cysty v obou prsech a děloze. Měla příliš vysokou hladinu estrogenu (187 pikogramů/ml ve 22 dni cyklu). V jejích prsech jsem zjistila i berylium (z petrolejových lamp) a radon. Poté, co se těchto škodlivin zbavila, se všechny bulky zmenšily. Po ledvinové a jaterní pročišťovací kúře bulky změkly a prsy přestaly bolet. Měla také několik zanícených zubů, z nichž se jí do prsou šířily četné bakterie. Když si nechala pročistit chrup a zničila bakterie pomoci frekvenčního generátoru, všechny bulky zmizely.

Claudia Davis (41) měla už dva roky bolesti prsu. Trápily ji i jiné bolesti a potíže s trávením. Ve střevech měla střevní motolice. Jejich vajíčka byla i v krvi, s níž se mohly dostat až do prsu. Znamenalo by to začátek rakoviny, kterou ale zatím neměla. Zjistila jsem u ní zvýšený obsah niobu pocházejícího z léku proti bolesti a tulia z nečistého vitamínu C. V bílých krvinkách byly salmonely a další bakterie, které působily poruchy trávení. Během osmi týdnů pročistila ledviny, zničila parazity a zbavila se těžkých kovů. Bolest prsu se zmírnila a rovněž se zbavila bulky na očním víčku.

Stephanie Nakamura (68) prodělala šest chirurgických zákroků, při nichž jí byly odstraněny bulky v prsech, které se u ní objevovaly již od mládí. Poslední mamograf byl v pořádku. Její prsy nicméně obsahovaly kadmium, olovo, zlato, radon, uran, galium a stříbro. Moje testy ukázaly přítomnost krystalků v ledvinách, a proto jsem jí předepsala ledvinovou čistící kúru, vitamin E (400 jednotek denně a vitamin C (1 a více gramů denně). Měla rovněž vysoký obsah triglyceridu, což opět poukazovalo na problémy s ledvinami. Začala tedy užívat ještě magnézium (300 mg denně), vitamin B6 (250 mg denně) a lysin (500 mg denně). Zničila všechny parazity a zbavila se všech kovů kromě galia, stříbra, rtuti, zlata a kadmia. Zbývající kovy pocházely ze zlatých korunek. Zubní lékař tvrdil, že korunky nemají nic společného ani s jejím zeleným zákalem, ani s artritidou či žaludečními vředy. Bylo to pro ni těžké rozhodování, a nakonec se rozhodla špatně. Možná, že jí další operace prsu přesvědčí, že bude lepší nahradit zlaté korunky za kompozitové.

Bolesti u srdce

Bolest v srdeční oblasti většinou bývá poměrně jednoznačná, i když třeba EKG nevykazuje žádné abnormality. Nejběžnější příčinou je *dirofilaria*. Bolest často začíná přesně nad srdcem a šíří se do celé srdeční oblasti. Je potřeba vyhubit parazity. Jakmile je zlikvidujete, může být bolest předtím, než zmizí, jeden den ještě o něco intenzivnější. Pak už by měla úplně ustoupit.

Bedlivě pak srdce sledujte, i když už nebolí. Je možné, že tam máte parazity ve stádiích, z nichž se teprve vylíhnou dospělí jedinci. Dbejte proto na prevenci (používejte byliny nebo zapper). Dirofilarie mají prakticky všichni psi a museli byste jim každý měsíc podávat prostředky k jejich zahubení. Psi se však těmito parazity opět velmi rychle nakazí, a potom mohou nakazit i vás. Jediný způsob, jak žít s domácím zvířetem bezpečně, je dávat mu každý den do žrádla byliny proti parazitům.

Společně s bolestí se mohou vytratit i další srdeční potíže, např. arytmie či výhřez dvojčípé chlopně, které mohou být způsobeny některými bakteriemi (viz nemoci srdce).

Meredith Zackman (53) k nám přišla kvůli kardiomyopatii. Protože měla doma krásného velkého starého psa, kterého by nikdy nedala pryč věděli jsme, že bitvu se srdečním onemocněním prohrála. Měla v sobě *Dirofilaria* a *Loa loa*, které jsme okamžitě zahubili pomocí frekvenčního generátoru. Užívala Lanoxin, Furosemide, Captopril a Metoprolol. Zjistila jsem v jejím srdci i Cytomegaloviru, *Staphylococcus aureus* a *Streptococcus pneumoniae*. Pod jedním ze zubů měla i *Stafylokoky*. V srdci jsem zjistila měď (ze zubních výplní), kobalt a polychlorované bifenyly ze saponátu, zirkon z deodorantů a skelná vlákna z neznámých zdrojů. Její puls se pohyboval okolo 90. Osm dnů poté, kdy si z chrupu nechala odstranit všechny kovy, se puls snížil na 70. Obou parazitů se zbavila a cítila se již mnohem lépe. Stále však v sobě měla ještě čtyři bakterie, pět virů a dva druhy tasemnic: *Taenia solium scolex* ve slezině (tam měla chronické bolesti) a *Taenia pisiformis* v játrech. Předepsala jsem jí bylinnou směs. O šest dní později se všechny dřívější problémy, včetně *Loa loa* vrátily. Zopakovala si znovu celou kúru, a pak musela odložit léky na srdce, které už jí příliš snižovaly krevní tlak a puls. Snažila se zbavovat parazitů i psa, avšak vždy se opět nakazila a paraziti a

bakterie si vždy znovu našli cestu k jejímu srdci. Pořádila si vlastní zapper a trpělivě léčila sebe i psa. Jediným řešením, jak se zdá, bude počkat, až její pes dožije. Teprve a potom se může úplně vyléčit.

Bruce Walby (42) trpěl už tři roky bolestmi v hrudníku. Zjistili jsme, že má *Dirofilaria* a *Loa loa* ve všech srdečních komorách. Po použití zapperu bolest do dvou dnů úplně zmizela.

Ann Fonties (22) měla časté bolesti na prsou, ale lékař jí tvrdil, že je to jen plynatost. Sužovaly ji také chronické potíže s trávením. Zjistila jsem u ní *Dirofilaria*, vysoký obsah styrenu a benzenu. Musela proto poněkud upravit své každodenní návyky.

Sheila Osborn (27) mívala bolesti v hrudníku při zvedání těžších předmětů. Puls byl mírně zvýšený (asi 81) a poměrně nepravidelný. Testy ukázaly přítomnost *Dirofilaria*. Pět týdnů poté, co začala užívat byliny proti parazitům, se její stav podstatně zlepšil, avšak stále ještě měla bolesti na hrudi. Tentokrát jsme místo *Dirofilarii* našli *Loa loa*.

Wendy Lewellen (28) trpěl chronickým kašlem a bolestmi hrudní kosti. (Hrudní kost navazuje na žebra a pokračuje vzhůru do poloviny hrudi.) V jedné ze srdečních komor měla *Dirofilaria*. Také jsme zjistili xylen a toluen pocházející z balené vody a azbest, který se pravděpodobně uvolňoval z pohonů automatických praček v samoobslužné prádelně. Dva měsíce poté, když vyhubila všechny parazity, kašel a bolesti na hrudi téměř úplně vymizely. Uzdravování zřejmě zpomaloval ještě stále přítomný azbest.

Lupita Cline, mladá maminka, měla chronický suchý kašel a mívala srdeční arytmie. Zjistila jsem jí *Dirofilaria* ve všech srdečních komorách a *Loa loa* v krvi (ne však v srdci). Testy ukázaly i tetrachloriduhlíčan, propylalkohol, hexanedion, toluen a trichloretylén. Všechny tyto škodliviny pocházely z pití Pepsi-Coly a balené vody. Měla mírně zvýšený puls (na 80). Nechovala žádná domácí zvířata. Začala likvidovat parazity a do dvou měsíců se většinu zbavila. Měla však stále *Loa loa* a občas kašlala. Zjistili jsme u ní také přítomnost platiny, rtuti a palladia z kovových zubních výplní, vanadu

z unikajícího plynu a paradichlorobenzenu z kuliček proti molům. Užívala antibiotika kvůli „infekci průdušek“ a byla velmi ráda, že se dozvěděla o jiném řešení.

POMALÝ PULS A SYNKOPA (NÁHLÉ PŘECHODNÉ BEZVĚDOMÍ)

Mason Heckler (30) v posledních deseti letech poměrně často upadal do náhlého bezvědomí. Při svém povolání (mechanik) si to ovšem nemohl dovolit. Od mladých let trpěl vysokým krevním tlakem, a k potížím se později přidal extrémně nízký puls (asi 50 za minutu). Žádné léky nepomáhaly (vyzkoušel jich řadu). Krevní tlak se pohyboval okolo 160/80. Míval časté bolesti na hrudi (v okolí levé prsní bradavky). Zjistila jsem mu *Dirofilaria* a předepsala bylinnou protiparazitní kúru. Tvrdil, že nikdy neměl žádného psa. Do pěti týdnů se puls upravil na 72 a paraziti zmizeli. Domnívám se, že nečekaná bezvědomí vyvolávaly náhlé změny krevního tlaku, či vynechání několika tepů srdce. Doporučila jsem mu, aby si pročistil ledviny.

Bolest na hrudi

Pokud máte pocit úzkosti či slabé bolesti na prsou, zvláště pod hrudní kostí, může se jednat o alergickou reakci. Můžete tak vnímat mírné křeče, jejichž původ je v jícnu nebo žlučových kamenech. Mohl by to však být i AIDS, který má podobné symptomy. Je tedy velmi důležité všimnout si i nepatrných příznaků na hrudi.

Nejdůležitější je vyloučit, zda se nejedná o AIDS. Zkontrolujte proto frekvenci 365 kHz, sežeňte si laboratorní vzorek s mrtvým virem nebo sadu vzorků se všemi stádii *Fasciolopsis buskii*. Bez tohoto parazita se totiž virem HIV nemůžete nakazit. Sežeňte si vzorek tkáně brzlíku (může být i zvířecí) a proveďte si vlastní test. Zjistíte, zda brzlík neobsahuje větší množství benzenu.

Pokud nemáte ani zvýšený obsah benzenu, ani zmíněného parazita, nemáte se čeho obávat. Potíže působí něco jiného. Snažte se zlepšit vzduch, který dýcháte, aby netrpěly plíce. To znamená zbavit se radonu, chlóru z bělicích přípravků, kolínské vody, či „osvěžovačů“ vzduchu, stejně jako běžných škodlivin (azbestu, arzenu, formaldehydu, skelných vláken nebo freonů).

Pokud se vlny bolesti šíří směrem k hrdlu, jedná se pravděpodobně o žlučový kámen uvízlý ve žlučovodu. Žlučovod může uklidnit během dvaceti minut síran hořečnatý. (Vezměte si polévkovou lžici ve ¾ hrnku vody, ale jen na lačný žaludek, jinak by se vám mohlo udělat nevolno.) Pomoci může i vysoká dávka kozlíku lékařského. Dostaví-li se úleva je zřejmé, že šlo o křeč, kterou pomohl uvolnit hořčík. Doporučuji opakovaně pročišťovat játra, aby byl žlučnickový kámen odstraněn. Pokyny k jaterní očistné kúře doporučují jako první bod pročištění ledvin.

Bolest hrudní páteře

Jde o většinou o tupou bolest poblíž nebo mezi lopatkami, nebo pronikající zřepdu dozadu. Za všechny tyto bolesti vděčíme žlučovým kamenům, kterých se proto musíte zbavit. Začněte pročišťováním ledvin, a pak vyhubte všechny parazity, kteří by mohli ucpávat žlučovody. Poté je nutné dodržovat prevenci. Poznačte si do kalendáře začátek první jaterní pročišťovací kúry. I když se při ní zbavíte jen několika krystalků, hodně to pomůže. Zprůchodníte si tím žlučovody. Druhý den pocítíte přímo zázračnou úlevu od bolestí. Bolest se však může během asi dvou dnu vrátit. Žlučovody mohou postihnout křeče kvůli zbylým žlučovým kamenům.

Až se zbavíte 1000 a více kaménků, uleví se vám už trvale. Opakujte postup jednou za čtrnáct dnů (jestliže nejste nemocní), dokud se bolesti v zádech úplně nevytratí. Když je bolest v hrudi velmi silná, snažte se načas vypustit z jídelníčku tučnější potraviny (zmrzlina, máslo, sýr). Abyste zabránili křečím, zkuste brát po šesti kapslích kozlíku (4x denně a před spaním).

Bolest v ramenou

Jednomu druhu bolesti ramenou se říká *burzitida*, jinému *artritida*. Obě bolesti však mají stejný původ: žlučové kameny zaseknuté v jaterních žlučovodech. Bolestí se můžete zbavit užitím jedné polévkové lžice síranu hořečnatého ve ¾ hrnku vody každý den v šest hodin večer místo večeře (musíte mít prázdný žaludek, jinak vám bude špatně). Jestli pak bolest bude ustupovat máte jistotu, že jste určili její příčinu správně. Síran hořečnatý totiž uvolňuje záklopy žlučovodů.

Začněte s pročišťováním jater. Pokud máte chronické či akutní bolesti v ramenou znamená to, že vaše žlučovody mohou obsahovat až 3000 kaménků. Odhadujte zhruba jejich počet (v toaletě plavou), abyste věděli, jakého pokroku jste už dosáhli. S jaterní kúrou ovšem nezačínajte dříve, než vyhubíte parazity a nebudete alespoň tři týdny předem pročišťovat ledviny. Tím se zlepší vylučování tekutých škodlivin.

Z jater se totiž uvolňuje ta nekontaminovanější směs, jakou si lze představit. Je plná bakterií, virů, parazitů a jejich zárodků (doufejme, že už budou všechny mrtvé). Tyto odpady je nutné co nejdříve dostat z těla ven. O rychlé vyprázdnění střev se postará průjem. Některé škodliviny však mohou vyloučit jen ledviny. Měly by být pročištěné, aby mohly dobře plnit svou funkci. Pamatujte, že není rozumné začít s čištěním jater předtím, než vyhubíte všechny parazity (zejména motolice), protože produkují látky blokuující jakoukoli činnost žlučovodu.

Teď už k uvolnění pohyblivosti ramen zbývá jen krůček. Budete také opět spát na boku. Jestli bude úleva trvalá, závisí na množství žlučových kaménků. Burzitida se klidně může vrátit během několika dnů či týdnů. Buďte tedy trpěliví. Čistit játra můžete jen jednou za dva týdny, a to ještě jen pak, pokud vám není zle. Po šesti kúrách už si můžete být vcelku jisti, že se bolest nevrátí.

Mezi jednotlivými kúrami užívejte proti křečím kozlíkové kapsle (6 kapslí 4x denně). Křečemi obvykle bývají postiženy jen některé žlučovody pokud jsou drážděny tučnou stravou. Přestaňte s potravinami s vysokým obsahem tuku, které jíte nejčastěji, a když to nepomůže do dvou dnů, omezte i další tučnější jídla. Nejhorší jsou v tomto směru zmrzlina, bramborové lupínky, salátové zálivky, sýry, máslo, smetana a mléko.

Bolest mohou vyvolávat i bakterie žijící v ucpaných žlučovodech, které pronikají i do ramenou. Tato možnost ještě nebyla dostatečně objasněna. Použití zapperu ani frekvenčního generátoru v tomto případě nepomáhá, jediným řešením zůstává vyčištění jater.

Bolesti v nadloktí

Trýznivá bolest v měkkých tkáních nadloktí může vést až k tomu, že se budete bát vůbec pohnout rukama.

Přes den mohou pomoci silné magnety (2x5000 gauss), připevněné pod rukávy na paže. Vyzkoušejte také kozlíkové kapsle. Vypusťte z jídelníčku všechna tučná jídla. V šest hodin večer pak začněte s jaterní kúrou. Kdybyste ale během dne užívali léky proti bolesti, nemusí být účinná. Ale zkuste to znovu. Možná budete mít štěstí a zbavíte se zrovna toho největšího kamene. Pokud to nebude mít žádný výsledek, měli byste pár dní počkat a pak ji zopakovat. Tentokrát se předtím snažte neužívat prášky proti bolesti. Den či dva předtím nezapomeňte zahubit parazity zapperem.

Peggy Patton (60) mívala, mimo jiné, bolesti v ramenou a chodidlech. Ona i její manžel měli Trichinelu. Trvalo to půl roku, než se pomoci bylin parazitů zbavili. Peggy měla žlutočerveně zbarvenou stolicí, což je jasná známka ucpaní žlučového. Po dvou jaterních kúrách zmizely nejen bolesti v ramenou, ale i nevolnost a ostatní bolesti. Začala se znovu věnovat zahrádce, ale vzápětí se opět nakazila měchovci a trichinelami. Naučila se pak dezinfikovat si ruce po umytí mýdlem alkoholem, a tím držela parazity pod kontrolou.

Jessica Atkinson, učitelka, střední věk, měla bolesti, které se nečekaně objevily v pravé tváři. Mívala i bolesti v bedrech a v pase, avšak rentgenové vyšetření neukázalo nic (rentgenována byla celkem třikrát). Sedm let pak bojovala, aby nemusela opustit své zaměstnání. Mívala silné záchvaty bolesti v oblasti jater, po nichž byla stolice téměř bílá. Jaterní kúrou prošla asi třicetkrát a pak zjistila, že se jí opět vrací radost ze života. Měla obzvláště velké žlučové kameny (1,3 x 1,9 cm). Zjistili jsme i absces pod jedním ze zubů, po jehož vyčištění se Peggy zbavila bolesti v tváři a zabránila opakované infekci jater bakteriemi. Teprve pak se dostavila úplná a trvalá úleva.

Lisa Mattie (72) chodila s pravou rukou visící ochable podél těla. Bolela ji tak, že ji nemohla ani o kousek pozvednout. Během sedmi měsíců, během nichž šestkrát provedla pročišťovací jaterní kúru, se zbavila více než 3000 kamének. Bolest odezněla, zbylo jen částečné znečitlivění. Mohla přestat užívat léky, přestala kašlat a už nikdy ji netrápila brániční kýla.

Bolesti v lokti

Jeden druh bolestí v lokti je způsoben zánětem šlach. Někdy se tomu říká „tenisový loket“. Nepochází ovšem z hraní tenisu, ani jiné činnosti rukou. Zánět má příčinu v játrech ucpaných kameny a parazity (zvláště motolicemi produkujícími látky působící na šlachy). Je tedy nezbytné vyhubit parazity a pročistit játra. Loket je při tomto zánětu velmi bolestivý a pohyb škodí. Ruku proto nezatěžujte, ani s ní nijak necvičte dokud bolest nezmizí.

Paraziti tělo okrádají o mnoho vitaminů a minerálů. Až do vymizení bolesti denně užívejte vitamin A (25 000 J), zinek (60 mg) a vitamin B6 (dvakrát denně 250 mg).

Bolesti v zápěstí

Šlachy procházející zápěstím se mohou zanítit působením nepřírodných látek produkovaných jaterními parazity. Dalším používání zápěstí k práci je jen dále zraňujete a ztěžuje možné vyléčení. Štěrbinkou mezi šlachami vedou nervy a cévy do dlaně. Paraziti produkují i látky způsobující zbytnění šlach. Jakmile šlachy v zápěstí „ztloustnou“, mohou tlačit na nervy nebo cévy tak dlouho, až znecitliví dlaň. Při bolestech v zápěstí nebo necitlivých prstech je jediným řešením pročistění jater. V průběhu léčby může pomoci stažení zápěstí obinadlem. Zabráníte tak dalšímu poškození.

Snížení citlivosti v rukou je nejčastěji způsobeno parazity a škodlivinami v mozku. Jedná se většinou o olovo, rtuť a u parazitů převážně o motolice.

Bolesti dlaně a palce

I tyto bolesti mohou být způsobeny jaterními parazity. Připravte se proto na jejich pročistění. Pokud se ale bolest ztratí ještě předtím, při čištění ledvin, znamená to, že jste měli usazeniny v kloubech, což by postupně vedlo k artritidě. (Viz informace o artritidě.)

Bolesti prstů

Jedná se o bolesti kloubů, často spojenou s jejich zbytněním. Není těžké zjistit, že jde o stejné usazeniny, které jsme si popsali u prstů nohou. Můžete zjistit jejich povahu. Nejčastějšími zde usazovanými látkami jsou kyselina močová a fosforečnany. Přečtěte si část o bolestech v prstech nohou. Množství usazenin v kloubech můžete podstatně snížit. Klouby se začnou zmenšovat šest týdnů poté, co začnete pročišťovat ledviny a změníte jídelníček. Můžete si pomoci i již zmíněnými magnety, ale nezapomeňte, že trvalého zlepšení můžete dosáhnout jen úpravou chrupu a vyčištěním domácího i pracovního prostředí.

Bolesti v zátylku

Zadní část krku připomíná dálnici propojující zuby s játry, protože obojí má vliv na bolesti v této oblasti. Okamžitou úlevu může přinést vytržení infikovaného zubu nebo vyčištění kavity. Otvor po vytržení zubu by měl být vždy řádně vyčištěn, aby tam nemohlo dojít k infekci. Hodně pomoci může také pročištění jater, avšak bolest a ztuhlost se zanedlouho vrátí. Proto je nutné opakovat jaterní kúru častěji.

Bolestí v týlu se může projevit i alergie na brambory nebo rajčata. Když játra už nemohou toxické látky z těchto potravin (solanin, atd.) zpracovat, mohou se hromadit v těle a proniknout do krevního oběhu. Pak se může stát, že se někde usadí (třeba na krku) a vyvolají zánět. Je však také možné, že v tomto místě dříve došlo k nějakému zranění. Někdy je bolestem v zadní části krku kladeno za vinu nadměrné namáhání v ohybu například při autonehodě. V tomto případě pomůže chiropraktik. Je ale možné, že právě toto poškození přiláká bakterie, které nám pak působí bolest. Prosté vyhubení bakterií zapperu v těchto případech nepostačí, je nutné provést úpravu chrupu (odstranit kov a vyčistit kavity) a pročistit játra.

Bolesti pod hrdlem

Lymfatické uzliny pod spodní čelistí filtrují tělní tekutiny odtékající z hlavy a zbavují je bakterií a škodlivin. Jakmile je přísun těchto bakterií stálý (třeba když pocházejí ze skryté zubní infekce), lymfatické

uzliny se zvětší, aby mohly lépe pracovat. Snaží se odfiltrovat i zbytky toxických kovů z ústní vody a zubní pasty.

Abyste viděli, co všechno těmito uzlinami prochází, sežeňte si vzorek. Ale protože máme uzliny na mnoha místech po celém těle, není dobré zaměřit výzkum jen na určitou oblast (konkrétně krční uzliny). Projdeme si proto všechny škodliviny, které filtrují uzliny ve všech místech těla. Polychlorované bifenylly ze spodního prádla jsou filtrovány v uzlinách při tříselech, olovo (z vody) v uzlinách střevních a rtuť z amalgamových zubních plomb v krčních uzlinách. Všechny tyto škodliviny je nutné omezit. Nečekejte na to, až se uzliny zvětší.

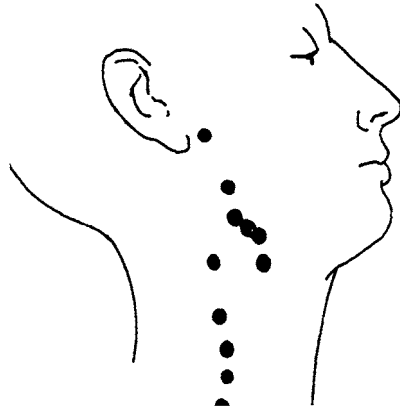


Fig. 20 *Lymfatické uzliny na krku*

Roland Sanford (23) trpěl nevelkými bolestmi a ztuhlostí krku. Paže měl ochablé. Měl v ústech jen jednu kovovou zubní plombu, ale v těle přesto mnoho samaria, berylia, iridia, mědi, cesia a rtuti. Jakmile nechal plombu odstranit, potíže se podstatně zmírnily.

Audrey Doyle měla silné bolesti krku, které přičítala celodennímu sezení a spánku na pojízdném křesle. Aby vůbec mohla usnout, musela na noc brát léky proti bolestem. Věděla, že pokud jí smetanu a máslo, potíže se zhoršují, ale neměla vůli tyto potraviny vypustit. Po pročištění jater, kdy se zbavila tisíců drobných kaménků, ji potíže na jeden den opustily. Přesvědčilo ji to o tom, že bude lepší analgetika vysadit.

Potíže s temporomandibulárním kloubem

Bolesti ve čelisti nezpůsobuje špatně dosedající kloub. Ten je v pořádku, jen čelist je vychylována pravidelnými stahy (křečemi) čelistních svalů. V tomto případě vždy jde o skrytou zubní infekci. Navštivte zubaře (případně najděte jiného, který pochopí) nechte si zjistit možné infekce a vyčistit kavity. Přečtěte si o pročištění chrupu. Začněte okamžitě užívat vitamin D (jednou denně po dobu tří týdnů 40 - 50 000 jednotek, a pokračujte dvěma stejnými dávkami týdně). K uzdravení poškozených kostí pijte mléko, kvůli vápníku, a užívejte hořčičkové tablety. (Viz léčení kostí.)

Dvakrát týdně u sebe i ostatních členů domácnosti likvidujte roupy zapperem. Dohlédněte na to, aby všichni měli minimálně měsíc krátké nehty na ruku (kvůli reinfekci). Roupy mohou způsobit omílání zubu a přispět k dysfunkci čelistního kloubu. K uvolnění čelistních svalů užívejte před spaním dvě magnézieové tablety a kozlíkové kapsle.

Bolesti zubů

Než se bolest zubu stane akutní a trýznivou, je nezbytné zlikvidovat všechny bakterie v ústech, včetně všech, které způsobují zubní kazy a zubní plak (viz seznam frekvencí). Pak co nejdříve navštivte zubního lékaře. I kdyby několikrát vyhubení bakterií během několika hodin zmírnilo bolesti natolik, že v klidu přečkáte noc nebo celý víkend, neodkládejte návštěvu dentisty ani o chvíli déle. Zapper totiž nepůsobí na vnitřní obsah abscesu, takže se některé bakterie klidně mohou množit dále.

Snažte se uchopit celý problém. Kdyby se v blízkosti místa s bolestmi nacházely zanícené zuby, nechte je vytrhnout. Toxické látky ze zanícených zubů ohrožují celé tělo. Jejich odstranění rozhodně pomůže a čelist by se měla normálně zhojit. Protože bolest způsobuje šířící se infekce a tlak na nerv, a protože každý zub má vztah k určitému tělesnému orgánu, je velmi důležité se všech zubních infekcí zbavit, abyste ochránili napojené orgány.

Vztahy mezi zuby a tělesnými orgány dosud dostatečně neznáme. Něco světla do této problematiky snad vnáší zjištění, že hmota urči-

tých zubů má stejnou frekvenci jako tkáň určitých vzdálených orgánů. Dokud význam těchto frekvencí nepochopíme, můžeme se jen domnívat, že se zuby a tyto orgány nějak vzájemně ovlivňují. Bakterie této společné rezonance většinou využijí a napadnou jak zuby, tak příslušný orgán.

Příkladem může být napadení srdce zlatým stafylokokem. Jedná se o běžnou srdeční bakterii, která vyvolává většinu srdečních potíží, především poruchu dvojcípé chlopně a různé arytmie.

Tyto potíže se vždy vztahují k zubům, ať už jsou na místě, nebo už byly vytrženy. Otvor v čelisti po vytržení zuby moudrosti se často nezhojí, vnikne do něj zlatý stafylokok a spustí chronickou infekci. Proto se zdá být nerozumné vytrhnout zub moudrosti, pokud to není opravdu nutné.

Původ v zubech může mít také nocardia, další srdeční bakterie. Kromě srdce může napadat i mozek a nervy. Nocardia byla zjištěna ve všech případech lidí s Parkinsonovou chorobou. Před i po návštěvě u zubního lékaře je nezbytné všechny tyto bakterie vyhubit. Mějte ale na paměti, že vyhubení bakterií samo o sobě není žádný všelék. Jestliže nebudete mít bezvadný chrup a pročištěné vnitřní orgány, bolesti a poškození těla se vrátí.

Bolesti v krku

Léčení bolestí v krku musí být vždy spojeno s odstraněním zubních kovů a odstraněním zubních infekcí. Pro trvalé vyléčení je to důležité. Bakterie a viry mohou způsobovat bolesti v krku a přežívat na skrytých místech poblíž kovů. Dostat k takovým místům elektrický proud je poměrně obtížné. I kdyby se to podařilo, pravděpodobně se brzy opět nakazíte nesterilním jídlem. Vyhubení bakterií zapperem nikdy nemůže nahradit celkovou úpravu chrupu s odstraněním kovů a kavit.

Udržujte krk ve vyšší teplotě, kloktejte teplou vodu kvůli lepšímu prokrvení a užívejte zinkové tablety (dvakrát denně 60 mg). Tablety před spolknutím chvíli cucejte. Po úpravě chrupu by vás už bolesti v krku trápit neměly.

Děti s opakovanými bolestmi v krku však problémy se zuby obvykle nemívají. Většinou je vyvolává znečištěný vzduch. Hlavními strůjci

potíží jsou azbest, formaldehyd, skelný prach, freony a arzén. Snažte se těchto škodlivin doma zbavit. Respirační problémy často souvisejí s konzumací plísněmi napadených potravin. Ty mohou snížit imunitu až na několik týdnů po pozření. Abyste zvýšili odolnost celé rodiny vyvarujte se konzumaci plísní.

Bolesti očí

Za bolestmi očí jsou rovněž paraziti. Oko je oblíbeným místem výskytu *Giardie*, měňavky, měchovců, *Schistosoma*, *Toxoplasma* a mnohých dalších druhů patogenů. Oko má dvě velké dutiny vyplněné komorovou vodou a sklivcem. Žádná z nich nepřichází do styku s krví, která by sem dopravila bílé krvinky. Oko má několik ochranných mechanismů, jako například slzy, avšak někteří paraziti (např. *Toxoplasma*) tyto překážky poměrně snadno překonají a oči napadají.

Toxoplasmou se můžeme nakazit od koček, v jejichž výkalech se nachází její infekční stádium. *Toxoplasma* může spustit onemocnění unavených očí i v mladém věku. Napadá také mozek a často vyvolává tupou bolest nebo tlak v zadní části hlavy. Dalším běžným očním parazitem je *trichinela*. Napadá oční svaly, které pak ochabnou a nemohou už oči správně nastavit. Zdrojem těchto bakterií jsou psi a kočky.

Kočka by nikdy neměla mít svou krabici v bytě. Nikdy nenechávejte dítě, aby si s touto krabicí hrálo.

Jestliže zničíte všechny větší parazity a některé bakterie (*stafylokoky*, *Chlamydia*, *Neisseria*), můžete se bolesti očí zbavit během několika dní.

Když se bolest vrátí, patrně jste něco zanedbali nebo došlo k návratu infekce. Každý člen rodiny, včetně domácích zvířat, by měl být dokonale zbaven všech parazitů. Lidé se sníženou imunitou by domácí zvířata neměli vůbec chovat. Každodenní nakažení s následným hubením parazitů není řešení.

Je-li v oku virus herpes, není to primární činitel. Pravým hostitelem tohoto viru je nějaký větší parazit, možná tasemnice. Tasemnice by měly být likvidovány pomocí bylin nebo zapperem. (Ne frekvenčním

generátorem, protože jen zapper zničí všechny jejich články a vajíčka najednou.)

Mary Rauch (60) zaplnila výčtem svých problému celou stránku. V očích i za nimi cítila tupou bolest, která se občas rozšířila až do zadní části hlavy. Při jídle ji bolely zuby. Kvůli zhoubné anémii už 36 let dostávala jednou týdně injekci vitamínu B12. Měla škravky, měňavky a rupy, kvůli nimž ji každou noc probouzely záškuby nohou. Po ledvinové a protiparazitní kúře se její stav natolik zlepšil, že se rozhodla pokračovat i s játry. Bolesti očí se vytratily za necelé dva měsíce.

Jessie Healy, paní středních let, byla vcelku zdravá, ale už čtyřicet let ji trápila vrozená retinitis pigmentosa (degenerace sítnice). Hrozilo jí, že kvůli zhoršujícímu se stavu přijde o řidičský průkaz. V sítnici měla nahromaděno velké množství těžkých kovů. Bylo přítomno osm parazitů včetně toxoplazmy od koček, které kdysi chovala. Průběh nemoci zastavilo už samotné odstranění zubních kovů. Po dvou letech pozorovala mírné zlepšení a ještě stále řídila své auto.

MAKULÁRNÍ DEGENERACE (degenerace žluté skvrny)

Dolores Bollapragada (50) trpěla otravou námelem, kvůli níž kdysi upadla na několik týdnů do komatu. Námel se vyskytuje v obilí (zvláště v žitě). Má velmi škodlivé účinky na játra. Její vedlejší produkty se používají k výrobě léků proti migréně. Dolores se tehdy předávkovala. Játra se pak patrně už nikdy úplně neuzdravila a nemohla odbourávat rozpouštědla, která se pak hromadila v sítnici. Šlo hlavně o propylalkohol, benzen, tetrachloriduhličitanu, aceton, butyl nitrid, styren, benzín, dřevný líh, paradichlorobenzen (z kuliček proti molům), pentan, metylenchlorid a decan. Dolores přestala jíst syrové obiloviny, musela změnit spoustu návyků a přejít k jiným produktům. Byla však odhodlána si vyléčit zrak, a to se jí nakonec také podařilo.

Bolesti hlavy a migrény

Bolesti hlavy mohou člověka úplně zbavit veškeré radosti ze života. Mohou snížit motivaci natolik, že dokonce začne scházet už i vůle se bolestí zbavit. Lidé trpící každodenními bolestmi hlavy si zaslouží pochopení, protože musí i přesto plnit denní povinnosti, a veškeré léky často zůstávají bez účinku. Ačkoli rozlišujeme běžné bolesti hlavy od bolestí dutin, migrény a dalších, příčiny se z velké části překrývají.

Nejčastějšími příčinami bolestí hlavy jsou infekce zubů a močových cest, problémy s tlustým stěvem a strongyloidy.

Může tu být i souvislost s alergií na mléko, vejce, citrusy a slaná jídla. Přístup z hlediska alergií se však uvádí do praxe jen s obtížemi. Je totiž téměř nemožné se těmto potravinám dlouhodobě vyhnout. K trvalému vyléčení z bolestí vede potlačení bakterií a strongyloidů.

Je možné, že se jako první objeví parazit, protože migrénami mohou trpět i malé děti. Strongyloidy jsou mikroskopičtí paraziti napadající koně, ale snadno infikují také člověka a jeho domácí zvířata. Všichni lidé trpící migrénami v sobě mají spoustu těchto parazitů. Je také možné, že křečovitě stahování mozkových cévek působící tuto bolest provokují zvláštní bakterie svázané s uvedenými parazity. Proto neprodleně použijte zapper.

Další příčinou mohou být bakterie ukryté pod zubní plombou, v kořeni nebo v místě po vytrženém zubu. Zde se nejčastěji vyskytuje zlatý stafylokok, ale někdy i klostridie, streptokoky atd. Tyto malé abscesy necítíte, protože se v nich nezvyšuje tlak. Bakterie si našly cestu do těla, konkrétně do mozku. Najdete si dentistu se zkušenostmi s čištěním kavit a hledáním těchto malých skrytých abscesů. Pokud se potíže za nějakou dobu vrátí, může to znamenat, že došlo k tvorbě nového abscesu. Proplachujte postižené místo jódovou tinkturou a běžte znovu k zubnímu lékaři. Jód ovšem nepoužívejte, pokud jste na něj alergičtí. Tlusté střevo vždy obsahuje masu bakterií. Měli byste je tedy vyprazdňovat alespoň dvakrát denně, abyste počet bakterií udrželi na určité úrovni. V případě, že máte s pravidelným vyprazdňováním potíže,

používejte kúru z americké krušiny, senesový čaj (z listů nebo lusků) nebo tablety oxidu hořečnatého (2 - 3 denně).

Zdroji bakterií jsou i žlučové kameny a zanesená játra. Pročistěte si játra a zaznamenáte ten rozdíl. Vyvolávají bolesti hlavy toxické látky produkované bakteriemi, nebo záněty, které způsobují? Určitě. Kdybyste tyto toxiny snědli v jogurtu, sýru, víně nebo kyselé smetaně, dostanete bolesti, o nichž se vám nezdálo ani v nejhorším snu. Vypusťte načas tyto potraviny obsahující tyramin, a převažujte mléčné výrobky, abyste se vyvarovali salmonelám a shigellám, které mohou proniknout až k mozku. Nejezte mléčné výrobky, které nemohou být alespoň deset sekund vystaveny varu.

Začněte likvidovat všechny strongyloidy a jiné parazity, bakterie a viry zapperem. Mělo by přežít jen pár ostrůvků v abscesech, žlučových kamenech a střevním obsahu. Jestliže bolesti hlavy způsobuje bakterie E-coli z tlustého střeva, projděte střevní kúrou. Hledejte její zdroje v potravě nebo znečištěné vodě. Přestaňte dlouhodobě používat stejné nádoby na vodu. Většina lidí se ale během několika dní znovu nakazí strongyloidy od domácích zvířat, ostatních členů rodiny nebo i od sebe samých. Aplikace zapperu je tedy nutná každý den po dobu nejméně tří týdnů. Snažte se vyléčit rodinu i zvířata. Vyhýbejte se kontaktu s jejich slinami, ať už jde o koně nebo jiné domácí zvíře. Nikdy si nestrkejte prsty do úst. Po použití toalety ruce vždy desinfikujte lihem.

Shrnutí kroků k vyléčení migrén:

1. Vyhubte strongyloidy a bakterie zapperem.
2. Pročistěte si ledviny bylinnou kúrou.
3. Nechte si spravit chrup.
4. Provádějte střevní kúru.
5. Převažujte všechny mléčné výrobky.
6. Pročišťujte si játra.

Aplikace těchto šesti kroků zaručeně povede k podstatnému omezení intenzity i četnosti migrén.

Bolesti hlavy mohou působit i škodliviny v prostředí, zvláště ze vzduchu. Hlavním zdrojem bývá zemní plyn. Jakmile si zvyknete na jeho zápach, už ho nebudete cítit. Plynové potrubí velmi často uniká. Vedení

plynu potrubím se spoji, kudy může plyn unikat, je snad nejpošetilejší z „vymožeností“ naší doby. Snažili byste se snad vést vodu děravým potrubím? Brzy byste ji měli po celém bytě. Plyn však nedělá loužičky na zemi, a běžný člověk proto o nějakých únicích nemá ani potuchy. Každý šev na plynové trubce by kolem sebe měl mít průhledný plastový obal s chemickým indikátorem, aby se vědělo zda plynu neuniká. Mohlo by být jistě vymyšleno více metod, jak udělat užívání plynu bezpečným. Jak vidíte z příkladů, spousta lidí žije doslova v oblaku jedovatého plynu. Kontrolním prvkem je vanad. Pokud zjistíte přítomnost vanadu, máte jasný důkaz úniku plynu, i když plynárna tyto drobné úniky vůbec neregistruje. Mnoho společností užívá k zjišťování úniku zastaralé vybavení. Čtyři z pěti společností takový únik nezjistí vůbec. Hygienické stanice a stavební společnosti ovšem užívají moderní přístroje, které zachytí i nejmenší koncentrace. Zavolejte jim.

Pokud máte bolesti hlavy nepomůže jen utěsnit potrubí. Přejděte z fosilních paliv na elektřinu. Nepoužívejte svíčky a znovu opakují: nekuřte! Vzduch, který dýcháte musí být čistý, bez parfémů, kolínských vod, osvěžovačů, různých sprejů, pesticidů, formaldehydu, freonu či kouře z dřeva.

Janette Donovan (52) mívala každý den migrény, ale nesnesla žádné léky. Většinu času se pohybovala jako „zombie“. Často zvracela. Trpěla plynatostí, už mnoho let měla bolesti v pravém třísele a inkontinenci moči. Náš test na ledvinové kameny ukázal výskyt urátových krystalů. Urátové krystaly a malé množství krve ukázal rovněž rozbor moči. Evidentně šlo o chronický zánět močových cest. Test na parazity zjistil strongyloidy, trichuris a *Fasciolopsis buskii* ve střevěch. Dále bylo zjištěno beryllium. Jeho jediným zdrojem byly ozdobné petrolejové lampy. Do třiceti pěti dnů poté provedla protiparazitní kúru, pročistila si ledviny, zbavila se petrolejových lamp a odstranila všechny nádoby s palivem. Bolesti se nyní změnily spíš na tlaky. Stále ještě v sobě měla strongyloidy. O čtyři měsíce později občas ještě měla asi jednou týdně bolesti, ale migrény to už nebyly. Tři měsíce poté začala s jaterní kúrou a zbavila se okolo tří tisíc kamének. Stále ještě občas mívala bolesti hlavy. Zjistila jsem výskyt histoplasmy a Cocksackie viru #4 (běžný mozkový virus), pocházejících pravděpodobně ze zubů. Měla mnoho zanícených zubů a nevěděla co dělat. Zda si má své zuby ponechat a riskovat návrat migrén,

anebo nosit částečnou protézu. Po osmi měsících nerozhodnosti už se bolesti hlavy začaly dostavovat desetkrát měsíčně. Migrény to ale ještě nebyly..

Patsy Olsen (30) mívala denně migrény často provázené zvracením. Měla strongyloidy, škrkavky a další střevní parazity. Její manžel a dvě děti na tom byli stejně. Nesnesla žádné léky a každý den musela aplikovat klystýr kvůli zácpě. Celá rodina provedla protiparazitní kúru. Byl lokalizován únik plynu a trubky utěsněny. Přestali používat navoněné dětské plenky. O deset měsíců později měla celá rodina ještě pořád strongyloidy. V dalším roce mívala Patsy problémy celkem zřídka, i když stále ještě měla škrkavky, Coxsackie virus a různé bakterie, poukazující k zubům. Dva a půl roku starý syn měl zvětšené krční uzliny, zjistila jsem u něj bismut z jednorázových plenek, ale neměl žádné strongyloidy. Druhý, osmiletý chlapec, měl v sobě škodliviny z pleťové vody a nějakých hraček. Patsy měla často zácpu a kašlala, avšak během šesti měsíců se zbavila strongyloidů a po dalších deseti měsících (dítě se mezitím naučilo na hrníček) začínala mít dny bez bolestí.

Donald Schaible (14) míval migrény, potíže s učením a vážné akné. Test na parazity ukázal výskyt strongyloidů, měchovců a škrkavek. Strongyloidů se nezbavil ani poté, když po dva týdny prováděl kúru proti parazitům a používal zapper.

Kenneth Jones míval po celých třicet pět let pravidelné migrény. Vyzkoušel všechny možné léky, které však měly jen krátkodobý účinek. S těžkými migrénami obvykle chodil na pohotovost (asi tak jednou týdně), a zbytek času, kdy se migréna poněkud zmírnila, přežíval v utrpení. Měli doma dva psy. Jak oni, tak i celá Kennethova rodina měli strongyloidy. Poté, co očistil domácnost od azbestu, vyhubil své parazity (trvalo mu to pět měsíců) a vyčistil z ledvin urátové kaménky, trpěl už jen běžnými bolestmi hlavy, dva až třikrát za týden. Dva měsíce nato se však migrény vrátily. Celá rodina opět měla strongyloidy. Znovu jsme zopakovali dřívější postupy a o měsíc později počet silných bolestí hlavy ustoupil na jednu měsíčně, ačkoli ty slabší ho trápily neustále. Celá jeho rodina i psi se intenzívně zbavovali parazitů. Na pohotovost Kenneth už dlouho nemusel.

Angelina Gander (46) nemívala migrény, ale každodenní bolesti hlavy. Trpěla také častými infekcemi močových cest a vedlejších nosních dutin. Předepsala jsem jí byliny proti parazitům a o měsíc později už se cítila mnohem lépe. Zbavila se i bolestí na hrudi a alergie na mléko.

Gracia Arlington měla šestiletého chlapce, který se v noci pomočoval a osmileté děvče, které mělo problémy s chováním ve škole. Manžel ji opustil a zvažovala, že půjde do školy pro zdravotní sestru, aby se mohla lépe postarat o rodinu. Trpěla však migrénami (dvakrát až třikrát týdně) a záchvaty kolitidy (zánět tlustého střeva), a obávala se, že jí to studium znemožní. Její dvě kočky, pes, děti, i ona, měli strongyloidy, škrkavky a množství dalších střevních parazitů. Všichni jich byli zbaveni pomocí zapperu a chlapec se poprvé v životě v noci nepomočil. Potíže se ale za několik dní však vrátily. Tentokrát jsme zapper použili i u zvířat a nasadili jsme jim protiparazitní kúru. Matka pečlivě hlídala vyprazdňování dětí. Jakmile ale v ostražitosti polevila, potíže se všem vrátily. Po roce snažení se rozhodli zbavit milovaného psa a kočky přemístili na verandu. Matka dodržovala prevenci. Problémy se však neustále vracely. Po půl roce se jí její šestiletý chlapec zeptal, jestli by si mohl vyprat své povlečení a prostěradla sám. Přišlo jí to líto a rozhodla se, že se zbaví jedné z koček. I pak chování a školní výsledky její dcerky značně kolísaly. Matka mívala jednou týdně migrénu a chlapec se stále pomočoval. Přes prázdniny dala matka kočku, ke které měla blízký vztah, k známým, aby zjistila, zda se to nějak projeví. Chlapec se rázem přestal pomočovat, dívka dostávala ve škole samé výborné a matčiny bolesti hlavy se změnilly na bolesti nosních dutin. Zbavila se jich hned poté, když si nechala opravit chrup. Za dva roky se přišla pochlubit s čerstvým sesterským diplomem. Určitě si zasloužila ještě jeden za to, že byla moudrá máma.

Bolest uší

Bolest uší je častá zejména u dětí. Bakterie (hlavně streptococcus pneumoniae) se často přemnoží a je nezbytné vyhubit je zapperem. Do těla se pravděpodobně dostávají s nějakým velkým parazitem. Proč se ale množí a přebývají právě v uších dětí? Musí tam mít

vhodnou potravu a být nějak chráněny před zásahem imunitního systému. Možná jim vhodné prostředí poskytují Eustachovy trubice, které bývají plné hlenu. Hlen tu bývá proto, jelikož vnitřní výstelka je neustále drážděna nějakou škodlivinou ze vzduchu. Snažte se proto, abyste společně s dětmi dýchali čistý vzduch.

Při delším pobytu v bytě nebo domě, hlavně v zimě, se možnost ohrožení škodlivinami ze vzduchu dále zvyšuje. Snažte se, aby se děti v létě pohybovaly co nejvíc venku. Všichni si důkladně umývejte ruce. Dávejte dobrý pozor na plesnivé potraviny. Před spaním užívejte malé dávky niacinu (25 mg) a vitamínu C (250 mg). Niacin redukuje hlenu a ty pak mohou odtékat.

Implantace trubiček je jen dočasné řešení. Není nezbytná, ale určitě lepší, než trvalé užívání antibiotik.

Pro rychlejší uzdravení (při prvních náznacích bolesti) nalijte dítěti do obou uší olivový olej pokojové teploty, zatahejte za lalůčky, aby mohly odejít bubliny, a uši ucpěte vatou. Dejte dítěti čepici nebo chránilka přes uši.

Když trpí bolestmi uší dospělí znamená to, že jsou přítomny streptokoky, které se skrývají pod zubními plombami nebo ve žlučovém kamenech. Vyčistěte oba zdroje a použijte zipper.

Pitím nesterilního mléka se k streptokokům mohou přidat i salmonely a shigelly. Proto se nelze divit tvrzením, že mléko zahleňuje. Uši pak musí snášet o dva druhy bakterií více. Pokud byla střevní mikroflóra narušena užíváním antibiotik může už malé množství bakterií vypitých v mléku vyvolat rozsáhlou infekci. Když je dítě „alergické“ na mléko nebo má zvýšenou tvorbu hlenu, přestaňte mu dávat sýry a zmrzliny, neopouštějte však mléko. Sýr může jíst třeba smažený, zapečený v pizze nebo jinak tepelně upravený. Mléko se musí převařovat. Snažte se snížit vnímavost dětského organismu na salmonely tím, že se vyvarujete nasazování antibiotik. Imunitu chraňte i tím, že se vyhnete potravinám napadeným plísní.

ŠUM A ZVONĚNÍ V UŠÍCH

Tomuto jevu se odborně říká *tinitus*. Pískání nebo bzukot se může objevit v jednom nebo obou uších. Může být nepřetržitě nebo nepravidelné a někdy i velmi hlasité.

Tinitus má tři příčiny: škodliviny, alergii na salicyláty a bakterie *Streptococcus pneumoniae*. Tento bacil se může stát chronicky přítomným po zápalu plic. Když se objeví bolesti v uchu, je přítomen vždy. Snadno se aktivuje při chladném větru nebo průvanu a působením některých škodlivin. Doporučuji chránit uši před chladným větrem a průvanem. Noste čepici nebo „klapky“. Streptokok může být příčinou Menierova syndromu, zácpy, ztráty rovnováhy nebo chronických potíží s nosními dutinami. Penicilinová antibiotika pomáhají okamžitě, avšak postupně ztrácejí účinek. Je vidět, že působení bakterií nemůžeme antibiotiky úplně omezit.

Streptococcus pneumoniae se často skrývá pod infikovanými zuby a prohlubních, po vytržených zubech (především po stoličkách). Někteří dentisté umí tyto infekce objevit a vyčistit postižená místa. Streptokok může přebývat také v játrech, je tedy vhodné je pročistit.

Některé potraviny a mnoho léků (především proti kašli) obsahují salicyláty. Abychom se zbavili „zvučení v uších“, musíme přestat brát aspirin a ostatní zdroje bohaté na salicyláty. Musíme se vyhnout i působení olova, berylia, zirkonu a benzalkonia. Bývají ve vzduchu u benzínů, a pak v mýdlech, tělových krémech a mastích.

Používejte jen bezpečné výrobky. Užívejte třikrát denně niacinové tablety (100 mg), abyste si zlepšili prokrvení vnitřního ucha. Pomáhají také tablety na štítnou žlázu. Tyto metody tinitus určitě omezí, ale poslat ho do minulosti se podaří jen zřídka.

William Thall (47) míval každý den bolesti hlavy a užíval léky proti bolesti. Trpěl i pískáním v uších. Měl v těle Shigelly (produkující neurotoxiny) a borelie (spirochéty vyvolávající Lymeskou nemoc - boreliózu). Pod dvěma zuby moudrosti měl také bakterii Gaffkya. Vyskytovaly se i *Campylobacter*, *Anaplasma* a Strongyloidy. Ze škodlivin vanadium (únik plynu) a azbest. Během deseti týdnů mu vyčistili obě kavity, předepsala jsem bylinnou kúru proti parazitům a jeho tinitus se podstatně zlepšil. Občas ještě míval bolesti hlavy, a to naznačovalo, že se Strongyloidů dosud nezbavil.

Billie Scott (26) trpěla mnoha ušními potížemi a častými bolestmi hlavy. Předepsala jsem pročišťovací kúru na ledviny. Zahájila ji likvidací parazitů, a to i u svých dvou psů. V levé hýždí měla cystu (kvůli PCB

z vody ze studny). Přestala používat studniční vodu a saponáty při praní a umývání nádobí. Přešla od pití sodových vod k mléku. Tinitus byl pryč za tři a půl měsíce, a také cysta se zmenšovala.

Larry Pelegrini (59) Tinitus v obou uších. Larry byl silný, vysoký inteligentní muž, který se staral o nemocné, ať už ve své rodině, tak i mimo ni. Jakmile zjistil jak snadné je zbavit se patogenů pomocí frekvenčního generátoru, hned si jej koupil. Prevence proti návratu patogenu pro něj byla těžký oříšek, protože neměl na návštěvu u zubaře. V těle měl aluminium, měď a polychlorované bifenyly. Poté, co začal k mytí a praní používat borax, zbavil se alumina a povšiml si zlepšení paměti. Pomocí ledvinových bylin se zbavil kyseliny močové a šťavelanu a náhle byl mnohem čilejší. Musel přestat pít svůj oblíbený nápoj, protože ten obsahoval pentan a methyletylketon. Aby se cítil lépe a zbavil se tinitu, likvidoval dvakrát týdně na dva tucty parazitů a bakterií, které se vynořovaly Bůh ví odkud. Žil však sám a musel si vařit, starat se o zahradu i zvířata, a ošetřovat nemocné přátele. To všechno vedlo k časté kontaminaci parazity. Měl v těle arzén (zkoušel nový pesticid), vanad (plyn) a hlavně kovy ze zubních plomb. Kdyby si mohl dovolit zajít k zubaři mohl by být ještě hodně dlouho přínosem pro společnost.

Bolest v temeni hlavy

Infekce kdekoli v hlavě může vést k zcitlivění pokožky temene hlavy a bolesti. Bolest temene může spustit i běžná rýma. Nechte si opravit chrup a upravte si pracovní a domácí prostředí.

Bouličky na temeni hlavy, tzv. mazové cysty, jsou místem, kde tělo vyloučilo polychlorované bifenyly. Zbavte se PCB - přestaňte používat saponáty.

Přečtěte si mé Recepty. Najdete mezi nimi i návod k přípravě prostředků k mytí nádobí a praní.

Nebolestivá onemocnění

Podstatu mnoha „záhadných“ chorob lze vysvětlit poměrně snadno, jakmile zaregistrujeme, že se u nich ve většině případů vyskytuje některý z běžných parazitů či škodlivin.

Cukrovka

Všichni diabetici běžně mají v těle motolici *Eurytrema pancreaticum*, vyskytující se převážně ve slinivce dobytka. Člověk se jimi nakazí převážně konzumací masa a mléčných výrobků v syrovém stavu. Tohoto parazita se lze snadno zbavit pomocí zapperu, ale stejně snadno může dojít k reinfekci.

Eurytrema se ve slinivce neusídí a nerozmnoží, jestliže v těle nebudeme mít metylalkohol (metanol). Metanol se ale poměrně často nachází v potravinách. Bývá v balené vodě, umělých sladidlech, sodovkách, dětské výživě a všech instantních nápojích. Domnívám se, že je metanol při výrobě těchto potravin používán k čištění strojů. Děti s cukrovkou proto nedávejte žádné konzervované ani jinak balené jídlo. Výjimku zde tvoří mléko.

Vyhubením Eurytrema a odstraněním metanolu ze stravy může potřeba inzulínu klesnout na polovinu do necelých tří týdnů.

Důsledně kontrolujte hladiny krevního cukru. Slinivka a hlavně Langerhansovy ostrůvky, produkující ve slinivce inzulín, se uzdravují velmi rychle. I kdyby poškození 90% ostrůvků vyžadovalo nezbytné každodenní dávky inzulínu, polovina z nich se může brzy vzchopit a tělo už přidávaný inzulín nebude potřebovat. Metanolem může být znečištěn i obsah inzulínové injekce (krutá ironie, když lék zhoršuje onemocnění, které má mírnit). Proveďte vlastní test. Jako vzorek metanolu může posloužit roztok do ostříkovače auta. Otestujte různé druhy inzulínu, dokud neobjevíte produkt, v němž metanol nebude.

Metanolem bývají kontaminována i umělá sladidla. Místo pomoci proto postiženým cukrovkou škodí. Nepoužívejte je.

Rozpouštědly jsou nezřídka znečištěny i léky, stimulanty dráždicí slinivku aby produkovala více inzulínu. Také ty otestujte na metanol a pátrejte, dokud nenajdete čistý produkt. Je ale možné, že pak už tyto léky nebudete potřebovat, a tím se vrátí náklady vynaložené navíc.

Většina z nás se tak může metanolu v potravinách účinně vyhnout. Nebudou mít ani zvýšenou hladinu *kyseliny kojické* jako diabetici. Kyselinu kojickou jsem objevila v kávě a bramborách s šedými skvrnami v hlíze. Takové brambory nejezte, zvláště pečené. Schopnost našeho organismu odbourávat jedy, jako třeba právě metanol, neznamená povolenku k jejich konzumaci. Všechno jedovaté nám velice škodí. Buďme proto opatrní.

Všichni diabetici mají ve slinivce virus označovaný zkratkou HA. Tento virus se množí v kůži podobně jako bradavice, ale bývá rozšířen v celém těle (mimo slinivku i ve slezině a játrech). Likvidovat ho nemusíme, vymizí poté, jakmile vyhubíme slinivkové motolice, k nimž nepopíratelně patří. Tím se otevírá otázka, zda původcem cukrovky není přímo tato motolice nebo HA virus. Ve skutečnosti může být pravým původcem bakterie, na kterou jsme při výzkumech ještě nepřišli.

Léčíte-li se z cukrovky, je naprosto nezbytná každodenní kontrola hladiny cukru v krvi. Stav se totiž může upravovat tak rychle, že další inzulínová injekce může znamenat předávkování. Musíte proto dávky inzulínu citlivě regulovat.

Diabetes má i další aspekty. Například častou alergii na pšenici a ostatní obilniny obsahující lepek (gluten). Slinivka a její ostrůvky se možná bude uzdravovat lépe a rychleji, když obiloviny načas úplně vypustíte z potravy. Získané 50% zlepšení, dosažitelné likvidací parazitů a omezením metanolu, by mohlo být ještě výraznější, kdybychom se, povězme na měsíc, vzdali všech obilnin. Při cukrovce velmi pomáhá semeno *pískavice řecké* (řecké semeno). Působí nějak specificky proti motolicím a virům? Těžko říct, ale zdá se být v každém případě vhodné zařadit tato semena do jídelníčku.

Metanol se koncentruje v očích, a to je příčina úzké souvislosti mezi cukrovkou a očními chorobami. Výborným pomocníkem při cukrovce i onemocnění očí je borůvkové listí. Působí nějak proti metanolu nebo

může detoxikovat kyselinu kojickou? Vařte si z něj čaj: ¼ hrnku listů na tři hrnky vody a pijte ¾ hrnku každý den. Diabetici by měli rovněž užívat také biologicky zpracovatelný chrom (3x denně 200 µg). Napomáhá inzulínu pronikat do buněk.

Slinivka hromadí zlato. Ze zubů by proto měly zmizet všechny těžké kovy, včetně zlatých korunek. Neměli byste nosit kovové šperky (ani zlaté) přímo na těle.

Blythe Jenkins užívala Micronase (5 mg denně), ale ranní hladina cukru se přesto pohybovala na hranici 183 jednotek. Měla ve slinivce slinivkové i ovčí jaterní motolice. Doma zvýšenou hladinu vanadu z úniku plynu a ve vodě kadmium ze starého potrubí. Po likvidaci parazitů a pročištění ledvin klesla ranní hladina cukru na 148 jednotek. Současně se zbavila návalů horka a bolestí v nohou a tříselech. Povzbudilo ji to natolik, že se rozhodla k pročištění zbytku těla. Pak už mohla všechny léky úplně vysadit.

Robert Greene (65) si musel píchat inzulín už pět let. Bral dvě injekce denně (po 25 J), ale ani to nepomáhalo snížit hladinu cukru, která ráno bývala až na 288 jednotkách. Dávky inzulínu byly zvýšeny na 30 J, ale i pak bez zřetelnějších výsledků. Kvůli bolestem v nohou a chodidlech už se nemohl pohybovat bez podpory chodítka. Ve slinivce měl *Loa loa*. (Další z případů, kdy se parazit vyskytne na neobvyklém místě. Tentokrát ve slinivce místo v srdci. Jsem přesvědčena, že příčinou jsou rozpouštědla.) Ve slinivce sídlil také virus průšnic, HA virus, mycoplasma, chřipkový virus, virus planých neštovic, adenovirus a shigella. Příčinou bylo nahromadění metanolu pocházejícího z nápojů a umělých sladidel. Jakmile je přestal požívat a vyhubil parazity frekvenčním generátorem, ranní hladina cukru ihned spadla pod 100 jednotek. Musel proto dávky inzulínu snížit na 20 J. Současně užíval chrom (200 µg 2x denně). Během této doby se zbavil také asi 2000 žlučových kaménků. Pak už zase mohl chodit a rozhodl se pro práci na částečný úvazek. Celá léčba trvala rok.

Ralph Dixon (72) musel jednou denně brát 30 J inzulínu. Předtím už šest let užíval tablety. Krevní cukr nalačno ale přesto setrval na hodnotě okolo 242 jednotek. Ve slinivce byly slinivkové motolice hostící obvyklé bakterie a viry. Doma měl pudla. Cukr po likvidaci pato-

genů a pročištění ledvin klesl, a musel jít s dávkami inzulínu na 25 J. (Cukr byl na 111.) Brzy nato je musel snížit na 20 J. Užíval chrom a magnézium (50 μ g 1x denně), kapsle s pískavicí (dvě denně) a borůvkové listí. Pročištění těla ho zbavilo angín a chronické únavy. Nesměl však přerušit preventivní protiparazitní program (kvůli psu). Jinak by hladina cukru velmi rychle opět stoupala, protože k reinfekci dojde snadno a paraziti si rychle najdou cestu k slinivce.

Melissa Bird (54) trpěla několika závažnými chorobami, včetně srdečního onemocnění (prodělala dvě angioplastiky a četné další zákroky). Navíc měla cukrovku. Píchala si 15 – 18 jednotek inzulínu 1x denně. Mimo slinivkových měla ve slinivce i střevní motolice a k tomu vysoký počet škrkavek. Měla bradavice a kandidózu. Doma naštěstí neměli žádná zvířata. Parazity jsme okamžitě vyhubili frekvenčním generátorem a předepsala jsem byliny k pročištění ledvin. Po sedmi týdnech volala, že musela vysadit inzulín: ranní hladina cukru klesla až na 90 jednotek. Omezila kávovinové nápoje a umělá sladidla kvůli metanolu, začala užívat byliny proti parazitům a pročišťovat játra. Den po začátku jaterní kúry si vystoupil cukr na 164 jednotek, ale vzápětí sklouzl do normálu (< 100), takže už si neodvažovala píchat inzulín nebo brát tablety. Doporučili jsme jí, aby velmi pečlivě a pravidelně kontrolovala hladinu cukru a přestala kouřit.

John Angert (65), kromě léků proti cukrovce neužíval žádné jiné. Byl tak ostýchavý, že nám nechtěl dokonce ani prozradit, jakou má hladinu cukru. Měl ale i řadu jiných zdravotních problémů. V těle bylo thalium, pocházející z kontaminovaných tablet vitamínu C, a palladium ze zubních plomb. Měl také několik druhů parazitů.

Cornelius Edens (33) původně přišel kvůli cukrovce. Trpěl ale také únavou, zažívacími potížemi a bolestmi hlavy. K tomu spoustu dalších slabších příznaků, jako třeba bolest v srdeční oblasti nebo ve varlatech. Cukrovku mu zjistili teprve před rokem. Užíval vždy ráno inzulín (Humulin 20 s prodlouženou dobou působnosti, 6 J). Nezřídka pak večerní dávku 14 plus 6 běžných jednotek. To pak snížilo ranní hladinu cukru nalačno na 166 jednotek.

Měl jak ve slinivce, tak i ve varlatech slinivkové motolice. Zjistili jsme také vysokou hladinu aflatoxinu. Doporučili jsme mu jíst jen čerstvě upečený chléb z nejbližší pekárny. Zvýšené koncentrace stříbra,

niklu a velmi vysoká koncentrace zlata pravděpodobně pocházely ze zlatých korunek. Nechal si je proto brzy nahradit kompozitovými. Ve slinivce jsme zjistili skelná vlákna a také vysokou hladinu metanolu. Přestal pak pít veškeré kupované nápoje, včetně instantních. Benzenu ani obvyklé bakterie však v těle neměl. Ve slinivce se však nacházelo množství zlatého stafylokoka. Obvyklým zdrojem jsou zuby, takže musel navštívit dentistu, aby našel a vyčistil infekce skryté v kavitách. Musel také objevit a zajistit zdroj skelných vláken. Po celý měsíc denně používal zapper. Bral vitamin C (1 čaj. lžička s každým jídlem proti zácpě), B-komplex a kyselinu thioktovou. Kvůli problémům s varlaty jsem předepsala ledvinovou, a po šesti týdnech i jaterní kúru. Měl nás opět navštívit po třech týdnech – poté, až bude mít opravený chrup. Nepřišel. Asi po čtyřech měsících ale volal, že už nepotřebuje inzulín a vede se mu dobře.

PREDIABETES

Alice Dold (64) přišla kvůli bolestem na hrudi a cukru v krvi. Krevní rozbor ukázaly ranní hladinu cukru nalačno na hodnotě 136 jednotek, a to signalizovalo počátek nedostatečné produkce inzulinu. Ve slinivce měla slinivkové motolice a metanol a také viry příušnic a HA. Měla celkem šest rozpouštědel vnesených do těla s hrozkami a syrovými obilovinami, které jedla každý den. Byla docela ráda, že bude moci zrušit tento tristní stereotyp. Každý druhý den pak snídala dvě vejce se suchary či chlebem (ne toast!) a vařené cereálie. Bolesti na hrudi ukazovaly na dirofilarie a zlatého stafylokoka pod některými zuby. Parazity a stafylokoky jsme vyhubili frekvenčním generátorem. Poslala jsem ji k zubaři kvůli kavitám a předepsala ledvinové byliny. O dva týdny později ještě pořád měla slabší bolesti na hrudi způsobené stafylokokem, protože ještě neměla úplně vyspravený chrup. Dala jsem jí chrom (600 µg denně), aby pomohl inzulinu regulovat cukr. Její LDH test vykázal vysokou hodnotu. Dosáhla však už hodně a rozhodla se dát své tělo opět do pořádku.

CUKROVKA V DĚTSKÉM VĚKU

Podstata problémů je stejná jako při cukrovce u dospělých, avšak řešení je mnohem snadnější. Samozřejmě, jen za předpokladu, že spolupracuje celá rodina.

Wesley Evanco (6) začal mít příznaky cukrovky už v jedenácti měsících poté, co prodělal plané neštovice. Ve slinivce byly slinivkové motolice a metanol. Nejistila jsem žádná jiná rozpouštědla. Problém tedy zjevně způsobil motolice. Wesleyho otec slinivkové motolice neměl, ale matka jich měla mnoho, a také vysoký obsah metanolu. Aby se chlapec mohl uzdravit, musela by se nejdřív sama zbavit parazitů a metanolu. Podle jejího názoru však mezi jejím a chlapcovým zdravím nebyla žádná souvislost. Naše úsilí o vyléčení chlapce pak nutně nepřinášelo žádné výsledky. Doufejme, že nám to Wesley všem odpustí.

Herpes

Rodina virů Herpes zahrnuje virus *Herpes simplex* (HSV) 1 a 2, *Epstein barre virus* (EBV), *pásový opar* či *plané neštovice* (*varicella zoster*), *cytomegalovirus* (CMV) a některé nově objevené druhy.

Herpes simplex virus 1 se projevuje uvnitř nebo v okolí úst. U nachlazených dětí tomu říkáme opar. Jako děti jsme mívali HSV 1 jednou nebo dvakrát za zimu. Pokud se vyskytne častěji, znamená to, že dítě má sníženou imunitu. Totéž platí i pro dospělé (krevní testy ukáží počet bílých krvinek menší než 5000 na mm³).

Herpes simplex virus 2 se projevuje v genitální oblasti. Bývá spojován s promiskuitním sexem, avšak já vidím původ někde jinde.

Věřím, že tento virus do těla proniká jako doprovod parazitů. Pravděpodobně se jedná o roupy nebo *škrkavky*. Může však jít i o stádia tasemnic přenesená z prachu a nečistot.

Mám po ruce několik důkazů, že se virus uvolňuje také z některých stádií psích tasemnic poté, když je zlikviduje imunitní systém. Jsou to patrně stejná stádia, z nichž se uvolňuje i *adenovirus*. To by také vysvětlovalo, proč děti během nebo po nachlazení tak často dostanou opar. (Viz léčba běžného nachlazení.)

Z těchto uvolněných virů byste však nikdy neonemocněli, kdybyste neměli sníženou imunitu.

Herpes přebývá v nervových centrech (*gangliích*) a právě odtud můžeme být po iniciální infekci napadeni. Imunitní systém by měl viry zneškodnit ihned po objevení, avšak **aflatoxin** nebo jiná **potravinová plíseň** odvede pozornost bílých krvinek, a tím „kryje“ jejich útok.

Viry mohou být také „spuštěny“, probuzeny z hibernace (latence), začít se množit a putovat podél nervových vláken do kůže. Spouštěcím mechanismem může být třeba vystavení náhlému chladu či teplu nebo trauma po pádu a odření apod. Nikdy nepijte nápoje s kostkami ledu a nikdy nejezte horkou polévku kovovou lžící. Nekulmujte si vlasy.

Začněte s prevencí zvyšováním imunity pokožky tím, že z ní odstraníte všechny toxické látky. Používejte jen krémy a přípravky z přírodních zdrojů, které si můžete připravit sami podle receptů v této knize. Kupovaná přírodní kosmetika nejsou ideální. Přípravou vlastní kosmetiky zbavíte pokožku, a možná i celé tělo, niklu, chromanu, titanu, zirkonu, aluminia a benzalkonia. Perte výhradně v prací sodě a nepoužívejte saponáty.

Jakmile ucítíte pálení nebo tupý tlak herpes, použijte zapper nebo frekvenční generátor na frekvenci 293 a 345 kHz u HSV 1 a 360 a 355 kHz u HSV 2. Okamžitě si vezmete kapsli **kajenského pepře** a osm 500 mg tablet **lysinu**. Kajenský pepř zpomaluje pohyb virů podél nervů.

Virus útočí většinou v obdobích snížené imunity. Imunita prudce poklesne především po požití potravy obsahující plísně. Chronické snížení imunity vyvolává i rtuť z amalgamových zubních plomb. Mnoho lidí potvrdilo, že poté, co si nechali vyjmout amalgamové plomby, se přestaly objevovat i opary (herpes 1). Výskyt herpes 2 omezili poté, když přestali nosit těsné spodní prádlo ze syntetických materiálů.

Jakmile se objeví opar, nasajte z puchýřku kapičku tekutiny jako vzorek. V ní obsažené viry byste marně hledali v bílých krvinkách, protože se skrývají uvnitř nervových buněk. Tam účinek zapperu nedosáhne. Můžete je však vyhubit opakovanou aplikací za předpokladu, že je likvidujete ihned poté, co se projeví. Tehdy se evidentně ještě nestihly rozmnožit a jejich počet se pak bude postupně snižovat.

Dodržujte prevenci i tehdy, když se herpes delší dobu neobjevil. Vyhýbejte se nejisté stravě, burským oříškům (aflatoxin) a čokoládě a mějte v záloze zapper. Chraňte obličej před studeným větrem a přímým sluncem. Nejezte popcorn, ořechy, toasty, sušenky, bonbóny a citrusy. Virus je možno zastavit hned v zárodku, avšak postižené místo se léčí delší dobu. Udržujte kůži vláčnou pomocí kukuřičného škrobu nebo sodného alginátu (*viz recepty*).

Pomáhá také lysin: Rozdrtěte tabulku lysinu velkou dřevěnou lžící, přidejte špetku práškového vitamínu C a špetku oxidu zinečnatého. Část směsi si schovejte na příště. Navlhčete malé množství směsi několika kapkami vody a umíchejte ji na pastu, kterou pak nanese na postižená místa.

Bazew Hailey (38) začal trápit herpes v genitální oblasti po užívání antibiotik. Doporučila jsem jí užívat 8x denně 500 mg lysinu a kapsle kajenského pepře při každém jídle. Musela ale užívat i Zovirax, který jí předepsal lékař. Její kůže obsahovala rtuť, olovo, stroncium a aluminium. Měla nízký počet bílých krvinek, a tím tedy sníženou imunitu. Také segmentální poměr bílých krvinek a lymfocytů byl nízký, což vypovídalo o chronickém výskytu virů. Kostní dřeň obsahovala olovo a radon. Přestala používat zubní pasty (kvůli stronciu), deodoranty a saponáty (aluminium) a omezila sůl. Nechala si odstranit veškeré kovy z chrupu a omezila obsah radonu v domácnosti otevřením větracích průduchů pod domem. Zdroj olova jsme nenašli, ale když se později přestěhovala do jiného domu, olovo zmizelo. Herpes 2 se už neobjevil.

Únava

Ať už je mírná či velká, únava vždy souvisí s narušením rovnováhy hladiny cukru v krvi. Hospodařením s cukry v těle se většinou zabývají tři orgány: **nadledvinky, játra a ostrůvky v slinivce břišní**. V případech těžké únavy, kdy je člověk částečně odkázán na lůžko, bývají všechny zmíněné orgány napadeny parazity. V těle se zpravidla nevázaně množí *Epstein barre virus* (EBV) neodhalitelný žádnou technikou užívanou při klinických testech. Pomocí frekvenčního generátoru a Syncrometru však můžete zachytit jeho vysílání na frekvenci 380 kHz. Likvidace samotných virů ovšem není tak důležitá, jako vyhubení velkých parazitů a obnovení normálních funkcí všech tří orgánů. Viry pak tělo opustí samy.

Úkolem jater v regulaci krevního cukru je uvolnit cukry z vytvořených zásob v případech zvýšené potřeby. Když se v nich usadí ovčí jaterní motolice, dostávají se společně s bakteriemi a viry do oběhu i jejich odpadní látky. Je s podivem, že játra pak ještě mají nějaký cukr

a mohou vůbec fungovat. Ovčí jaterní motolice se vyskytuje u většiny případů únavového syndromu.

Také nadledvinky (resp. jejich vnější kůra – cortex) pomáhají při složitém postupu regulace krevního cukru. Některé zde produkované látky ovlivňují funkce štítné žlázy, třetího řídicího orgánu energetického hospodářství těla. V případě únavy bývají nadledvinky i štítná žláza zaneseny toxickými látkami! Jejich činnost je proto omezena.

Slinivka břišní je centrem regulace krevního cukru. Zde se nacházejí drobné ostrůvky speciálních buněk produkujících inzulín, tzv. *Langerhansovy ostrůvky*. A zde vždy nacházíme slinivkové motolice. Jejich výskyt ve slinivce úzce souvisí s přítomností zde nahromaděného metanolu. Metanol (dřevný líh) je běžnou škodlivinou obsaženou v potravinách a umělých sladidlech, doporučovaných diabetikům jako náhrada cukru kvůli odlehčení slinivky. Metanol se vyskytuje v kupovaných a nápojích připravovaných z instantních směsí, mnohdy nabízených jako zdravá varianta. Pravděpodobně se používá k čištění trubek a hadic výrobních zařízení. Jediným bezpečným kupovaným nápojem je sterilizované mléko. Připravujte si raději nápoje podle mých receptů sami.

Prvním krokem k vyléčení chronické únavy je likvidace všech parazitů ve slinivce, játrech, nadledvinkách a štítné žláze. Použijte k tomu zapper. Pijte několik dnů mléko nebo podmáslí, abyste dodali kyselinu mléčnou k výživě a obnově prospěšným bakteriím.

Dalším krokem má být odstranění veškerých kovů z chrupu (zejména zlata). Zlato ze zubních korunek a šperků totiž do slinivky velmi snadno proniká. Dělejte vše tak, jak je popsáno v kapitole o jednoduchém zlepšení životního stylu a dřívější energie se vám během několika málo týdnů vrátí. Postarejte se o vyléčení a obnovu správné funkce jater, nadledvinek a slinivky. Vyvarujte se plesnivých potravin. Játrům nejvíce pomůže řádné pročištění. Zbavíte je tím i virů (EBV, cytomegalovirus – CMV).

Buďte trpěliví a vydržte u jaterní kúry tak dlouho, dokud nevyloučíte více než 2000 kaménků. Užívejte vitamin C (nejméně 3 g denně) k podpoře jater a nadledvinek a vitaminy B2 a B6 pro nadledvinky a ledviny. Berte také chrom k zvýšení tolerance vůči glukóze (dvě 200 µg tablety 3x denně). Po třech týdnech snižte dávky na polovinu a užívejte je každý druhý den.

Ačkoli se původní energie po asi třech týdnech vrátí, je pravděpodobné, že ještě pořád budete unavenější, než průměrný člověk. V případě návratu infekce se noví paraziti nastěhují přesně do původních míst. Do oslabené slinivky, jater a nadledvinek proniknou bakterie, rozpuštědla a škodliviny mnohem snáz. Než se s vaší pomocí tělu vrátí dřívější zdraví, může to trvat až dva roky, ale cítit se zase svěží a mladší, to určitě stojí za námahu. Ale dejte na sebe pozor. Jakmile se vám vrátí energie, můžete to dovést k přepracování. Budete možná hned chtít uklízet nebo udělat spoustu věcí na zahrádce.

Je moudřejší se dnes krotit, než zítra ležet v posteli.

June Timony (38) před šesti měsíci diagnostikovali syndrom chronické únavy, EBV a kandidu. Měla problémy se štítnou žlázou a vysokou hladinou estrogenu (165 pikogramů na ml). Občas propadala hlubokým depresím. Náš test odhalil bismut (z vůní) a stříbro uvolněné ze zubních plomb (zejména ve vaječnicích). Pročistila si ledviny, vyhubila veškeré parazity, avšak stále se nemohla rozhodnout k podstatné nákladné opravě chrupu.

Janice Brown (21) měla EBV a trpěla chronickou únavou a depresemi. Vykazovala i spoustu dalších příznaků. V kůži, ledvinách, prsech, mozku, vaječnicích a slinivce měla rtuť, platinu a další kovy. Také radon, kouřové exhaláty a kadmium z vodovodního potrubí. Její manžel rozhodl, že se přestěhují. Předtím si Janice pročistila ledviny, vyhubila parazity a nechala si spravit chrup. Cítila se pak mnohem lépe. Po přestěhování se u ní ale začala opět projevovat silná únava a zoufala si, že se stěhovali zbytečně. Tentokrát jsme našli v játrech salmonely a ledviny plné krystalků fosforečnanů. Obou problémů se však rychle zbavila a od té doby si dává velký pozor na nesterilizované mléčné produkty.

Dee Safian (36) přišla kvůli nedostatku energie. Byla z toho velmi nervózní. Doporučili jsme jí nepít žádné nápoje s kofeinem, a aby se je nesnažila nahradit kávovinami. Tkáně měla prosycené arzémem z pesticidů. Rozbor moči ukázal ledvinové krystalky a hladinu eosinophilu na 5,5% (paraziti). Ve slinivce měla v důsledku zvýšené koncentrace metanolu ovčí jaterní motolice. Čtyři měsíce po likvidaci parazitů a pročištění ledvin už byl její stav podstatně lepší.

Josephine Linzer (32) přišla kvůli únavě a depresím. Její tkáň obsahovaly velké množství arzenu, PCB, chromanu (z očních stínů), rtuti yttria, radonu a terbia. Potřebovala vyspravit chrup, ale to si momentálně nemohla dovolit. Ve slinivce měla usídlené škrkavky a slinivkové motolice. Cukr nepoužívala, protože ho špatně snášela. Měla i strongyloidy a trichiny. Parazitů se zbavila pomocí frekvenčního generátoru a začala si pročišťovat ledviny.

I zde měl zvýšený obsah metanolu v těle původ v sycených nápojích. Přestala je pít. Po šesti týdnech už se cítila podstatně lépe, přestože ještě měla v chrupu rtuť.

Brigitte Dawn (21) kromě dalších problémů trpěla syndromem chronické únavy a EBV. Ozdravila svou domácnost, pročistila ledviny, vyhubila parazity a absolvovala dvě jaterní kúry. Únava se ale vracela. Vedlejším důsledkem ovšem bylo vyřešení jiného problému – neplodnosti. Po všech kúrách zanedlouho otěhotněla. To jí dalo chuť k dalšímu boji s únavou.

Hector Garcia (14 let) dostával co tři týdny injekce gamaglobulinu. Ve slinivce měl slinivkové motolice, v játrech ovčích a lidské motolice a ve střevech střevní motolice. Zjistili jsme u něj benzen, propanol a tetrachloriduhlíčitán, a také aflatoxin. Měl i kandidu a viry spalniček v bílých krvinkách. Když zničil parazity frekvenčním generátorem a vynechal všechny potraviny a přípravky, obsahující rozpouštědla (benzen a propylalkohol), už po dvaceti dnech zaznamenal značné zlepšení.

Dana Levi (16) měl syndrom chronické únavy a trpěl častými závratěmi. Nemohl proto navštěvovat školu. V slinivce měl slinivkové motolice, v játrech ovčích, lidské jaterní, a také střevní motolice. V imunitním systému byl přítomen benzen, a také propylalkohol. Jakmile jsme vyhubili všechny parazity a Dana změnil jídelníček, dařilo se mu mnohem lépe. Nevydrželo to však dlouho. Při další návštěvě vykázaly testy zvýšenou koncentraci vanadu (ze svíček, které si zapaloval v pokoji). Když toho zanechal, bylo to opět na nějaký čas lepší. Mezitím ale poznal, jaké to je pocít, když člověk má dostatek energie a byl odhodlán se uzdravit. Pustil se do jaterní kúry a byl při výběru stravy ještě opatrnější.

Dennis Dillard (16) měl problémy ve škole kvůli časté únavě. Musel nechat atletiky, ačkoli lékař prohlásil, že je úplně zdravý. Trpěl i častými záněty nosních dutin. V plicích a průdušnici jsme odhalili sedm těžkých kovů – vanad, paládium, cer, barium, cín, europium a berylium. Hladina cukru nalačno byla nízká a dokonce velmi nízká LDH. Tělo produkuje LDH v závislosti na množství kyseliny mléčné. Hladina LDH klesá, jakmile svaly svým metabolismem neprodukují dostatek mléčné kyseliny.

U Dennise doma pak podchytili únik plynu, zdroj vanadu v jeho těle a oddělili vzduchotěsně od domu garáž, aby omezili exhalace baria a berylia. Ostatní škodlivé kovy ovšem pocházely z Dennisových rovnátek. Když je přestal nosit a přestali na zahradě používat přípravky proti hlodavcům, byl opět plný elánu, a také problémy s dutinami se vytratily. Žádný z dřívějších problémů se nevrátil ani po roce.

Evelyn Rojas (12) bývala stále velmi unavená a trpěla náladovostí a horečkami. Měla škrkavky a ovčí jaterní motolice, které jsme rychle vyhubili. Vzápětí ale došlo k reinfekci, kterou měl na svědomí nahromaděný benzen, který -jak se domnívám – pocházel z výrobků obsahujících čajovníkový olej (*Melaleuca alternifolia*). Nemohli jsme nijak snížit výskyt velkého množství streptokoků (*S. pneumoniae*), stafylokoků (*S. aureus*) a nocardíí, dokud Evelyn nevyjmuli zbylé tři dětské zuby. S nimi zmizely i všechny potíže.

Elaine Perkins (48) přišla kvůli nedostatku energie a nervozitě. Měla v těle arzén, prvek, který snižuje energii a dráždí nervy. Rovněž antimon z dětského olejčku, aluminium, rhenium (lak na vlasy), alkonium chlorid (zubní pasta) a radon. Arzénu a dalších tří škodlivin se zbavila v průběhu tří měsíců a energie se jí pomalu vracela.

Neil Youngblood (53) trpěl takovou únavou, že se musel podepírat i vsedě. Příčinou byla velmi nízká hladina tyroxinu v krvi (pohybovala se okolo 1 µg/dl místo normálních 7,5 µg/dl). Kovy z úst plných plomb se hromadily ve štítné žláze, kam jejich přítomnost přilákala viry (zejména CMV). Jakmile si nechal upravit chrup a odstranit z něj všechny kovy, únava se podstatně zmírnila.

Scott Pennington (50) užíval léky proti nadměrné funkci štítné žlázy. Měl v ní larvy střevních, jaterních (ovčích) a slinivkových motolic.

Byly tam i dospělé lidské jaterní motolice. Testy vykazaly také přítomnost dekanu, iridia, niklu, teluru, rtuti (zubní plomby) ve stejném orgánu.

Navíc trichloretylen a pentanová rozpouštědla. Scott také pil mnoho černého čaje, z něž se v ledvinách vytvořily šřavelanové krystalky a zpomalovaly vylučování škodlivin. Parazity jsme vyhubili frekvenčním generátorem a Scott se pak vyhýbal potravinám obsahujícím rozpouštědla. Po čtrnácti dnech už mu bylo mnohem lépe, měl více energie a lépe spal. To ho přesvědčilo a nechal si pak opravit i chrup.

Kožní problémy

MAZOVÉ CYSTY

Naše moudré tělo shromáždí všechny škodlivé látky, které se do něj dostanou, na jedno místo, a tam pak vytvoří jakýsi kontejner – cystu. Ve všech případech mazových cyst, které jsem vyšetřovala, v nich byly uzavřeny polychlorované bifenyly.

Dejte si pozor a snažte se zbavit jejich zdrojů. Tělo může veškeré PCB vyloučit během 6 – 12 měsíců. Upusťte od saponátů (nádobí, prádlo) a nahraďte je boraxem a uhličitanem sodným.

Dnešní saponáty mají udivující čistící schopnosti, ale organizmu škodí. Ať už cysty máte nebo nemáte, je místo nich vždy lepší použít borax nebo uhličitan sodný.

Pokud máte cystu na obzvlášť viditelném místě, přikládejte na ni obklady (placky). Přečtete si nějakou knihu o léčivých bylinách nebo natrhejte jakékoli zelené listy, rozmělněte je a smíchejte s medem nebo doma připraveným zvláčňujícím krémem. Směs pak nanášejte přes den i na noc na cystu a přelepte náplastí.

Jiným skvělým prostředkem jsou rostlinné šťávy. Pokud si nemůžete přikládat obklady a jste odkázaní jen na vylučovací schopnost ledvin, dbejte na pravidelné užívání ledvinových bylin.

VYRÁŽKY

Vyrážky mohou mít několik příčin. K zjištění, oč jde, postupujte následujícím způsobem:

Možné příčiny

- HIV
- kvasinky a plísně
- alergie
- dětské nemoci (zarděnky)

Nejhorší z možností je samozřejmě virus HIV. Musíte ho vyloučit testem. Na to, aby se běžný klinický test ukázal jako pozitivní, je často příliš brzy. Je nutné použít Syncrometer. Po vyhubení virů vyrážka většinou vymizí.

Snad nejběžnější příčinou vyrážek jsou kvasinky. Kandida má frekvenci 384-388 kHz. Pokud ji zjistíte, úplně omezte používání kupovaných mýdel a saponátů. Použijte zipper. Kandidy byste se měli úplně zbavit za pár dnů. Kvasinky hostí i větší paraziti, avšak vhodným místem k přežívání je i kůže – především při snížené imunitě. Imunitu kůže může snížit nošení kovových šperků, kovy z kovových zubních plomb, aluminium (z pleťových vod a mýdel), kobalt (z holicích pomůcek) a zirkon (deodoranty). Když se těchto kovů zbavíte, kůže na vzduchu rychle vysychá.

U dětí snižují imunitu kůže chemikálie z jednorázových plenek (rtuť a thalium), kapesníků, mýdla a saponátů. Příčinou mnoha problémů jsou přiléhavé dětské pleny, z nichž se do jemné dětské pokožky uvolňuje rtuť. Je potřebné vystlat je vrstvou gázy a nechat volnější.

Když se na pokožce objeví vyrážka či plíseň, je dobré vysušovat ji sterilními nevoněnými a nebarvenými papírovými utěrkami.

Můžete používat přípravky na kůži, popsané v receptech na konci knihy. Kdybyste je nepoužívali denně, uchovávejte je v chladničce. Kupované přípravky většinou obsahují škodliviny.

U dospělých se objevují vyrážky v důsledku různých alergických reakcí. Běžná je alergie na nikl, pozorovatelná pod prsteny či náramkovými hodinkami.

Kov je vstřebáván do pokožky a tělo se ho snaží opět vyloučit. Nikl ale využívají k životu mnohé bakterie (zejména v močových cestách), a proto jej tělo takřka nevylučuje. Hromadí se pak v ledvinách a nadledvinkách, močovém měchýři a prostatě. Je pozoruhodné, že se kumuluje i v pokožce temene hlavy (také u žen trpících plešatostí).

Ačkoli jsou odlišné povahy, projevují se všechny alergie na jahody, parfémy, deodoranty nebo i na chlórovanou vodu vyrážkou na kůži. Játra tyto látky odmítají (nebo nemohou) detoxikovat a pak cirkulují tělem. Takto může dojít k značným škodám v mozku a jiných tkáních. Tyto látky se nakonec našťestí nahromadí v kůži, odkud by však měly být odstraněny. Alergickou reakcí se náš imunitní systém pokouší zachránit, a to je spojeno s nepříjemnými projevy.

Proč nejsou tyto látky detoxikovány játry? Odpověď ukáže jednoduchý experiment. Pokuste se pročistit játra tak, aby se vyloučilo více než 1000 kaménků ze žlučvodů. Pročišťovací kúru musíte provést několikrát po sobě. Tím snížíte zatížení této části jater a umožníte jí správný výkon funkce. Fyziologie těchto procesů dosud nebyla plně pochopena, ale výsledky jsou trvalé. Den před jaterní kúrou byste neměli jíst jahody nebo burské oříšky. Několik dní poté tělo už bude vědět, které potraviny snáší. Zkusíte něco ochutnat a uvidíte, jaká bude reakce (ukáže, nebo neukáže se vyrážka). Pokud ne, pokus dokazuje, že játra předtím tyto potraviny nemohla detoxikovat kvůli ucpaným žlučvodům.

Každá jaterní kúra „vyléčí“ jiný typ alergie. To naznačuje, že játra jsou nějak rozdělena na jednotlivé části, plnící poněkud odlišné úkoly. Zbavíte-li se tedy všech žlučových kaménků, zbavíte se i všech alergií. Potvrzují to i mé dosavadní zkušenosti. Je ovšem třeba vědět, že úplné odstranění žlučových kaménků z jater může trvat až dva roky. Mezitím se musíte vyhýbat problematickým potravinám. Je nedobré „koupat“ si mozek v alergenech pocházejících z jahod. Vypusťte z jídelníčku všechny potraviny, které u vás vyvolávají alergie, i když je v malém množství snášíte, nebo můžete potlačit alergickou reakci, kterou provokují, homeopatickými preparáty. Užívejte jen k úlevě při skutečných potížích, nikdy k potlačení reakcí na látky, které tělo zatěžují.

Některé dětské nemoci provází vyrážka. Podle z nich získaného laboratorního vzorku můžeme správně diagnostikovat nemoc. Následně je možné použít zapper a vyhubit bacily či viry provázející dané onemocnění, včetně parazitů, kteří je přechovávají.

KOPŘIVKA

Příčinou kopřivky jsou jaterní a žlučnickové kaménky. Nasad'te jaterní kúru.

AKNÉ

Nejtěžší formy akné nenapadají jen obličej, který někdy mohou pokrýt tou měrou, že na něm není téměř žádné nepostižené místo, ale i ostatní části těla.

Tento stav můžete změnit během deseti dnů a pokožka bude opět krásně čistá. Akné vyvolávají bakterie živící se tuky, obsaženými zejména v pokožce mladých lidí. Toto onemocnění medicína obsáhle zkoumala, ale zdá se, že původce je příliš velký nebo naopak příliš malý na to, aby ho spatřili pod mikroskopem, anebo má formu po níž je nenapadlo pátrat. Při vlastním výzkumu jsem vždy nalezla *trichinelu* – jednoho z parazitů, kteří člověka napadají docela běžně.

Otestujte se na trichinelu, zejména v pokožce. Tento parazit se obvykle vyskytuje ve svalech (hlavně v bránici), ale pokud se přestěhuje do kůže, vyvolá akné.

Jestliže máte k dispozici jen frekvenční generátor, nastavte 404,5 kHz s přesahy 5 kHz na každou stranu, abyste si byli jisti, že zničíte i všechna vajíčka a ostatní stádia. Druhou možností je použití zapperu.

LUPÉNKA A EKZÉM

Lupénku i ekzém způsobují látky produkované škrkavkami. Ty vyvolávají alergie, projevující se na kůži. Protože škrkavkami jsou ve velkém rozsahu postižena zvířata, jsou rodiny, které je chovají nejvíce ohroženy zřetěžením infekcí. V těchto případech je nutné pravidelně používat zapper.

Bernadette McNutt (34) měla akné na zádech, na hrudi a v obličeji. Už od puberty ji léčili ultrafialovým zářením, retinolem a antibiotiky. Kdysi onemocněla pásovým oparem a plísněmi. V kůži se nacházelo stroncium, v ledvinách jsem objevila kadmium, stříbro a berylium bránící vylučování. Měla jen jednoho parazita – trichinelu, zato ve velkém množství. Infikovány byly i její děti a kočka. Její stav se nelepšil přes užívání bylin proti parazitům. Zbavila se jich až poté, když její nejmenší dítě přestalo potřebovat pleny.

Royce Hamilton (17) měl tak rozšířenou akné v obličeji, že nebylo možné najít nenapadené místo větší než desetník. Onemocněním trpěl asi jeden rok. Rozbor moči prozradil přítomnost amorfních krystalů a stopy bílkovin. V orgánech jsem objevila trichinelu. Byl často velmi unaven. Začal užívat ledvinové byliny, aby ledviny správně fungovaly poté, až trichinelu vyhubí. Ledviny a štítná žláza měl plné zirkonu a titanu z bezcenných krémů, které na akné používal. Deodoranty nepotřeboval. Bakterie v podpaží byly zjevně také postiženy. Ačkoli nebyl v kontaktu s malými dětmi ani domácími zvířaty, trichinely se zbavoval celé čtyři měsíce. Obličej se začal postupně hojit. Tři měsíce poté se však nákaza vrátila. Znovu se zbavil trichinel a obličej se zhojil tak, že ho měl čistý jako dítě.

Evan Knight (36) měl lupenku na loktech a kolenou již od devátého roku života, ale pak se nemoc začala šířit i na prsty a temeno hlavy. Občas míval bronchitidu a napuchlá víčka, což sice poukazovalo na škrkavky, ale mé testy odhalily výskyt trichinely, motolic a echinostoma v kůži. Předepsala jsem mu byliny proti parazitům a stav se během tří týdnů výrazně zlepšil. Začal pít mléko kvůli zvýšení imunity, a zbavoval tělo arzénu, formaldehydu a thulia (z vitamínu C) pravidelnými čistícími kúrami.

Gerry Chastain (41) měl červený, po stranách trudovitý nos. Dříve užíval sulfonamidy a emycin. Zjistila jsem u něj *Leishmania tropica*. Tohoto parazita vyhubil ještě u nás v ordinaci pomocí frekvenčního generátoru a pocítil okamžitou úlevu. Potíže se však za necelý měsíc vrátily. V organizmu měl čtyři rozpouštědla. Vyléčení by za těchto podmínek bylo nemožné, protože by docházelo k neustálým reinfekcím. V tkáních jsem zjistila i přítomnost titanu, platiny a stříbra. Bylo nezbytné, aby si nechal opravit chrup a odstranit z něj veškeré kovy.

Floyd Oldham (50) měl na nose pupínky a celý jeho obličej byl červený a zarudlý. Střeva byla volná a míval časté nutkání k močení. Měl dva druhy leishmanie (*braziliensis* a *tropica*). Parazity jsme vyhubili frekvenčním generátorem a předepsala jsem mu ledvinovou bylinnou kúru. Po pěti týdnech byly pupínky pryč, ale zardělý obličej zůstal. Leishmanie byly vyhubeny, avšak zjistila jsem v těle hodně kobaltu. Je známo, že kobalt napomáhá vzniku rakoviny kůže a rozvoji srdečních onemocnění. Víme to už několik desítek let, od doby, kdy se v jednom anglickém městě najednou objevil vysoký počet onemocnění srdce v úzkém okruhu lidí. Pátrání po příčinách odhalilo, že všichni tito lidé pravidelně navštěvovali jistou restauraci, jejíž obsluha přidávala do piva kobalt kvůli vyšší pěně. Příliš to nepomohlo, pěna tak či tak zůstávala stejná. Kobalt dnes patří k zakázaným příměsím, avšak mezitím se vloudil do mnoha produktů každodenní potřeby – do WC osvěžovačů (s modrým zbarvením), prostředků k mytí oken (modrých), saponátů k mytí nádobí a dokonce i ústních vod. Jakmile má nějaký výrobek modrou barvu, raději se mu vyhněte. Kobalt má sklon k hromadění v srdeční tkáni a kůži. U lidí trpících rakovinou kůže byl kobalt zjištěn ve většině případů. Poté, co pan Floyd přestal používat zmíněné přípravky, problémy po čase vymizely.

Grethe Driscoll, žena středních let, ve snaze zakrýt jizvy po plastické operaci, užívala snad kila make-upu. Když měla malou vyrážku, což se obvykle stávalo, když byla někde na cestách, vypadalo to jako malá katastrofa. Zkoušela všechny dostupné prostředky, ale pomohly jí až byliny proti parazitům. Po týdnu užívání měla pleť opět v pořádku.

Crofton Thornton (15) trpěl těžkou formou akné. Měl škrkavky, dirofilarie a strongyloidy (trpěl také migrénami), jejichž přítomnost se projevovala na kůži. Doporučila jsem mu přestat pít kupované nápoje, které v drtivé většině případů obsahují rozpouštědla. Vyhubili jsme parazity frekvenčním generátorem a bylinami. Prakticky během několika dní pak došlo k podstatnému zlepšení. Test o měsíc později však odhalil obnovený výskyt strongyloidů. Chlapec ovšem už pochopil všechny souvislosti a věděl, že k získání čisté pleti potřebuje jen trpělivost.

Bradavice

Je opravdu možné, aby člověk onemocněl bradavicemi jen proto, že si kdysi v dětství hrál s ropuchami? Je to báchorka pro děti, která neobstojí. Ostatně, někdo má bradavice i přesto, že se ropuchy v životě nedotkl. V čem tedy je skutečná příčina? Pokusím se nastínit, proč se bradavice u člověka tvoří a jak se tomu vyhnout. Bradavic je několik druhů a ne všechny jsou stejné povahy. Je za nimi pět až šest druhů virů – ne jen jeden, jak se mnozí domnívají.

Když má někdo bradavici, měl by z ní odebrat malý vzorek k testování. Vzorek musíte dát do malé lahvičky, do které přidáte několik lžiček filtrované vody a asi čtvrt lžičky lihu. Na lahvičku napište, z kterého místa na těle jste vzorek odebrali.

Nejdříve ze všeho pak pátrejte po výskytu virů z bradavice jinde v těle (hlavně ve vnitřních orgánech). Zcela jistě na ně narazíte v jiných oblastech kůže. Velmi často se vyskytují i ve slinivce. Ta se zdá být pro viry způsobující bradavice doslova „rájem“. Nacházejí se tyto viry v Langerhansových ostrůvcích, nebo v jiných částech slinivky?

Pokud nemáte k dispozici zapper, budete muset najít odpovídající frekvenci a zahubit každý virus zvlášť. Nastavte generátor a hledejte mezi frekvencemi 290 a 400 kHz. Jestliže narazíte na rezonanční frekvenci, zničte příslušný virus tříminutovým působením pulsů o napětí 10 voltů. Co se stane?

Po několika dnech se jedna bradavice (nebo i více) začne odloupat, a do týdne může zcela odpadnout. Máte-li jich mnoho, začnou se patrně zmenšovat i některé další, ale zbylé mohou zůstat beze změn. Pokračujte tedy s identifikací virů a jejich hubením. Mějte ale na paměti, že s bradavicemi jste se ještě nemuseli zbavit i všech virů ve vnitřních orgánech.

Lidé si někdy myslí, že bradavice mohou být zhoubné, ale to tak nebude. Viry, které jsou jejich příčinou, mohou vniknout do těla společně s některými běžnými bakteriemi, jako například salmonelami, nebo s parazity (roup, tasemnice atd.).

Jedním použitím zapperu v bradavici nikdy nezahubíte všechny viry. Musíte to zopakovat několikrát.

Guy Laird (11) měl bradavice na prstech a rtech. Doma měl za úkol starat se o tři psy. Testy ukázaly přítomnost mnoha škrkavek. V játrech měl cysty způsobené *Taenia pisiformis* a *Taenia solium*. Z těchto cyst se do těla šířily viry. Předepsala jsem mu bylinnou kúru (to bylo ještě před vynalezením zapperu). Je pravděpodobné, že za zvýšenou čílost parazitů byl odpovědný benzen, který se v jeho těle vyskytoval ve značné koncentraci. Guy přestal používat zubní pastu, vyhubil škrkavky (408 kHz) a změnil jídelníček. Všechny bradavice se kromě jedné odlouply (bez krvácení)- Po dohodě s rodiči se Guy mohl přestat starat o psy a dělal doma jiné práce.

Georgianna Mills, učitelka hudby ve středních letech, trpěla bradavicemi, které se jí najednou objevily na rukou. Bylo jich asi třicet. O několik měsíců později jí byla diagnostikována rakovina kostí. Zajímalo ji, zda toto onemocnění nemá něco společného s bradavicemi. Pomocí frekvenčního generátoru se jí podařilo zvládnout rakovinu a zbavit se všech virů a bakterií. Téměř všechny bradavice zmizely. Měla však domácí zvíře, které se vždy spolehlivě postaralo o reinfekci, zejména tasemnicí *Moniezia*. S každou reinfekcí (přibližně jednou za měsíc) se objevily i nové bradavice. Nikdy se jich nemohla zbavit úplně.

Došla jsem k poznatku, že každá bradavice obsahuje tři až šest druhů virů, které se pak odtud šíří do celého těla. Zjištění, že se jich můžeme zbavit, a to jednou provždy, a to i ve všech vnitřních orgánech, je povzbuzující. Je zde však háček: malé zbytky některých bradavic totiž nezmizí ani poté, co zahubíme všechny viry. Přesněji řečeno – zmizí-li, objevíme je znovu ve vnitřních orgánech. Nevede to náhodou k odhalení jejich pravé podstaty? Nebylo by možné, že jde o součást jistého vývojového stádia tasemnic?

Tasemnice

Lidské tělo nezřídka hostí řádku vývojových stádií různých tasemnic. Tasemnice pak mohou mít jako hlavního hostitele například psy, krávy nebo holuby neboť jejich životní cyklus je stejně komplikovaný, ne-li komplikovanější jako například u hmyzu; s vajíčky, housenkami,

larvami, kuklami, atd. Tasemnice kladou vajíčka, která se pak šíří ze střevního obsahu lidských a zvířecích hostitelů. Vajíčka přečkávají v prachu nebo hlíně. Vajíčka spolýkají při pastvě zvířata s listy rostlin, na nichž se uchytil prach nebo zemina. Hodně nečistot často nevědomky spolýká i člověk, když se prsty dotýká úst nebo si je dokonce olizuje. Nejen děti, ale i dospělí snědí mnoho nečistot jednoduše proto, že jí neumytýma rukama.

Židé objevili důležitost hygieny rukou při jídle už před tisíci let. My však některé staré zvyky často považujeme za zastaralé a zbytečné. Zdá se, že na rozdíl od proroků a mudrců starověkých kultur nejsme za relativně krátký život schopni přehlédnout celý obraz skutečnosti. Nevě-

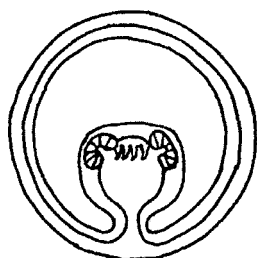
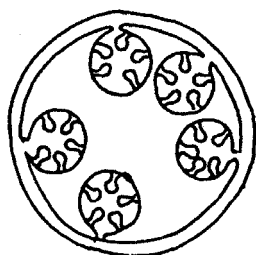


Fig. 21 Některé boubele mohou mít i několik hlaviček

domky konzumujeme společně s potravou mnoho nečistoty, a s ní i spoustu vajíček různých parazitů. Převažují psi a kočičí tasemnice, ale nezřídka i ovčíc, kravské, prasečíc i ptačíc tasemnice.

Zvířecí druh bez charakteristických parazitů bychom asi těžko hledali. Žijete-li ve společnosti libovolného zvířete, lze očekávat, že se občas dostanete do kontaktu s jeho výkaly a nečistotami, které se mohou dostat do úst, a pak s nimi spolknete i vajíčka tasemnic nebo jiných parazitů. Vajíčka se vám pak vylíhnou v žaludku a larvičky se provrtají do tkání orgánů, ať už do stěny samotného žaludku, sleziny nebo nějakého svalu. Úkolem larvy není vyrůst v dlouhého červa. To musí počkat. Snaží se hlavně přežít až do doby, než si na vás smlsne nějaký predátor. Kdysi to mohl být tygr nebo vlk, dnes už to ovšem neplatí.

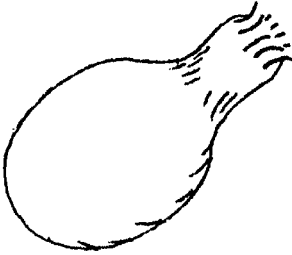


Fig. 22 *Rozvinutá boubel*

Larva dlouhá něco přes půl centimetru je obklopena vodním obalem. Když se na tuto tzv. boubel podíváte hodně zblízka, spatříte scolex (hlavičku s přísavkou a háčky) obrácenou dovnitř obalu.

Jakmile boubel prokousne predátor, tlak tekutiny vytlačí hlavičku a přísavka s háčky začne plnit svou funkci. Boubel v predátoru začne růst.

Hlavička se ihned přichytí na střevní stěnu. Boubel pak nemůže být vypuzena z těla společně s obsahem střeva a začne se pomalu vyvíjet v dospělého jedince. Každý parazit má nějakého hostitele, který je pro něj takřkajíc primární. Člověk je tedy v tomto případě hostitelem sekundárním. Proč ale parazit takto „putuje“ po různých hostitelích, a nedrží se jen jednoho? To ví jen Matka Příroda. Nejlepší způsob jakým parazit může proniknout do těla masožravce, je vstoupit v mase kořisti. Přítomnost boubelí v orgánech můžete odhalit s využitím laboratorních vzorků boubelí běžných druhů tasemnic. Pátrejte po nich zejména ve svalech, játrech, žaludku, slinivce, slezině, střevech, a také v mozku. S naprostou jistotou však po nich nenajdete ani stopu v bílých krvinkách. Vysvětluji si to tím, že tasemnice po sobě v těle nezanechávají žádné zbytky (odumřelé části), které by bílé krvinky musely odstranit. Tělo totiž kolem larvy evidentně vytvoří cystu bránící šíření toxinů a odumřelých buněk, které by jinak mohly pronikat do těla. Bílé krvinky proto nejsou na přítomnost vetřelce nijak upozorněny. Larva je tak či tak příliš velká, než aby jimi mohla být pohlcena. Kdyby ale větší množství bílých krvinek napadlo larvu ihned po vylíhnutí z vajíčka, patrně by ji udolaly. Larva ale zjevně roste velmi rychle a bílé krvinky mají spoustu práce s odbouráváním jiných nečistot a patogenů. Tasemnice nás každopádně infikují už od útlého dětství, takže se jich v nás po dosažení středního věku může skrývat až několik desítek.

Některé larvy samozřejmě časem uhynou (možná proto, že jejich primárním hostitelem jsou králíci, myši nebo jiní relativně krátce žijící zvířata). Jakmile larva uhynie, chopí se zbytků bílé krvinky, a teprve pak ji můžeme odhalit. Vyčištění boubele z těla přirozenou cestou může trvat i několik týdnů. A právě tehdy můžeme onemocnět. V orgánech se totiž náhle vynoří spousty bakterií a virů. Nebuďte tedy překvapeni, když při testech v průběhu nějakého onemocnění najednou v bílých krvinkách odhalíte přítomnost zbytků nějaké tasemnice. Pomozte tělu od všech stádií tasemnic, hlavně pomocí zapperu. S frekvenčním generátorem můžete některá stádia minout. Některé druhy boubelí mohou mít i více hlaviček, a i ty ještě mohou mít uvnitř další samostatné hlavičky. A právě tyto hlavičky mohou mít rozdílné rezonanční frekvence. Požadovaný efekt má ale jen úplné zničení všech hlaviček (scolex). Nezapomeňte také, že zničením tasemnic se do těla uvolní jejich bakterie a viry, a proto je nutné aplikaci zapperu zopakovat znovu po dvaceti minutách, a po dvaceti minutách ještě jednou. Pouze tak se můžete zbavit potíží, které se u Vás v souvislosti s tasemnicemi objevily.

Pokud proti tomu nic nepodniknete, když boubel zeslábne, případně uhynie, bude tělo náhle přetíženo likvidací náhlého výskytu bakterií a virů. Není nutné identifikovat všechny bakterie a viry, hledejte jen adenovirus způsobující rýmu a povšimněte si, kde se nákaza objeví, zda v nose, krku, uších nebo průduškách. Mohou být zamořeny i vnitřní orgány. Tělo se ale boubele zřídka zbavuje déle, než tři týdny. Případné onemocnění během této doby také zmizí.

Pozorováním těchto procesů odkryjete, jak mocné procesy v těle v rámci imunity probíhají. Tělo ví mnohem více, než si jsme schopni představit. Musíme toho ještě hodně, co musíme odhalit.

Co například způsobí úhyn, nebo odumírání tasemnice? Je to důsledek snahy těla, které zvítězilo v dlouhém boji s tasemnicí? Uhynula tasemnice stářím? Nebo ji snad zahubily přenesené viry a bakterie, které získaly navrch? Absorbovala snad toxickou látku, která ji zahubila?

Jakmile začnete užívat byliny proti parazitům, brzy v bílých krvinkách objevíte zbytky tasemnic, které byste tam předtím marně hledali. To tasemnice buď uhynula, nebo odumírá. Tento náález potvrzuje funkčnost bylinné kúry, i když může trvat velmi dlouho.

Protože všichni polykáme něco špíny a vdechujeme prach znečištěný třeba psími exkrementy, jsme infikováni houfy tasemnic, ačkoli v bílých krvinkách jejich přítomnost nelze podle zbytků zjistit.

Škodí nám tasemnice? Vypadá to, že se v nás jen s maximální diskrétností snaží přežít. Jenže po jejím úhynu, ať už spontánně nebo po použití zapperu, najednou se vynoří množství bakterií a virů, snažících se napadnout různé tělesné oblasti.

Zničení všech stádií tasemnic v tělesných orgánech je určitě velmi užitečné. V životě se setkáváme s mnoha druhy zvířat a dá se předpokládat, že v sobě nosíme i stádia několika druhů tasemnic. Umím jich zatím identifikovat jen hrstku, jelikož nemám dost vzorků. Můžete ale tasemnice odhalit podle jejich frekvencí, aniž byste je museli identifikovat. Frekvence stádií tasemnic jsou většinou poměrně slabé, možná proto, že jsou obaleny vodní cystou. Hledejte mezi 410 a 510 kHz. Než je zlikvidujete, můžete je chvíli „stopovat“ a pokusit se najít jejich frekvenci například v psích slinách. K likvidaci tasemnic nepoužívejte frekvenční generátor, ale zapper. A nezapomeňte „uklidit“ následným dvojím opakováním aplikace zapperu. Můžete ale být zklamáni, protože zjistíte, že po likvidaci stádií tasemnic a jejich patogenů nedošlo k žádnému výraznému zlepšení. Je zjevné, že vám tasemnice jako takové žádné zdravotní potíže nepůsobily. Potíže působí viry, které přenášejí. Pak záleží na tom, o který druh virů jde. Každý druh napadá jiný orgán. Některé se mohou projevovat formou bradavic.

Chřipka

Je otázkou, zda nás chřipkový virus napadá primárně nebo zda jsou jeho cílem a nositeli paraziti, které v sobě hostíme. Chřipka se snadno přenáší z člověka na člověka a během roku může obejít celou planetu. Příkladem mohou být chřipky typu A, B, C.

Většinu potíží označovaných za chřipku ale ve skutečnosti vyvolávají bakterie, a to buď salmonela nebo shigella. Jakmile někdo v rodině „chytne chřipku“, otestujte jeho sliny na přítomnost mléčných produktů, signalizujících výskyt obou bakterií. Současně ovšem zjišťujte, zda se skutečně nejedná o chřipkový virus A, B nebo C. „Chřipky“ u dětí, především s horečkou, jsou ve většině případů dílem salmonel. Po

aplikaci zapperu může trvat asi hodinu, než se příznaky včetně horečky vytráťí.

Pak jděte rovnou k chladničce a bez milosti vyhoďte všechny mléčné výrobky, které najdete. Mléko, tvaroh (i koláče), podmáslí smetanu, máslo, jogurty a sýry. Hlavně všechny načaté zbytky. Je samozřejmě možné najít mezi mléčnými produkty zdroj bakterií a ty nekontaminované ponechat. Využijte nemocného jako „vzorku“, hledejte potraviny, které se objeví v bílých krvinkách, anebo hledejte prostě ve slinách. Pokud se ve vašem okolí vyskytne takováto chřipka (ať už jde o virus nebo bakterie), můžete upozornit přátele nebo i sousedy, ve kterých potravinách jste infekci odhalili. Je možné, že nakoupili stejné.

Proč ale někdo může jíst kontaminované potraviny, a neonemocnět? Možná se v nich salmonely nezmnoží tak rychle. Možná mají tak silné žaludeční šťávy, že jich většinu hned zahubí. A možná, že mají tak časté a intenzivní střevní pohyby, že stihnou většinu bakterií vyloučit dříve, než se vůbec mohou nějak projevit. Tito lidé se s největší pravděpodobností často neléčili antibiotiky, která drasticky narušují příznivou střevní mikroflóru. To všechno přesně nevíme. Čím častěji je tělo napadáno salmonelami a shigellami, tím obtížněji se jich zbavuje. Zůstávají na skrytých místech v těle. Aktivují se, jakmile dovnitř pronikne nová dávka minimálního množství bakterií třeba i jiného typu. Oba typy se zkříží a vznikne nová generace, možná i mnohem škodlivější než původní dva druhy. Tento proces má název virulence. Problémy pak mohou být výraznější. Mohou se projevit průjmy, zvracením nebo malátností. Pokud máte podezření na nesnášenlivost vůči laktóze, pečlivě pátrejte po salmonele a shigellách.

Jestliže potíže způsobil chřipkový virus, vyhubte jej zapperem. Někteří možná upřednostní homeopatické přípravky a jiní více věří bylinám. Oba prostředky patrně vytlačují viry ze vstupů do buněk a mezibuněčných kanálků, a pak už je bílé krvinky mohou snadno pohltnout.

Léčba „chřipky“ vyvolané salmonelami už není tak jednoduchá. Proud ze zapperu nepronikne obsahem střev, kde se salmonely množí. Mimo aplikace zapperu je tedy nezbytné zavést i střevní kúru.

Horečka

Horečka pomáhá tělu od patogenů. Pokud nevystoupí nad 38,5°C nesnažte se ji snižovat. I pak se ji však nesnažte srazit pod tuto úroveň.

Většinu horeček, především těch, které se objeví „z neznámých příčin“, vyvolá přítomnost salmonel nebo shigelly. Mladé tělo je sice natolik silné, že může bakterie udolat, ale ani ono nemůže dlouhodobě vzdorovat trvalému přísunu bakterií v každodenně konzumovaných mléčných výrobcích. Bezpodmínečně přestaňte jíst saláty v restauracích, přijímejte stravu jen od lidí, o nichž víte, že si před její přípravou důkladně myjí ruce a přestaňte konzumovat předem nepřevařené mléčné výrobky.

Sam Ellis (7) prodělal už dvakrát horečnaté onemocnění provázené silnými bolestmi břicha. Trvalo vždy dva týdny. Konzumace mléčných výrobků u něj vedla k hyperaktivitě, často kašlal a míval ucpaný nos. Bylo zjevné, že v mléčných výrobcích byly salmonely, shigelly a jiné bakterie, které mu po zmnožení ve střevech působily bolesti. Proč však takové potíže měl jen on, a ne také jeho bratři? Ukázalo se, že měl v těle zvýšený obsah benzenu ze sprchového gelu s čajovníkovým olejem. Dále pak měchovce, střešní motolice, králičí motolice, pravděpodobně kvůli benzenem snížené imunitě. Matka mu začala převařovat mléko, přestal používat sprchový gel a parazity vyhubili bylinkovou kúrou. Horečky a bolesti břicha okamžitě ustaly a mohl si po škole zas hrát. Povšimnete si, že po snížení počtu bakterií způsobujících problémy pravděpodobně dochází k obnovení imunity.

Jalene McCormick (46) měla spoustu ledvinových kamenů a svého času trpěla onemocněním s teplotami, kvůli němuž užívala antibiotika. Trvalo jí rok, než pomocí ledvinové bylinné kúry rozpustila a vyloučila tolik kamenů, že už nebyly zřetelné na rentgenu. Současně zastavila i jejich tvorbu. Rovněž se vytratila i horečnatá onemocnění.

Kristen Jane Johnson, mladá maminka, která trpěla častými horečkami a únavou. Lékaři nezjistili nic, mimo EBV (epstein barre virus). Našla jsem však u ní HIV virus a spoustu bakterií a parazitů. Horečky nepochybně vyvolávaly salmonely. Aby přerušila jejich množení

a působení, musela posílit imunitu a zabránit reinfekcím, především z mléčných produktů, které si pak začala převařovat. Zjistila jsem i zvýšenou toxicitu jater, zapříčiněnou plísněmi (z těstovin) a benzyropyreny (z lančmítu). Infekce salmonelou se vždy okamžitě projevila na játrech. Poté, když striktně dodržovala prevenci proti parazitům, převařovala mléčné výrobky a přestala používat produkty znečištěné benzenem, se úplně zbavila horeček, nočního pocení i nákazy HIV. Její játra se snad během dvou let uzdraví natolik, aby mohla opět sama ničit dotírající salmonely. Ačkoli Kristen konzumovala potravinu infikovanou jak salmonelami tak shigellami, nakazila se vždy jen salmonelami. Proč, to je nám dosud záhadou. Lidé s roztroušenou sklerózou naopak většinou hostí shigellu.

Roztroušená skleróza a amyotrofická laterální skleróza

Roztroušená skleróza je onemocnění mozku a míchy. V případech, že je postižena především mícha, ji říkáme *laterální skleróza*.

Sklerózu způsobují paraziti napadající mozek a míchu. Může jít o kteroukoli ze čtyř běžných motolic. Je nezbytné okamžitě použít zapper nebo frekvenční generátor (na frekvenci 434-421 kHz). Pokud nedojde k reinfekci, motolice se už neobjeví. Přestaňte jíst maso, s výjimkou ryb a mořských plodů. Pokud maso savců a drůbeže není konzervované, anebo velmi důkladně uvažené, je zdrojem různých stádií motolic. Stejnými parazity jako vy jsou zcela jistě nakaženi i ostatní členové domácnosti i domácí zvířata, i když se u nich neprojevují žádné příznaky. Pokud to jen jde, zbavte se zvířecích mazlíčků a nelíbejte ostatní členy rodiny na ústa. Zajistěte, aby se parazitů zbavil i váš sexuální partner.

Nejdůležitější otázkou, kterou je nutné zodpovědět je, proč paraziti napadli právě mozek a míchu? Nepochybně to způsobila rozpouštědla napomáhající množení a hromadění patogenů.

Při roztroušené skleróze v mozku běžně nacházíme xylen a toluen. Je zjevné, že se tato rozpouštědla kumulují především v pohybových a sensorických centrech mozku, a proto se zde brzy začnou usazovat a množit paraziti.

Xylen a toluen jsou průmyslová rozpouštědla používaná v ředidlech do barev. Našla jsem je i v některých sycených nápojích (např. 7 UP). Nepijte je.

Ve všech případech roztroušené sklerózy jsem v mozku a míše postižených odhalila shigellu. Tato bakterie pochází z mléčných výrobků, do nichž se dostane z chlévské mrvy. Proto při sterilizování mléčných výrobků buďte důslední, protože už i jedna malá lžička nesterilizovaného mléka přidaná při vaření může obsahovat dostatek bakterií, aby došlo k návratu infekce. Bez převaření nejsou bezpečné ani šlehačka či máslo. Ničte bakterie každý den zapperem. Shigelly produkují toxiny škodící mozku a míše. Redukce bakterií pak vede k okamžitému zlepšení mozkových funkcí.

Všichni velcí paraziti s sebou nosí vlastní bakterie a viry. A jsou to možná právě tyto patogeny, které přispívají k patogenním reakcím v mozku: zánětům a zjizvení vnějších obalů mozkových buněk a nervových vláken. Je však možné, že příčinou zmíněných problémů jsou samotní paraziti. Mozek se sice zoufale snaží vzniklá poškození opravit, ale je přitom trvale napadán dalšími a dalšími dávkami rozpouštědel, nájezdy shigell, dalších parazitů a patogenů.

V souvislosti s roztroušenou sklerózou je další škodlivou látkou rtuť ze zubních plomb. Její stopy, které se neustále vylučují z plomb, nemohou být úplně vyloučeny ledvinami ani trávicím ústrojím. Část se vždy dostane do mozku a míchy. Vylučování rtuti z těla můžete zlepšit pročištěním ledvin a jater. Rtuť může být navíc znečištěná thaliem, které je dokonce ještě toxičtější. Odstraňování rtuti z těla by tedy mělo být co nejintenzivnější, aby spolu s ní bylo vyloučeno i thalium.

Co se týče roztroušené sklerózy, sežeňte si laboratorní vzorky lidské mozkové tkáně (velkého mozku a malého mozku) nebo si kupte vepřový mozek v řeznictví a odeberte vzorky z něj (ze sensorických oblastí a malého mozku). Připravte si vzorky k testování a pak si důkladně umyjte ruce. Pak v denně konzumovaných potravinách a používané kosmetice hledejte, jestli nenarazíte na ozvěny jejich frekvence. Pátrejte po parazitech, baktériích (hlavně po nocardii a shigelle) a škodlivých látkách (arzen, pesticidy atd.). Jestliže se onemocnění projevující se třesem a ztrátou citlivosti příliš nerozvinulo, je možné je vyléčit. V každém případě můžete zpomalit jeho průběh už jen tím, že necháte

z chrupu odstranit kovové plomby, upravíte jídelníček a své domácí i pracovní prostředí.

Brandi Rainey (34). Byla jí diagnostikována roztroušená skleróza. Lékaři ji potvrdili teprve nyní, i když se její symptomy projevovaly už pár let. Sdělili jí, že jde o vrozené dispozice. Brandi trpěla chronickými bolestmi šíje a hlavy. Nohy už měla tak ochablé, že se stěží dostala do schodů. Mé testy ukázaly, že má v mozku skandium (z amalgámu) a fluoridy (ze zubní pasty). Zhoršoval se jí i zrak, přičemž oči obsahovaly spoustu metanolu. Neztrácela čas a nechala si udělat protézu, protože už i tak neměla jediný zub, který se dal zachránit. Čelist byla navíc infikovaná několika druhy bakterií: streptokoky G (bolest v krku), zlatým stafylokokem (zvyšoval jí puls nad 100 úderů za minutu), klostridii tetani (tuhost krku) a shigellami (produkují neurotoxiny). Všechny bakterie jsme likvidovali frekvenčním generátorem. Bolesti a strnulost šíje se po pěti týdnech ztratily, puls poklesl na 100, menstruace už nebyla bolestivá a také se jí se o něco méně třásl ruce. Předepsala jsem kúru proti parazitům, dvě dávky kyseliny thioktové a jednu 500 mg dávku histidinu denně k snížení koncentrace niklu v těle. Rovněž jsem doporučila, aby nepoužívala k jídlu a vaření kovové nádoby a přístroje. Za necelý měsíc puls dále poklesl na 80, a také stav nohou byl mnohem lepší. Zbývající čtyři zjištěné bakterie vyhubila zapperem. Za další dva měsíce zmizel třes, a do rukou se vrátil cit. Nohy sice byly ještě stále slabé, ale bylo už jasné, že jí skleróza o život nepřipraví. Po půl roce už normálně chodila a pracovala, pravidelně prováděla jaterní kúry a dávala si velmi dobrý pozor na ochranu před parazity.

Kenda Welch (56). Rok před návštěvou u nás jí diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Poruchy rovnováhy, zhoršující se zrak a píchalo jí v rukou a nohou. Lékaře přitom mátl, že roztroušenou sklerózou trpěla ještě i její sestra, ale v rodině už nikdo jiný. V mozkové tkáni jsem zjistila baryum, europium, gadolinium a platinu. Jedná se o kovy ze slitin užívaných v zubním lékařství, i když baryum mohlo pocházet z výfukových plynů (rtěnky nepoužívala). Doporučila jsem jí, ať co nejdříve nechá odstranit veškeré kovy z chrupu – a o dva dny později k nám přišla už bez jakýchkoli neurologických příznaků.

Lynne Ceretto (15 let). Byl diagnostikován syndrom kopírující příznaky roztroušené sklerózy. Měla v mozku střešní motolice, jaterní motolice a trichinely. Zubní plomby neměla žádné. V brzlíku však byl benzen snižující imunitu. V mozku měla ještě propan a azbest z unikajícího potrubí a roztřepené řemenice pračky. Také jí tvrdili, že jde o dědičnou genetickou dispozici k této chorobě. Mohla chodit už jen s cizí pomocí. Trvalo několik měsíců, než jsme konečně objevili zdroj benzenu. Byla jím voda, která jej obsahovala jen někdy. Olej z pumpy na studně kapal na beton, na němž byla upevněna, a odtud ho déšť splachoval do studny. Její otec okamžitě napravil závadu a studnu vyčistil. Tím se zbavili zdroje benzenu a připravili Lynne podmínky k uzdravování. Po roce už na tom byla podstatně lépe.

Norma Luellen, mladá maminka, trpěla brněním, sníženou citlivostí a ochablostí levé poloviny těla. Provedli u ní už klinické testy na roztroušenou sklerózu. V těle měla pentan, pravděpodobně z pracoviště, protože příznaky roztroušené sklerózy trpělo i dvanáct jejích spolupracovníků (taková situace by měla vést k důkladnému prošetření kompetentním úřadem). Norma v sobě měla střešní motolice a jejich stádia. Nebyly však jinde, než v mozku! Ve vzduchu doma měla bizmut, pravděpodobně z kosmetiky. I když prováděla protiparazitní kúru došlo k opětovné nákaze ovčími jaterními motolicemi, jejichž zdrojem byly pravděpodobně hamburgery. Norma se nedokázala vzdát pití sycených nápojů, proto jsem jí v bílých krvinkách pravidelně nacházela xylen, aceton, metylenchlorid a pentan.

Shannon Synder (44) trpěla ztrátou citu po celém těle a lékaři nakonec diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Její svaly jí vždy celou noc cukaly, takže nemohla spát, a neustálý třes rukou. V mozku měla střešní motolice, ale ve střevech nebyly. V mozku jsem zjistila zvýšenou koncentraci metylalkoholu, z dietní coca-coly, kterou ráda pila. Dále jsem tam našla bizmut (kosmetika), palladium, měď, samarium a telur. Desátý den protiparazitní kúry už se její stav zlepšil natolik, že mohla přestat užívat Prednison.

Erica Blake (41). Před dvěma lety jí diagnostikovali roztroušenou sklerózu, ačkoli se příznaky onemocnění projevily už třináct let. Užívala Prednison, ale měla už natolik špatnou rovnováhu, že musela žít v kolečkovém křesle. Dalšímu zhoršování stavu bránila jen léčba

chelací. V mozku jsem zjistila benzen. Erica předtím pracovala u benzínové pumpy a měla s domem propojenou garáž. Nohy a ruce byly úplně ochromené. Nechala si vytrhnout pět zanícených zubů a za pár dnů už se mohla pevně postavit na nohy. Zakrátko už chodila o holi. V malém mozku (centru řízení motoriky) byly jaterní motolice, ovčí jaterní motolice, trichinely a psí tasemnice.

Kurt Nielsen (43). Lékaři konstatovali, že trpí periferní neuropatií. Měl tak necitlivé nohy, že se musel dívat dolů, když chtěl sešlápnout spojku. Bez citu byly i obě ruce. V těle jsem mu zjistila hodně petroleje a benzenu. Obě látky pravděpodobně pocházely z topného oleje. V mozku měl motolice a na tučt druhů bakterií a virů. V imunitním systému jsem objevila také rtuť a thalium ze zubních plomb. Ukázalo se však, že si nechal všechny amalgámové plomby už před dvěma lety vyměnit. Myslel si tedy, že žádnou rtuť už v ústech mít nemůže. Ve skutečnosti tam však zbyly kousky amalgámu, které zubař přehlédl nebo neuměl odhalit. A právě tyto zbytky vedly ke klasickým příznakům – ztrátě citlivosti rukou a nohou a postupné destrukci nervového systému. Příčinou jeho periferní neuropatie byla otrava thaliem.

Duncan Wood, otec pěti malých dětí, se mohl jen velmi ztěžka pohybovat. Nemohl se už ani najíst. Každou minutu propukal v nekontrolovatelný smích. Před dvěma lety mu diagnostikovali roztroušenou sklerózu a tvrdil, že jde o genetický problém. Potvrzením se zdála být i skutečnost, že se stejné symptomy objevily u jednoho z jeho dětí. Duncan se v deseti dnech zbavil nekontrolovatelného smíchu a opět mohl zvednout ruce k obličeji. Mohl se také pohybovat dvakrát rychleji než předtím a zmírnil se i třes. Větší díl rtuti a thalia z mozku stáhly účinné chelační preparáty, které získal na jedné mexické klinice. Elektronicky vyhubil motolice a shigelly, a přestal pít nepřevařené mléko. Rozpouštědel z mozku, xylenu a toluenu, se zbavil stejně rychle jako azbestu. Rapidní zlepšení jeho stavu ukázalo, jak důležité bylo odstranit zdroje těchto škodlivin z domácnosti. O něco později se však jeho stav opět značně zhoršil, a to jej velmi rmoutilo. Tehdy ještě stále užíval chelační preparáty. Uniklo nám snad něco? Zjistili jsme, že opět má shigelly. Nedopatřením požil nesterilní mléko, přidané do již uvařené polévky. To pro něj byla cenná zkušenost. Pak už se v jeho organizmu nezmnožily žádné jiné bakterie. Doma

se mezitím zbavil zdrojů azbestu a xylenu v dílně, takže jen znovu vyhubil bakterie zapperem. Stav se opět zlepšil během jednoho dne. Byl pak ještě opatrnější při konzumaci jídel, která mohla obsahovat nesterilní mléčné výrobky. Poté si nechal nově vyšetřit chrup, tentokrát zubním lékařem se zkušenostmi při hledání zbytků amalgámu v dásních (takzvaných tetování), a ten zbytky opravdu objevil. Duncan se pak rozhodl podstoupit ledvinovou a jaterní pročišťovací kúru. Vyhýbal se také své dílně, dokud mu nevyměnili řemenici obsahující azbest, a nepřestěhoval barvy na nábytek do jiného objektu.

Při roztroušené skleróze může shigella vyvolávat častou podrážděnost a deprese.

Vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak je jedním z poměrně snadno řešitelných problémů, aniž by se člověk uchýloval k medikamentům.

Velmi důležité je nepít nápoje obsahující kofein – tedy kávu, čaj, sycené a tzv. energetické nápoje. Nepijte ale ani kávu bez kofeinu, zde je riziko, že obsahují rozpouštědla. Pokud chcete pít něco teplého, pijte raději horké mléko nebo některý z nápojů uvedených v Receptech. Pokud se bez kofeinu cítíte unaveni, vezměte si ráno tabletu argininu (500 mg).

Krevní tlak řídí hlavně nadledvinky. Co škodí ledvinám, pravděpodobně škodí i nadledvinkám, které jsou s nimi v úzkém kontaktu. Musíte tedy zjistit, o jakou škodlivinu jde.

Můžete provést i vlastní testy; ledvinová tkáň je k dostání v každém řeznictví. Tkáň nadledvinek je dostupná i jako laboratorní vzorek. Co hledat? S největší pravděpodobností kadmium.

Pátřejte po něm především ve vodě z vodovodu, protože se většinou uvolňuje z vodovodních trubek. Můžete seškrábnout povrch galvanizované trubky a použít to jako vzorek k testu. Přepřavovat a uchovávat vodu v kovových nádobách je stejně nemoudré, jako byste jedli z podlahy. Voda přijme cokoli, s čím se dostane do kontaktu; je to dokonalé rozpouštědlo. Rozpouští se v ní nejen kadmium, ale i veškeré ostatní kovy. Čím starší trubky, tím jsou měkčí a zkorodovanější, a do prou-

dící vody se z nich uvolňuje stále více kovu. Když ve studené či teplé vodě objevíte kadmium, nepodaří se ho ničím odfiltrovat. Ale ani přechod na kupovanou vodu není řešením. Množství kadmia v prádle poté, co je vyperete v takové vodě, je totiž také vysoké a ledvinám a nadledvinkám škodí téměř tak, jako byste tu vodu vypili.

Pokud je to možné, vyměňte pokovované trubky za plastové. Jestliže se kadmium ve vodě vyskytne i pak, musíte pátrat v celém rozvodu po kousku galvanizované trubky, který tam instalatér ponechal buď nedopatřením, z nedbalosti, anebo z nutnosti. Problémy může působit už docela krátký úsek potrubí. Potrubí z měděných trubek může vést k leukémii, schizofrenii a poruchám plodnosti.

Souvislost mezi toxicitou kadmia a vysokým krevním tlakem byla zjištěna už dávno. Jestliže najdete v těle kadmium, neprodleně začněte s pročišťováním ledvin. Kdybyste tento problém nezačali ihned řešit, mohl by se tlak dále zhoršovat. Je samozřejmě nutné odstranit veškeré kovy z úst.

Všechny případy vysokého krevního tlaku, s nimiž jsem se setkala, se daly snadno vyléčit redukcí příjmu kadmia a dalších škodlivin, následovanou ledvinovou kúrou.

K ověření, zda ještě stále potřebujete léky na snížení tlaku, počkejte, až tlak poklesne na 140/90 nebo níž. Pak dávku léku snižte na polovinu a zkoušku zopakujte následující den. Pokud se tlak opět zvýší, ještě to není v pořádku. Vraťte se ke $\frac{3}{4}$ nebo plné dávce léku. Po několika dnech to zkuste znovu. Jestliže tlak zůstane na své úrovni, zkuste snížit dávku léku na $\frac{1}{4}$ a sledujte, co se s tlakem bude dít.

Kdyby tlak poklesl až na 130/80, vasaďte lék už úplně. Zůstaňte ale u ledvinové kúry. Při tlaku 120/80 zkuste použít trošku mořské soli. Po poklesu tlaku nebude toto množství mít téměř žádný vliv; dodá vám energii, aniž by se opět zvýšil tlak. Neberte ale více než lžičku denně (2 g sodíku), a to včetně soli použité k vaření. Lepší je namíchat si směs z kuchyňské soli a chloridu draselného. Namíchejte si ji v poměru 1:1. Je ale napřed nutné zajistit, aby žádná ze solí neobsahovala hliník.

Krutý dopad na ledviny mají zejména toxiny produkované plísněmi. Jedná se hlavně o toxin T2, který je především v sušeném hrášku, fazolích a čočce. Luštěniny musíte před vařením důkladně propláchnout, odstranit scvrklé kousky a přidat do vody vitamin C. Přítomnost

toxinu T2 byla zjištěna ve většině případů vážných onemocnění ledvin. Dávejte na plesnivé potraviny opravdu pozor.

Bala Cuzmin (72) trpěla deset let vysokým krevním tlakem. Systolický Mak zůstával stále vysoký, ačkoli užívala spoustu různých léků. Měla tři druhy ledvinových kamenů a funkční byla už jen jedna ledvina. Přestala pít nápoje s kofeinem a začala užívat argininové tablety, aby lépe snášela klesání tlaku. Jídelníček upravila tak, aby obsahoval co nejméně potravin s fosforečnany, a co nejvíce potravin s vápníkem. Užívala magnézium a vitamin B6 k povzbuzení činnosti ledvin. Byla značně chudokrevná a průměrný buněčný rozsah byl vysoký kvůli výskytu škrkavek. Vyhubila parazity a pročistila si ledviny, ale systolický tlak stále zůstával na hodnotách 150-170. Nadledvinky ucpávala měď a platina. Nechala si proto odstranit všechny kovy z úst a systolický tlak v podstatě ihned poklesl na 145-150. O tři měsíce později už byl 128-133 a užívala už jen poloviční dávky léků. Tehdy však ještě neměla zjištěný výskyt toxinu T2 a v domě ještě stále bylo měděné vodovodní potrubí.

Sabrina Patton (66) měla celou řadu zdravotních problémů. Už šest let ji trápil i vysoký krevní tlak. Užívala Corgard i jiné léky, které tlak snižovaly na 140-160 / 74-80. V ledvinách měla krystalky fosforečnanů, a proto jsem jí předepsala ledvinovou pročišťovací kúru, dietu zahrnující mléko a nepít kupované nealkoholické nápoje. V imunitním systému jsem zjistila vysoký obsah rtuti a mědi. Po ledvinové kúře se cítila natolik lépe, že se rozhodla k odstranění poslední amalgámové plomby a výměně zubního můstku, z nějž se uvolňovalo ruthenium. Už cestou domů od zubaře jí přestalo zvonit v uších a krevní tlak poklesl na 126/68. Stále však užívala poloviční dávky léků, protože se bála vysadit je úplně. Když potom viděla, že tlak je stabilní, rozhodla se léky přestat užívat úplně. Najednou v ní bylo tolik energie, že si chtěla s vnučaty zahrát basketbal.

Rolf Ehrhart (61) měl na 80% ucpané srdeční arterie a trpěl vysokým krevním tlakem. Užíval Tenormin a Logol (diuretikum). V ledvinách jsem zjistila krystalky fosforečnanů a kyseliny močové. Předepsala jsem tedy ledvinovou kúru společně s kúrou proti parazitům. Škrkavky a motolice jsme vyhubili zapperem. Doporučila jsem mu přestat pít kupované nápoje. Za neustálého měření tlaku pak už mohl

snížovat dávky léků. Když tlak po sedmi týdnech klesl až na 140/85, rozhodl se vysadit léky úplně. Navštěvoval chelační terapii a dokázal ujít 3 – 6 kilometrů. Dalším krokem pak bylo odstranění veškerých kovů z úst.

Len Gerald (45) užíval na vysoký krevní tlak Vasotec. Byl neustále ospalý. Krevní test vykázal nízkou hladinu thyroиду, přestože užíval Euthyroid.

Začal s ledvinovými bylinami, a pak i bylinami proti parazitům. Tlak po dvou týdnech klesl a musel vysadit léky na snížení. Tlak se pak stabilizoval na 126/80. Měl ještě škrkavky a další zdravotní problémy, ale byl odhodlán se jich zbavit.

Glaukom (zelený oční zákal)

Nadměrně zvýšený tlak v oční bulvě při glaukomu namáhá na oční sítnici citlivé buňky, které převádějí světlo na nervové vzruchy. První otázka, kterou si při těchto potížích musíme položit, by tedy měla znít: „Jak vysoký mám krevní tlak?“. Zvýšený krevní tlak totiž úzce souvisí se zvýšeným tlakem v oční bulvě.

Normální krevní tlak se pohybuje okolo 120/80. Lékař vám možná poví, že 140/85 ještě není příliš mnoho a není to třeba snižovat nějakými léky. Měli byste to každopádně považovat za signál, že je něco v nepořádku a napravit to dříve, než dojde k něčemu vážnějšímu. V oddílu věnovanému vysokému krevnímu tlaku najdete dost informací, abyste si ho uměli upravit (vypuštěním kofeinu, zamezením kontaminace vody kadmíem a pročištěním ledvin). Možná vám lékař poví, že slzný kanálek asi byl zúžený už předtím, než vám stoupl krevní tlak. Nejlepším řešením počínajícího glaukomu je úprava krevního tlaku na normální stav.

Antonia Guerrero (51) trpěla glaukomem už pět let, a stav se rychle zhoršoval. Pročistila si ledviny, zničila parazity a změnila jídelníček, protože navíc trpěla i artrózou a měla bolestivé zvětšené klouby na ruce. Užívání aspirinu nepomáhalo. Škodlivého azbestu se zbavila tím, že si ke kadeřníkovi nosila vlastní fén. Artritické bolesti začaly během sedmi měsíců pomalu ustupovat a zhoršovat se přestal i glaukom.

Zubní kaz

Kosti jsou nejpevnějšími součástmi těla. A nejpevnější z kostí jsou zuby. Jak může dojít k jejich zkažení? Musíme na zubní sklovinu, zubovinu a kořen zubů pohlížet stejně jako na ostatní kosti, protože také zde zůstávají mnohé nezodpovězené otázky. Vědci tuto problematiku už dlouho velmi intenzívně zkoumají.

Jejich práci však komplikují a omezují čistě komerční zájmy, které se vytrvale snaží ovlivňovat výsledky výzkumu. Mohou totiž provádět jen výzkum, na který dostanou peníze. Proto zůstávají některé oblasti neprozkoumané. Například poznatky o důsledcích konzumace cukru, žvýkání, nevhodného čištění zubů, fluoridace ažívání kovových materiálů v zubním lékařství jsou potlačovány, protože se nekryjí s obchodními zájmy průmyslu. Místo práce na opravdu důležitém výzkumu se řeší triviality – například to, jaký tvar kartáčku je nejvhodnější, jaké je složení zubního kamene, zkoumají se bakteriální struktury a otázky genetiky. Tyto bezcenné výzkumy na „molekulární úrovni“ totiž nijak neohrožují průmyslovou mašinerii.

Od opravdu důležitého výzkumu bylo upuštěno už ve čtyřicátých letech minulého století. Například už ve třicátých letech měl jasnou představu o zdraví zubů Dr. Weston Price. Jeho poznatky se naštěstí dochovaly a platí dodnes. Doktor Price tehdy cestoval po světě a pátral v lidských komunitách s vysokým počtem jedinců se zdravými zuby. Kdekoli je našel, přesně popsal, jak se starají o své zuby, čím se živí, atd. Své poznatky a závěry pak zveřejnil v knize „*Nutrition and physical degeneration*“ (Výživa a tělesná degenerace).

Dospěl k několika zjevným faktům:

1. Lebky primitivních lidí, kteří žili na mořských pobřežích, jako Peruánci, Skandinávci a různé ostrovní národy, jejichž každodenní strava sestávala především z ryb, měli dokonalý chrup a během celého života jediný kaz. Kosti měli tak pevné, že se jim za život, trvající průměrně 45 let, zlomila maximálně jedna. Měli plně vyvinuté kostry, což znamená, že neměli vystouplé čelisti nebo stlačené lícní kosti, a zuby proto měly dostatečný prostor. Byl tu tedy dostatek místa i pro zuby moudrosti a ostatní zuby nemusely být stlačené k sobě. Neznali křivé

zuby ani neprořezané stoličky. Autor předpokládá, že jejich denní konzumace vápníku z rybí stravy činila 4 až 5 gramů.

S tím naši denní konzumaci vápníku, činící méně než 1 gram denně, nelze vůbec porovnat. Zuby moudrosti se prořezávají jen ztěžka, a ty ostatní nezřídka narostou křivě. Dnes však zuby ostudně přehlízíme, protože už nejsou tak důležité k rozžvýkání potravy. Dnes už bychom v podstatě nemuseli žvýkat vůbec.

2. Primitivní lidé získávali všechen potřebný vápník, hořčík, fosfor, bór a další nezbytné kosterní stavební prvky z rybích kostí. Mexičané namísto z ryb získávali 4 až 6 gramů vápníku z vápencových kamenů, jimiž drtili zrní na své staples a tortilly.

A odkud získáváme kalcium my? Naším jediným zdrojem je mléko. Z jednoho litru získáme jeden gram vápníku. Proč vlastně zahazujeme kosti, místo abychom je snědli? Pak jsme závislí jen na mléce, a to není v pořádku. Mléko s sebou přináší spoustu problémů. Není možné podojit krávu tak, aniž by mléko nebylo kontaminováno malým množstvím hnojných bakterií – salmonel a shigell. Tyto bakterie v mléce nezahubí ani pasterizace. Mléko se musí chvíli provařit. Proč vlastně mléko není sterilizováno dostatečně? Vodu sterilizujeme velmi důkladně. Chlórování sice není ideální, nicméně spolehlivě splňuje svůj účel. Mléko můžeme sterilizovat buď převařením, anebo rychlým ohřátím na vysokou teplotu.

Mléko samozřejmě má své stinné stránky. Bývá v něm hodně antibiotik z krmiv a vakcín, hovězí růstové hormony a chemikálie přidávané do různých produktů při výrobním procesu.

Ale pokud stojíme před volbou mezi pitím mléka a řídnutím kostí, musíme se na základě rozumové úvahy přiklonit k první možnosti. Tyto úvahy by byly zbytečné, kdyby byly na prášek důkladně rozemleté kosti přidávány do masa. To by rovněž snížilo kyselé účinky fosforečanů v masě. Gram vápníku, to je asi ½ lžičky rozemletých kostí, zatímco mléka k tomuto množství potřebujete litr. Kostní moučka přidávaná do mletého masa, například k přípravě karbanátků, by podstatně snížila sklon ke kazivosti zubů, řídnutí kostí nebo poruchám růstu.

Změkčené zuby jsou snadno napadnutelné bakteriemi, které pak způsobí jejich zkázu.

Není možné vyhubit všechny bakterie zapperem. Elektrický proud totiž nepronikne k abscesům pod zaplombovanými zuby. Zlatý stafylokok, který se dostane do úst pokaždé, když si olíznete prsty nebo se jimi dotýkáme úst, si hbitě najde cestu do štěrbin kam na něj zapper nemůže. Tak se ukrývají i jiné bakterie, které pak mohou způsobit bolest uší, angínu, bronchitidu nebo třeba tuhnutí kolen. Musíme zlikvidovat všechny klostridie, streptokoky a bakterie vězící za tvorbou zubního kazu a plaku. Avšak jediný způsob jak je eliminovat úplně, je vypátrat jejich skrýše a vypláchnout je ven. A to je práce jen pro zubaře.

Za bakterii vytvářející dutiny, zubní kazy, je považován *Streptococcus mutant*. Nalezla jsem ji v mléce (kde evidentně přežila pasterizaci). To je jen další důvod k tomu, abych znovu zdůraznila důležitost převařování údajně sterilních mléčných výrobků.

Frannie LaSalle (52). Trpěla na kompresivní fraktury v páteři a oslabení kostí bylo patrné i v ústech, protože se jí viklala většina zubů. Měla zarudlé, zanícené dásně. Situaci ještě zhoršovala nízká hladina thyroиду (dostávala 2,5 gramu (0,06 g) na den – tělo běžně potřebuje cca 5 gramu thyroidu denně). V krvi měla vysokou hladinu fosforečnanů (4,7 mg na dl, normální je pod 4,0) a také vysokou hladinu alkalické fosfatázy (205), což znamenalo, že se její kosti rozpouštějí (včetně zubních lužek). Celý organismus měl zvýšenou kyselost a také trvale zvýšenou koncentraci CO₂ (28, běžně kolísá mezi 23-30).

Situaci mohly zachránit jen podstatné minerály: sodík, draslík, vápník a hořčík. Dentista jí nabídl vytažení všech zubů a zhotovení protéz. V ledvinách jsem našla všechny tři druhy krystalků kalcium-fosfátu. Vůbec nepila mléko. Do chirurgického zákroku u zubaře jí zbývaly pouhé tři týdny. Doporučila jsem jí pít šestkrát denně půl hrnku 2% mléka a užívat 50 000 jednotek vitamínu D, aby zajistila absorpci veškerého vápníku. Rovněž jsem jí předepsala oxid hořečnatý (300 mg denně) a vitamin B6 (500 mg jednou denně). Aby napomohla aktivaci vitamínu D, a podpořila nadledvinky v produkci estrogenu, začala s ledvinovou pročišťovací kúrou. Hladina estrogenu (5,2 pg/

ml) totiž byla příliš nízká k tomu, aby se usazený vápník začal vracet zpět do kostí. Předepsala jsem jí lékořici, jejíž účinky jsou podobné působení estrogenu a vitamin C (1000 mg 2x—3x denně).

Ošetřujte ústa a chrup roztokem 88 g jodidu draselného rozpuštěného v litru vody. Kupte si nový, velmi měkký zubní kartáček. Přestaňte používat zubní pastu a zubní vlákna. Na mezizubní prostory používejte rybářský vlasec. Zuby čistěte dvakrát denně, ale vlasec používejte jen večer, před kartáčkováním. Pro ranní čištění použijte 6 kapek potravinářského peroxidu vodíku, pro večerní čištění pak 6 kapek jodidu draselného. Nepoužívejte ústní vody, nežvýkejte žvýkačky a nejezte bonbóny. Zuby byste neměli tři týdny dráždit.

Dentista byl stavem chrupu velmi překvapen (nicméně neprojevil zájem o to, jak toho dosáhla). Během šesti týdnů bylo vše v ústech opět tak, jak má být a mohla se pustit do žvýkání některých potravin. Brala vitamin D: 6 každý den během prvního týdne (jeden den vynechte), pět v následujícím týdnu (vynechte dva dny). 4 v dalším, a nakonec 2 poslední týden. Nepřišla ani o jediný zub...

Svalová onemocnění

Známe mnoho onemocnění, která devastují svaly a jsou obecně považována za zděděná. Ale co by je mohlo způsobit jednodušeji, než nějaký parazit? Lidé, kteří žijí pospolu, sdílejí nejen stravu, návyky a chladničky, ale i parazity. Společné geny jim jistě určují některé sklony a náchylnosti, ale jakmile odstraníme parazity, svalová onemocnění zmizí „jako zázrakem“.

Samozřejmě za tím nejsou žádná kouzla. Jen pečlivá práce. Těžká práce, která znamená zbavit celou rodinu sdílených parazitů, které v sobě patrně mají už od narození. Parazitů, kteří běžně ve svalech nesídlí. Například jaterní a střevní motolice. Ty tam přece už podle názvů nepatří! Jenže při svalových onemocněních se prostě objeví a rozmnožují právě ve svalech. Příčiny začnou být zřejmější, jakmile zjistíme, kolik se tam nasbíralo rozpouštědel, a také těžkých kovů, bakterií a virů. Hostitelské svaly prostě převzaly roli smetiště pro toxické látky namísto ledvin a střev.

Stalo se tak kvůli přetížení normálních eliminačních cest? Nebo naopak svaly, traumatizované přítomností nezvyklých parazitů, tyto toxiny doslova pozvaly?

Během sedmi minut můžete metodicky zlikvidovat všechno a cokoli, co ve vašich svalech žije a nemá tam co hledat. Opakujte zapping tak často, dokud se nezbavíte všech nájezdníků. Svalům se pak velmi odlehčí.

SVALOVÁ DYSTROFIE

Při svalové dystrofii byly zjištěny akumulace ředidel ve svalech. Jde hlavně o xylen a toluen. Obě se často hromadí i v mozku a nervových tkáních! (Viz Alzheimerova choroba a roztroušená skleróza.) Je možné, aby tato rozpouštědla pronikla i do svalových nervů?

Rozpouštědla naštěstí opustí tělo do pěti dnů od okamžiku, kdy je tam přestanete dodávat. Přestaňte pít všechny kupované nápoje včetně balené vody a instantních nápojů.

Zbavte se všech potenciálních zdrojů rozpouštědel. Hlavními prameny jsou kořeněná jídla, studené cereálie a sladkosti. Měli byste propatrat i sklep a garáž, zda tam nejsou nějaké čisticí prostředky obsahující rozpouštědla. Měli byste se vyhýbat místům, kde se stříká, natírá nebo opravují automobily.

Pokud se chcete dozvědět, zda trpíte svalovou dystrofií, kterou považují za parazitické onemocnění, udělejte elektronický test na vlastní svalovinu. Použijte laboratorní vzorky motolic a místo svalu kousek syrového masa. Zjistíte-li přítomnost motolic, je diagnóza jasná. Pokud motolice nenajdete, zato ale jiné parazity a toxiny, jedná se o premuskulární dystrofii. Velmi pravděpodobně odhalíte i přítomnost thalia.

Mel Rickling (18) kvůli svalové ochablosti několik let navštěvoval specialisty, ale nikdy mu nezjistili žádné onemocnění. Nakonec byl jeho stav už tak vážný, že mu dělalo potíže uzvednout prázdnou sklenici či vyjít nahoru po schodech. Potíže u něj začaly už v pubertě, nedlouho poté, co dostal první zubní plombu. Po zbytek dětství trpěl astmatem. Svaly měl napadené jaterními, střevními a slinivkovými motolicemi a také leishmaniemi, psími tasemnicemi a roupou.

Ve svalech bylo i velké množství různých bakterií a zjistila jsem i nahromadění propylalkoholu, benzenu, toluenu a xyleny. Test na

orthofosfotyrosin (rakovinový test) byl pozitivní. Lékaři však při předchozích testech po rakovině vůbec nepátrali. Voda, kterou Mel pil, obsahovala olovo, a protože od narození žil ve stejném domě, pravděpodobně do sebe nasával olovo po celý dosavadní život. Ve svalech měl i mnoho rtuti a thalia ze zubních plomb. Motolice a další parazity jsme ihned vyhubili pomocí frekvenčního generátoru. Abychom zabránili reinfekci, začal užívat byliny proti parazitům. Snažil se nejíst a nepoužívat produkty obsahující rozpouštědla. Nepil žádné kupované nápoje kromě mléka, které si přeavařoval. Po dvanácti dnech ho přešly pravidelné bolesti žaludku, a pak mohl i více jíst a přibrat potřebné kilogramy. Vyrážka v obličeji se ztratila, přestalo ho bolet v pravém boku, zmizelo cukání ve svalech, přestaly bolet klouby a měl proto mnohem lepší náladu. Kúru proti parazitům pak podstoupila celá rodina a Mel se objednal k ošetření chrupu. Vylučování olova do vody vyřešila výměna potrubí a Mel už brzy mohl normálně chodit, vlastně už běhat do schodů. Jakmile ale Mel viděl, že se jeho stav vrátil do normálu, chtěl začít „žít normálním životem“, který podle něj obnáší i jistou dávku nezodpovědného jednání. Po několika varovných signálech ze svalů však velmi rychle přišel k rozumu a opatrnosti a přibíral na váze, aby se mohl věnovat atletice.

TĚŽKÁ MYASTENIE

I v tomto případě téměř nepochybně jde o chorobu způsobenou parazity. Zjevně za tím stojí motolice. Jistá chemikálie, kterou pravděpodobně vylučují, může působit na acetylcholinové receptory a vyvolat alergickou reakci, která je vyřadí z činnosti. Problém lze dobře rozpoznat podle ochable poklesávajících očních víček.

Svou roli tady má i brzlík. Je to orgán extrémně citlivý na benzen. A je nanejvýš pravděpodobné, že benzen, při koncentracích, v nichž se vyskytuje v potravinách a jiných produktech, se brzy nahromadí právě v brzlíku. Pátřejte v brzlíku a svalech po parazitech, bakteriích, zubních kovech a toxinech. Likvidujte dvakrát týdně parazity zapperem nebo zaveďte bylinnou kúru, dokud nevyloučíte reinfekce (1 – 2 roky).

Nechte si opravit chrup a ozdravte domácí a pracovní prostředí. Nechovejte žádná domácí zvířata, protože prázdné místo po zahubených by velmi brzy obsadili noví paraziti, které by s sebou přineslo, a myastenie by se vrátila. Paraziti musí být vyhubeni u všech členů domácnosti. Je nezbytné si o tom s nimi co nejdříve promluvit. Motolice čas neztrácejí.

Carmen Opsal (37). Specialista jí řekl, že se u ní myastenie objevila po porodu, když nemohla kojít. Po celém těle měla usídlené stádia slinivkové motolice. Aby se vyléčila, musela začít kúru proti parazitům, vyčistit si ledviny, zbavit se toxických látek, vyhubit bakterie a pročistit játra. Už po několika týdnech se cítila mnohem lépe a začala se jí vracet síla. Stále ještě měla v těle metylenchlorid z „čistého pomerančového džusu“, praseodym, z potravin balených do fólie a thulium z vitamínu C. Také jsem u ní zjistila výfukové zplodiny, nikl ze zubních plomb, hafnium z laku na nehty a laku na vlasy a zirkon z deodorantů. Zbavila se pak všech škodlivin, včetně amalgámových zubních plomb.

Univerzální alergie

Je jasné, že pokud se při omezené funkcí jater projevují drobné alergie, musí ty velké signalizovat velmi špatnou funkci. To je případ lidí trpících „univerzální alergií“. Projevují se u nich reakce i na lak na parketách, plastové židle, květiny nebo třeba na celý obchod s potravinami.

Žlučovody těchto lidí nejsou jen ucpané, ale mají v nich i ovčí jaterní motolice. Varováním může být alergie na vlnu a lanolin (tuk, který je v ní obsažen). Malé množství motolic se vůbec nemusí projevit, avšak játra plná motolic pronikajících až do stěv vedou k nejhorší alergii, jakou si vůbec lze představit.

Někdy se tělo motolic zbaví samo (možná tehdy, když někdy sníte něco, co je pro ně toxické). Mrtvé motolice pak vyjdou z těla se stolicí a explodují ve vodě WC mísy (roztrhá je osmotický tlak). Vyhřeznou z nich vajíčka ve formě tmavých nitky. Nitky připomínají vlasy, takže mrtvé motolice vypadají jako nějací živočiši s tenkými nožičkami. Jde však o prasklé jedince s proužky vysoce infekčních vajíček. Je těžké zjistit, proč jsou někteří lidé motolicemi doslova zaplaveni. V případech ovčí jsou vážněji napadeni jen někteří jedinci.

Motolice musíme vyhubit pomocí frekvenčního generátoru nebo zapperem. Pomozte játrům a vyhýbejte se potravinám obsahujícím plísně, nechte z chrupu odstranit kovy, zastavte chronickou nákazu salmonelami a pročistěte ledviny i samotná játra.

NEMOCI Z PROSTŘEDÍ

Je to jen jiný název pro „univerzální“ alergie. Jestliže játra zatěžuje větší počet motolic, nemohou správně vykonávat svou funkci, tedy detoxikovat škodliviny, které se dostanou do těla. Přitom různé části jater plní odlišné úkoly. Jedna detoxikuje rozpouštědla a plasty, jiná parfémy či tiskařské barvy. Potraviny samy o sobě obsahují přirozené látky, které je třeba detoxikovat. Přetížení detoxikačního systému se vyvarujeme obměňováním stravy. Možná právě proto máme každý den chuť na něco jiného. Jako by tím tělo dávalo najevo, že je opět připraveno zpracovat určitý druh stravy.

Příčinou méně vážných alergií mohou být paraziti v játrech, např. lidská jaterní motolice (clonorchis), nebo ucpaní jater krystalky cholesterolu.

Jakmile něco ve žlučovodu brání volnému toku žluči, vzniká v postižené části jater přetlak, a produkce žluči se sníží.

Systém žlučovodů se podobá košatému stromu. Prohlédněte si vepřová nebo hovězí játra. Uvidíte spoustu jako nitky tenkých trubiček. To jsou žlučovody. Když se jeden nich ucpe, převezmou funkci ostatní. Když se ovšem ucpe celá oblast jater odpovídající za detoxikaci určitých látek, neodvažujte se tyto látky vpustit do těla. Jakmile se tam dostanou, budou putovat v celém organismu a hromadit se v různých orgánech. Mozek je pod ochranou speciálního systému, jemuž říkáme *mozková krevní bariéra* (hematoencefalická *bariéra*). Může však dojít k jejímu narušení parazity, a pak škodlivé látky mohou bez problémů pronikat do mozku. Některé z nich vyvolávají alergické reakce. Berylium z nafty, petroleje a benzínu velmi snadno přilne k mozku. Na berylium se pak snadno navážou ostatní škodliviny.

Extrémní formy alergií vyžadují okamžité zničení všech motolic v játrech. Tito paraziti játra zahlcují a pak pronikají dále do střev. Po likvidaci můžete motolice objevit ve stolici. Živé tam nenajdete. Motolice se v těle mohou přichytit dvěma body, ale není těžké je zahubit. Nasadte na ně bylinnou kúru, zapper nebo frekvenční generátor.

V játrech hyper-alergické osoby se ovčí motolice mohou i množit. Je to však nenormální situace, protože by se v lidském jedinci měly vyskytovat pouze ve stádiu dospělosti. Jestliže se u člověka objevují i nedospělá stádia, je to jasná známka ovlivnění specifickým rozpouště-

dlem. Lidé žijící v nezdravém prostředí mívají v tkáních vysoké koncentrace rozpouštědel. Které z nich umožňuje ovčí jaterní motolici projít v lidském těle všemi vývojovými stádii, to ale ještě přesně nevíme.

Z jídelníčku alergiků by nesporně měly vymizet veškeré potraviny obsahující rozpouštědla. Měli by se jich snažit zbavit i doma a na pracovištích. Nejdříve musí zmizet propylalkohol a benzen. Obojí jistě budou obsahovat i jiná ředidla. Rozpouštědla se do potravin dostávají při průmyslovém zpracování. Mléčné výrobky, až na některé sýry, rozpouštědla neobsahují. Nezapomeňte je však přeavařovat, abyste se zbavili bakterií.

Čisté většinou bývají i sůl, olivový olej, máslo a med. Produkty bez rozpouštědel můžete najít Syncrometrem.

Pokud něco nevyrostlo na vaší zahrádce nebo jste to sami nepřipravili z obilí, musíte očekávat, že v tom budou rozpouštědla. Vařte si z obilí, dělejte si vlastní těstoviny, chléb i ovocné šťávy a jiné nápoje.

Lidé infikovaní ovčími jaterními motolicemi jsou většinou alergičtí na lanolin používaný v celé řadě produktů. I když to není tak zjevné, je tato alergie poměrně rozšířená. Postižení například bez specifické alergické reakce nemohou nosit vlněný svetr. Alergie na lanolin však s likvidací motolic automaticky nezmizí. Musí se ještě provést několik jaterních pročišťovacích kúr.

Co se objeví v těle dřív, rozpouštědla nebo motolice? Těžko říct. Jisté je, co se pak děje. Čím víc je v játrech motolic, tím je jejich schopnost detoxikovat rozpouštědla omezenější. Čím více zůstává v játrech rozpouštědel, tím lépe se v nich daří motolicím. Je to jako začarovaný kruh a celkový stav se neustále zhoršuje.

Možná, že první nebyla v těle ani rozpouštědla, ani motolice. Možná, se předtím do jater dostala ještě jiná škodlivina, a ta pak oba patogeny „přitáhla“. Takovou prvotní škodlivinou mohl být třeba toxin z potravinových plísní. Snažte se těmto plísním důsledně vyhýbat. Aby játra získala čas k obnově svých detoxikačních možností je nutné držet nějakou dobu dietu.

Při tom všem už samozřejmě počítám s tím, že si postižený nechal vyměnit kovové plomby za kompozitové. Odstranit je samozřejmě potřeba i zlato, které se hromadí ve slinivce břišní. Řešením může být částečná zubní protéza.

Přečtete si oddíl o léčení čelistí a posilování kostí, abyste si zajistili zákrok, který bude mít ten správný efekt.

Játra jsou velmi přizpůsobivý orgán. Umí se sám regenerovat, ale je nezbytné zbavit se plísňí brzdících proces obnovy. Když dostane šanci, může se dát opět do pořádku. Po likvidaci parazitů tedy játrům dopřejte pročišťovací kúru. Měsíc po prvním kole zopakujte vyhubení parazitů. Týden předtím užívejte vysoké dávky protiparazitních bylin, a potom na ně použijte zapper. V den zahájení pročišťovací kúry, už ale tyto byliny neužívejte. Pokud budete pročišťovací kúry se čtrnáctidenními přestávkami opakovat, budete se maximálně do půl roku cítit opět zdraví, jako dřív. Budete opět bez problémů dýchat domácí vzduch, sedat si na plastovou židli, číst noviny a nosit bavlněné prádlo nebo kožené boty. Musíte však být trpěliví a opatrní.

Dolores Flores (53). Manžel ji přivezl na parkoviště před ordinací, kde si nasadila masku a posadila se venku na lavičku. Dovnitř se neodvažovala vstoupit. I bez testů jsem ihned věděla, oč jde. Bylo nezbytné ihned vyhubit parazity, kteří jí blokovali játra. Zdálo se, že to bude jednoduché. Byl tu ale problém: velmi pravděpodobně mohla alergicky zareagovat i na byliny proti parazitům (to bylo ještě předtím, než jsem začala používat zapper). Rozhodla se to raději neriskovat.

Patricia Humprey měla při příjezdu nasazený gumou páchnoucí respirátor. Její zimní boty byly cítit plísní a šatstvo zavánelo přípravkem proti molům. Její auto mělo porouchaný motor a chrlilo z výfuku spousty černého dýmu ze spáleného oleje. Dala jsem jí nějaké materiály o alergiích, ale už se neukázala.

Arlene Kelly (50) nemohla jíst vůbec žádné tuky. V Den díkůvzdání si dopřála trochu šťávy z masa, a to se ihned projevilo opuchnutím očních víček, tváře a hrdla. Byla v dost nebezpečné situaci. Když jsme vyhubili škrkavky a motolice a pročistili játra (kúru skončila právě před Vánoci), odvážíla se sníst kousek buchty a zjistila, že to snáší zcela bez problémů.

Alkoholismus

Když se ucpe část jater zodpovědná za detoxikaci etylalkoholu, může člověk propadnout alkoholismu. Prvkem podporujícím vznik této otravy je berylium, a také náměl (prvků je možná i víc).

Berylium se hojně nachází v naftě a petroleji. Významným zdrojem jsou petrolejové lampy zamořující beryliem vzduch. Ucpání jater může zapříčinit, že berylium pak cirkuluje v celém těle. Pokud pronikne až k návykovému centru v mozku, mohou nastat problémy. S beryliem totiž může reagovat jakýkoli alergen, který se dostane do jeho sousedství. Pokud je jím alkohol, můžete se na něm nevědomky stát závislími.

Pokud játra správně nepracují, bude alkohol v těle cirkulovat ještě i den poté, co vypijeme třeba jen kapku. Jakmile alkohol v mozkovém centru pro návyky narazí na berylium, může se z mozku stát neřízený stroj.

Uvolňují se neurotransmitery, které by uvolňovány být neměly a neuvolňují se ty, které by měly. To pak typickým způsobem ovlivňuje náladu. Mohou se prohlubovat, případně vznikat deprese.

Lidé závislí na alkoholu by měli z domácností a pracovního prostředí odstranit všechna fosilní paliva. Neměli by mít povolání, při jejichž výkonu přicházejí do styku s barvami, čisticími prostředky nebo produkty používanými u automobilů. Měli by podstoupit pročišťovací jaterní kúry, aby se zbavili nejméně dvou tisíc kaménků. Samozřejmě by se neměli ani dotknout alkoholu (to platí i pro tinktury). Jelikož alkohol produkuje i samo tělo, neměli bychom játra otravovat plísněmi, zejména námelovou, která se hojně vyskytuje ve všech alkoholických nápojích. Alkohol a náměl navzájem zvyšují svou toxicitu.

Abyste mozku pomohli k správné funkci neurotransmiterů, užívejte při každém jídle 500 mg glutaminu, B-50 komplex a 500 mg niacinamidu k detoxikaci námelu.

Jako prevenci proti alkoholismu byste měli chránit játra před působením potravinových plísní. Zabraňte znečišťování domácnosti a pracovního prostředí fosilními palivy. Přejděte na elektrické spotřebiče.

NÁVYK NA ALKOHOL

Existuje mnoho vysvětlení pro vznik návyku. Moje spočívá na vlivu působení dvou škodlivin – berylia a námelu. V lidském mozku je centrum odpovídající za návyky všeho druhu. Při podráždění produkuje látky vyvolávající libost či slast. Jeho činnost je však omezena tak, aby libosti či radosti, kterou pocítujeme, nebylo přespříliš.

Jakmile vdechneme toxickou látku (berylidium), a ta se s krví dostane až do mozku, může se zachytit v návykovém centru. Čím více berylia vdechujeme, tím bude pravděpodobnost průniku berylia k návykovému centru větší. Mozkové buňky návykového centra mají receptory pro glutamat. Ten za normálních okolností návykové centrum aktivuje, ale jakmile jsou receptory obsazeny beryliem, glutamat už nemůže plnit svou funkci. Výsledkem je slabá chronická deprese. Čím víc receptorů berylium udusí, tím hlubší pak bývají deprese. Lidé s návykem na alkohol nebo trpící depresemi, by měli denně užívat nejméně 3 gramy glutaminu (proteinogenní aminokyselina). Můžete jej sehnat v 500 mg tabletách. Je úplně neškodný.

Když alkohol pijeme, nanášíme na kůži (ústní vody, tinktury, léky) nebo když se sám vytvoří ve střevech fermentací („producentem“ je například kandida), vzniká látka s názvem *salsol*. Salsol reaguje s beryliem. Pokud je berylium v návykovém centru, reaguje s ním salsol právě tam. Reakce vede k aktivaci buněk a uvolnění velkého množství látek vyvolávajících pocit libosti. Jejich množství je pak větší, neboť se současně aktivuje velmi mnoho buněk. To vysvětluje alkoholové opojení. U všech lidí závislých na alkoholu, které jsem vyšetřila, jsem zjistila salsol a berylium na receptorech, které za normálních okolností aktivuje glutamat (nebo i jiné látky). Jakmile jsme odstranili berylium, zmizel i salsol.

Řešením alkoholismu je zanechat konzumace potravin kontaminovaných námelem a vyvarovat se vdechování berylia. Je nutné odstranit berylium z mozku pomocí kyseliny thioktové. Pouhá abstinence někomu může zachránit život či kariéru, ale problém u kořene věci nevyřeší. I po třiceti letech bez alkoholu lze v návykovém centru mozku nalézt berylium a salsol, nepochybně pocházející z vnitřních zdrojů. Jednou vzniklý návyk proto ani po dlouhé abstinenci nezaniká.

Pokud někdo z vaší rodiny je nebo byl závislý na alkoholu, měli byste doma pátrat po zdrojích berylia. Nejčastěji jsou to ozdobné petrolejky. Pokud je doma máte, dejte je okamžitě pryč. Odstraňte z bytu všechna rozpouštědla, čisticí prostředky nebo benzínové zapalovače. Do zapalovačů používejte butan. Měli byste otestovat na přítomnost berylia i vzduch. Dveře z domu do garáže by měly být stále zavřené. Auta raději parkujte venku. Závislí na alkoholu by neměli pracovat s barvami ani využívat chemické čistírny. Časem zpozorujete, že postižená osoba už je v lepším rozpoložení. Bude to dobré pro celou rodinu.

Manželka Miguele Alcorna vyčistila domácnost, protože Miguel trpěl alkoholismem už třicet let. Nezapomněla ani na plyn do zapalovače. Utěsnila průchod z garáže do domu. Do jídel přidávala vitamin C, aby sám nemusel nic užívat. Dávala velký pozor na plesnivé obilniny. Po zničení parazitů ztratil o alkohol zájem a ona věří, že nepije ani potají. Klobouk dolů před touto ženou.

Epileptické záchvaty

Epileptické záchvaty vždy vyvolávají malé larvy škrkavek usídlené v mozku. Domnívám se, že si cestu do příslušného mozkového centra, jehož podrážděním vyvolají záchvat, najdou zcela náhodně. Larvy za normálních okolností nepronikají do mozku, pohybují se mezi žaludkem a plícemi. Vajíčka škrkavek jsou ve všech zvířecích výkalech. Škrkavky mívají psi, kočky, koně i prasata. Usušené zvířecí exkrementy pak poletují vzduchem ve formě prachu. Většina však vnikne do půdy. Děti, které si rády hrají na zemi, mívají zárodky škrkavek většinou na ruce a za nehty, odkud se pak snadno dostanou do žaludku. Mikroskopické larvy pak proniknou do plic, což vyvolává kašel.

Kdykoli dítě po část dne kašle, použijte zapper nebo frekvenční generátor na frekvenci 408 kHz. Děti by však měly být zbavovány škrkavek preventivně jednou týdně, ať už kašlou nebo ne. Larvičky jsou obsaženy ve vykašlávaném hlenu a děti by měly být vedeny k tomu, aby jej nepolykaly. Lepší je vyplivnout ho do kapesníku. Plíce se snaží, jak mohou, aby tělo zbavily vetřelců. Musíte s nimi jen spolupracovat.

Škrkavky v sobě přenášejí své vlastní parazity – bakterie a viry. Jednou z těchto bakterií je *bacteroides fragilis*. Bacteroides potřebují škrkavky hostitele, protože se v nich nacházejí v anaerobním prostředí (prostředí bez vzduchu). Jde o takzvané obligatorně anaerobní organismy.

S larvami škrkavek se do mozku dostanou i bakterie. Přítomnost *bacteroides fragilis* byla zjištěna u většiny případů mozkových abscesů a tumorů. Mozkový tumor nezanikne, dokud nejsou vyhubeny všechny bakterie, viry a paraziti, kteří mozek napadli. Bacteroides jsou natolik velké, že mohou obsahovat tisíce virů. Dva běžné viry, které u škrkavek můžeme najít, jsou coxsackie B a B4. Záchvaty možná způsobují toxiny produkované škrkavkami, *bacteroides* či coxsackie. Nebo to možná bude ještě něco jiného. Ale likvidací škrkavek a jejich parazitů (zapperem nebo frekvenčním generátorem na frekvenci 408, 325, 364 a 362,5 kHz) v každém případě přerušíte základní článek procesu, který vede k záchvatům.

Mozek, který „vetřelce“ samozřejmě netoleruje, se je snaží vyhubit pomocí imunitního systému. Larvy už však jsou příliš velké, aby je bílé krvinky mohly pohltnout. Mozek se tedy začne bránit zánětem.

Účelem zánětu je stáhnout k postiženému místu vápník, aby se kolem larev vytvořil jakýsi kontejner. Místa se záněty mají záporný náboj, takže k sobě stahují kladně nabitý kalcium. Kladný náboj ovšem mají i olovo a rtuť, a možná proto se tyto toxiny dostávají do mozku. Všechny kovy mají kladný náboj a zádrhel je v tom, že je k sobě přitahují živé organizmy. Dalo by se zvažovat, že kovy škodí, jen když dochází k zánětům. To je ovšem předmětem dalších výzkumů. Lidé postižovaní záchvaty mívají v mozku množství kovů ze zubních plomb. Tyto kovy musí pryč, aby se zanícená místa opět zhojila.

K zanícené oblasti mozku zodpovědné za záchvaty pak mohou pronikat další škodlivé prvky: vanad (z úniku plynu v domácnosti), změkčovadla PVC z nových kobereců, titan z pudru na obličej, zirkon z deodorantů, azbest z řemenic domácích strojů (pračky, sušičky) a olovo z vody. Snažte se, abyste jich měli doma co nejméně.

Mimo zmíněné mohou do mozku pronikat a hromadit se rozpouštědla, především toluen a xylen. Jejich původ je především v barvách (lidé trpící záchvaty by se nikdy neměli zdržovat poblíž čerstvých

nátěrů), ale vyskytují se v jistém množství v sycených nápojích. Doporučuji nepít kupované nápoje, raději si pití připravujte doma. Do mozku mohou proniknout i některé specifické dráždivé látky.

U případů trpících záchvaty byla vždy zjištěna přítomnost námelu. Možná, že zánět může vyvolat už samotná plíseň. Je totiž nesporné, že epileptické záchvaty lidi postihovaly dávno předtím, než vynalezl roz-pouštědla a podobné vymoženosti.

V potravinách by se třeba neměl vůbec používat glutamát sodný. V Evropě už dlouho nesmí do dětské výživy. Proč ho tedy v potravinářství úplně nezakázat? Zdravým dospělým možná neškodí, ale nemocným? Tato látka škodí hlavně lidem s mozkovým onemocněním. Běžnou složkou bílkovin je *kyselina glutamová*, z níž se v těle vytvoří neškodný *glutaman* sodný. *Glutamát* sodný ale přirozenou cestou nevzniká. Vyrábí se uměle. Chemickou cestou získávané aminokyseliny mají oproti přirozeným trochu odlišné vlastnosti. A právě tyto umělé bílkoviny mozku škodí. Glutamát sodný bychom neměli používat. Musíte zjistit, do kterých potravin se přidává a snažit se je nejíst.

BHT (bishydroxytoluen) a BHA (bishydroxyanisol) jsou potravinářské konzervanty. I ty podněcují záchvaty. Používají se k ochraně obalů cereálií (třeba sušenek), většina tedy zůstane v kartonu.

Jiným zákeřným původcem záchvatů je *malvin*. Je to 100% přírodní barvivo, obsažené ve vinných hroznech, jahodách, švestkách a borůvkách. Trpíte-li záchvaty, přestaňte je jíst. Velké množství malvinu obsahují i kuřata a vejce. Potravinami, které malvin buď neobsahují, anebo jen v malém množství jsou artyčoky, chřest, mandle, ječmen, všechny druhy fazolí, zelené fazolky, brokolice, růžičková kapusta, celer, nektarinky, citrusy, datle, mango, hrušky, kiwi a ananas.

SHRNUTÍ

Chcete-li se vyhnout záchvatům:

1. Vyhybejte se malvinu v potravě. Nejezte nic, co má červenou či modrou barvu, dále kuřata, vejce a potraviny obsahující glutamát sodný, bishydroxytoluen a bishydroxyanisol. Mléčné výrobky buď přeavařujte, anebo přestaňte konzumovat.

2. Pozor na námel. Nejezte celozrnné produkty, a abyste ho pomohli detoxikovat játrům, užívejte třikrát denně niacinamid (po 500 mg).
3. Vyhubte škrkavky, bacteroides a coxsackie virus. Dodržujte program prevence. Chraňte se před reinfekcí. Pokud chováte domácí zvířata, nemějte je v domě.
4. Nechte vyměnit kovové zubní plomby za plastové.
5. Zbavte domácnost a pracovní prostředí látek, které vám škodí.
6. Dodržujte přísnou hygienu rukou. Po použití klozetu si opláchněte prsty 10% roztokem lihu.

Lidé většinou cítí blížící se záchvat. Někoho však přepadne bez výstrahy. Neponechávejte nic náhodě a vždy s sebou noste potřebné léky, i tehdy, když jste je už dlouho nepotřebovali. Mít u sebe Tegretol či Fenobarbital jistě neuškodí. Jakmile zjistíte, že se stav zlepšil, zkuste o něco snížit dávkování. Bedlivě pozorujte, jak bude tělo reagovat. Kdyby vás překvapil záchvat, mohli byste si i něco zlomit. Neriskujte. Měli byste léky mít pořád u sebe ještě i rok po posledním záchvatu. Škrkavky totiž můžete dostat kdykoli znovu a branka do mozku je pootevřená. Od momentu, kdy se infikujete, může trvat asi jen dva dny, než se v mozku opět objeví jejich larvičky. Zprvu proto denně používejte frekvenční generátor nebo zapper. Nezapomínejte, že první likvidace parazitů může vyvolat záchvat! Jakmile cítíte, že se blíží, aplikaci okamžitě přerušete. Po nějakou dobu můžete provádět i zkrácené aplikace, ale dbejte o to, aby byl vždy někdo nablízku. Záchvatů se sice zbavíte, ale nezapomínejte na svou náchylnost. Příští dva roky vyžadují maximální opatrnost. Kdyby se potíže vrátily, prostě celou proceduru zopakujte. Tentokrát už by měl stačit jen jeden den.

Rozrušená matka přinesla osmiměsíčního *Douga* k lékaři. Lékař se tvářil, že souhlasí, aby se synovi při příštím nachlazení opět jen snažila snížit teplotu. Jakmile však odešla, ohlásil případ sociálnímu úřadu. Matka lékaři plně důvěřovala, protože ho měla za čestného člověka. Její dítě v minulosti prodělalo jen jeden záchvat, a to ještě v horečce, ale lékař chtěl, aby začalo dvakrát denně užívat Fenobarbital. S tím matka pochopitelně nesouhlasila, chtěla, aby byl chlapec opět zdravý. Sociální pracovník jí však začal vyhrožovat zákony a ozna-

čil ji za špatnou matku. Naše testy v těle chlapce prokázaly výskyt škrkavek a přítomnost olova. Doug pravidelně pil jahodovou a hroznovou šťávu. Začali jsme kočkami, které chovali doma. Všechny tři musely mimo dům. Matka se snažila, aby Doug nelezl po podlaze, stříhala mu pravidelně nehty a před jídlem vždy důkladně myla ruce. Parazity jsme pak velmi rychle vyhubili. Ve vodě se u nich občas vyskytlo olovo. Rozhodla se tedy, že se přestěhuje, a do té doby bude všechnu vodu filtrovat, aby olovo neproniklo do mateřského mléka. Chlapec od té chvíle jedl co nejméně vajec, kuřat a červených a modrých plodů. Doporučili jsme matce, aby se přestěhovala do jiného státu, aby mohla dítě v klidu vychovat. Slíbili jsme, že pokud se u chlapce objeví další záchvat, postaráme se o něj zdarma. Matka se však na nás nemusela obrátit ani po dvou letech. Chlapečkovi se vedlo výborně.

Clara Scruggs (50) ztrácela nad svými záchvaty kontrolu a musela být hospitalizována. Zkoušeli u ní nový lék, který však úplně měnil její osobnost. Předepsali jsme jí byliny proti parazitům, ale dávky jsme místo každodenního navyšování mohli zvyšovat jen o kapku týdně. Každé větší zvýšení by u ní totiž mohlo vyvolat záchvat. Po půl roce léčby už záchvaty neměla, přestože úplně vysadila léky. Jakmile se u ní přesto vyskytl záchvat, pokaždé jsme zjistili reinfekci škrkavkami, popřípadě i jinými parazity. Nemohla se totiž přinutit k tomu, aby se zbavila své kočky. Prováděla u ní proto preventivní ničení parazitů pomocí bylin. Když kočka později posla, Clara se rozhodla pro jaterní pročišťovací kúru. Hned druhý den po zahájení kúry měla opět dva záchvaty, avšak v příštích dnech se intenzita záchvatů snížila na jeden za čtrnáct dnů. Navíc byly mnohem slabší a projevovaly se jen výpadkem vědomí a nesouvislou řečí.

Qhun Yee (28) užíval od patnácti let Dilantin. Nakonec už pět tablet denně, ale záchvatům to stejně nezabránilo. Záchvat vyvolávala každá aktivní činnost. Předepsala jsem mu malvinovou dietu a ledvinovou pročišťovací kúru. Krevní test odhalil chudokrevnost a vysoký MCV (104 mm³), což signalizovalo přítomnost červů *ascaris*, kteří v těle, mimo jiné, spotřebovávaly všechny vitamín B12. Po šesti týdnech se frekvence záchvatů snížila na jeden nebo dva týdně, ačkoli zatím nezačal s programem k hubení parazitů. Zjistila jsem také zvýšený obsah berylia (pravděpodobně z petrolejových kamínků). Jakmile byla celá rodina včetně zvířat zbavena parazitů, Chunovy náhlé

záchvaty ustaly a mohl snížit dávky léků na polovinu, a to mu přidalo hodně energie. Už se také nemusel obávat, že přijde o práci.

Shiresse Nobel (7) mívala lehké záchvaty a její matka nechtěla, aby užívala léky. Shiresse měla v těle mnoho rtuti, ačkoli neměla žádné zubní plomby. Záchvaty ustoupily poté, co se celá rodina zbavila škrkavek, avšak stále projevovala nezvyklou agresivitu. Ve vzduchu v některých místnostech u nich doma jsem zjistila výskyt rtuti, která ale nepocházela z malby, jak jsem se zpočátku domnívala. Nejvíce jí bylo na WC. Po jeho přestavbě už se rtuť ve vzduchu neobjevovala a Shiresse přestala být agresivní.

Drew Seaton (8). První záchvat u něj trval téměř minutu. Jeho rodiče, co se týče jídelníčku a návyků velmi nároční a důslední, byli nastalou situací velmi rozrušení. Ukázalo se, že celá rodina měla škrkavky. Další malé dítě bylo ještě v plenkách. U Drewa jsem zjistila zvýšenou hladinu arzénu (z pesticidů uložených pod kuchyňským dřezem), formaldehydů a změkčovadel PVC (z nového koberce). Doporučila jsem jim nechat vyčistit koberce párou. Drewovi jsem předepsala byliny proti parazitům. Užíval léky, které měly bránit záchvatům během jejich likvidace. Po dvou týdnech se všichni, kromě matky, škrkavek zbavili. Čtrnáct dnů poté už byli všichni bez parazitů a začali z domácnosti odstraňovat škodliviny. Odvážili se přestat podávat Drewovi léky. Vrátila se mu veselá nálada a všichni z toho měli radost. Ani po dvou letech se u něj neobjevil žádný další záchvat.

Cosmo Maser (30) musel být hospitalizován daleko od domova, protože měl neustálé záchvaty. Zdálo se, že jej nebude možné převézt, ale nakonec se ho i proti vůli lékařů podařilo dostat do vlaku. Nejedl nic, co by obsahovalo malvin. Cestou snědl jen čtyři hamburgery se salátem. Na konci dvacetihodinového cestování, se cítil poněkud unaven, avšak nevykazoval žádné příznaky, které by naznačovaly nějaký problém. Nemusel ani užívat léky. Okamžitě si nechal odstranit z úst veškeré kovy, což vyřešilo problém rtuti. Pak začal užívat byliny proti parazitům a při každém zvýšení dávek měl menší záchvat. Po pěti dnech už se mohl vrátit domů. Začal denně užívat kyselinu thioktovou. Poté míval záchvaty pouze zřídka (dvakrát za měsíc). Když se následně přestěhovali z rušné ulice, kde dosud žili, jeho stav se dále zlepšil a našel si i práci.

Problémy s váhou

Nadváha není totéž jako obezita. Chci zde alespoň částečně nastínit řešení obou problémů. U obézních žen hrají roli vaječníky, slinivka a štítná žláza. Dále se na tom podílejí nadledvinky, centrum sytosti v mozku a játra. Klíčem k problému pravděpodobně je kumulace zlata v těchto orgánech. Na druhou stranu je možné, že všechno opět mají na svědomí bakterie. Jestliže vážíte okolo 150 kg je pravděpodobné, že některý z orgánů nedělá, co by měl. Zkuste několik řešení, ale nikdy se netrapte hladem.

Příčinou obezity totiž není nadměrná konzumace. Snažte se z těla a jeho povrchu odstranit veškeré zlato – zlaté zuby a zlaté šperky. Nahradejte je nekovovými materiály. Zlato kumulované v tkáních vyloučíte během několika měsíců pomoci kyseliny thioktové, kterou budete užívat 2x-3x denně. Ujistěte se, že ledviny mohou zlato dostat z těla, a že se v nich netvoří krystalky. Zahajte a udržujte ledvinovou pročišťovací kúru.

Zlato se hromadí v slinivce břišní, mozku a vaječnicích (způsobuje neplodnost). Pravidelným používáním zapperu odstraníte z těla parazity a bakterie. Zaveďte i střevní kúru, abyste se zbavili shigell. Vyvarujte se konzumace nesterilních mléčných výrobků. Pročistěte si játra opakovanými jaterními kúrami, abyste se zbavili alespoň tří tisíc kaménků.

Jezte dostatečně výživnou stravu. Dobrá je mrkev a zeleninové šťávy. Nepijte žádné kupované nápoje. Vyvarujte se potravinových plísni. Soubor uvedených opatření by měl vést k postupnému vyléčení obezity.

Nadváha vzniká tím, že se strava místo na energii přeměňuje na v těle ukládané tuky. Za tuto situaci zodpovídají především játra.

Zkuste je pročistit jaterní kúrou a opakujte ji tolikrát, až z nich přestanou odcházet kaménky. Zjistíte, že čím čistší játra budou, tím víc budete mít energie. Někdy bude mít kúra hlubší účinek, jindy ne. U kúry s většími účinky je zjevné, že došlo k vyčištění části jater spoluodpovědné za problém. Zakrátko po této kúře (asi za týden) se načas vrátí původní únava. V těch několika dnech si ale zřetelně uvědomíte, jak vám je. Budete mít velmi dobrý pocit. Opět napjaté břicho budete opět moci považovat za součást vlastního těla. Nebudete celý den myslet

na jídlo a snadno se zbavíte přebytečných kilogramů. Regulace hmotnosti, která byla dlouhodobě mimo činnost, bude prostě opět fungovat. Prvotní pocit se brzy vytratí, ale přebytečná kila budou dále ubývat. Je ale nutné jaterní pročišťovací kúru vždy po čtrnácti dnech zopakovat. Pak pocítíte, že do vás proudí nová energie.

Snažte se podněcovat střevní činnost. Povšimněte si, jak ožijí například kočky a psi, jakmile se vyprázdní. Kočka vykoná potřebu a okamžitě začne skákat a běhat, dostane hravou náladu. Velkou roli při vyprazdňování střev hraje acetylcholin, látka, ovlivňující svalovou činnost. Souvisí nějak nadváha s poruchou metabolismu acetylcholinu?

Snažte se, aby tělo vylučovalo více acetylcholinu, hlavně ve střevech. Můžete k tomu použít bylinná projímadla (např. *Frangula alnus*, kůru krušiny olšové nebo senesový lusk). Existují i další možnosti, nepoužívejte ale syntetické preparáty, protože ty škodí játrům. Snažte se o tři stolice denně.

Bakterie *shigella* může způsobit úpornou zácpu, cítíte se ochable, břicho je ztěžklé a máte pocit nedefinovatelného hladu. Dávejte si pozor, na nesterilní mléčné výrobky. Používejte zipper a provádějte střevní kúru.

Tělesná cvičení pomáhají jen tak dlouho, dokud je praktikujete. Stejně tak pomáhá i striktní dieta jen po dobu, kdy ji dodržujete. A to je ten problém. Jakmile přestanete, ztrácí význam všechno snažení, protože nic z toho neupravilo rozhozený metabolismus.

Pomáhá i zvyšování hladiny thyroиду, ale může být i nebezpečné. Přírozené zvyšování thyroиду zbavováním těla škodlivin patří k velmi účinným metodám, ovšem jen za předpokladu, že jeho hladina byla nízká. Lidé s nadváhou často mívají sníženou tělesnou teplotu, což svědčí o nízké produkci thyroidu. Potíže však neřeší umělé dodávání, tím jen zbavíte potíže zbytek těla, zatímco vám ve štítné žláze zůstanou viry a těžké kovy. Jemné absorbovatelné částičky kovů, které má v ústech většina lidí, se dostanou napřed do žaludku, ale dolů putují v těsné blízkosti štítné žlázy. To v ní možná vyvolá sníženou absorpci jódu. Příjem jódu štítnou žlázou může zablokovat i chlór v pitné vodě nebo bróm, třeba z chleba. Jsou to konec konců všechno halogeny. Nejezte bílý chléb a snažte se odfiltrovat chlór z pitné vody. Jestli se pak zvýší tělesná teplota, dají se očekávat i menší problémy s nadváhou.

V dobách, kdy se léčilo jen bylinami, byla tradičně hlavním prostředkem k léčbě problémů spojených s dysfunkcí štítné žlázy rostlina *Fucus vesiculosus* (chaluha bublinatá). Bylináři varují před užíváním čistého jódu a tvrdí, že *Fucus* je mnohem účinnější.

I kdyby vám výše zmíněné prostředky nepomohly, určitě jste o něco změnilí postoj k vlastnímu zdraví.

Nadváha může mít i výhody. Zdá se, že lidé s nadváhou jsou méně náchylní k onemocněním ze špatného počasí, a více a častěji se smějí. Většinou však stačí pohled do zrcadla či na váhu, a je po smíchu. Pak je nejlepší zbavit se velkých zrcadel a vah. Byla by totiž škoda, kdybyste si kvůli tomu kazili radost ze života. Pokuste se nadváhy zbavit, ale když to nepůjde, nechte to tak. Raději vychutnávejte pobyt na téhle planetě.

Nízká váha může být stejně velký problém, jako nadváha. Jakmile jednou žaludek naučíte, aby měl i po několika soustech „dost“, bývá těžké ho tohoto návyku zbavit. V žaludeční stěně velmi často najdeme salmonely. Při podvaze tam mohou být i giardie a další běžní paraziti, kteří se v žaludku běžně nevyskytují.

Bakterie a paraziti napadají žaludek, jen když má sníženou imunitu. Snížíjí ji především kovy, které se tam dostanou z úst. Nechte odstranit všechny kovové plomby. Nepoužívejte k vaření a stolování kovové nádoby, pomůcky a přístroje. Podpořte chuť k jídlu vitaminy z řady B. I zde opět hrají velkou roli játra. Trpí-li otravou plísníovými toxiny, mohou jednoduše nařídít „Nejíst!“ a tělo se příkazu podrobí.

Ztráta tělesné hmotnosti patří i k příznakům rakoviny. Říká se tomu kachexie, což je značná celková sešlost, spojená s chřadnutím, slabostí a hubnutím. Postižený se domnívá, že jí dost a nemusí ani trpět nechutenstvím. Tělesná hmotnost však stále klesá. Tato porucha metabolismu byla důkladně zkoumána. Bylo zjištěno, že v těchto případech pomáhá hydrazin sulfát. Musí se užívat celý měsíc, třikrát denně po 65 mg. Poznatky z kachexie by se možná daly aplikovat i při léčení obezity.

Člověk postižený kachexií musí brát vysoce kalorické potravinové doplňky, jinak by brzy zemřel. Většinu těchto produktů však zamořují rozpouštědla, která pak situaci ještě zhoršují. Připravujte si raději domácí vaječný koktejl: Smíchejte ½ hrnku převařeného mléka, ¼ hrnku převařeného šlehačky, syrové vejce (skořápku dobře omyjte), 1 pol. lžíci olivo-

vého oleje, kousky banánu, med, skořici, mletý hřebíček a muškátový oříšek k ochucení. Všechno promíchejte v mixéru a pijte jeden hrnek denně. Pokud problémy nezmizí, zaměřte se na jiná řešení.

Problémy se spánkem

Všichni velcí živočichové spí. Někteří místo v noci ve dne. Ve dne spí i lidé, kteří v noci pracují. Potom se však většinou necítí příliš dobře. Člověk potřebuje přibližně 7 hodin spánku. Mladí lidé spí déle a novorozenci ještě mnohem víc. Nevyspaný člověk bývá na druhý den nevrlý, nemyslí mu to a schází mu energie. Přes spoustu laboratorních výzkumů, nebyla problematika nespavosti dosud uspokojivě vysvětlena. Výjimkou je *apnoe*, krátkodobá zástava dechu ve spánku. Dech by měl být vyrovnaný a nepřerušovaný.

SPÁNKOVÁ APNOE

Protože dýchání je ovlivňováno hladinou kyselosti krve, která opět souvisí s kvalitou vzduchu, měl by postižený začít pátrat po škodlivinách ve vzduchu. Může jí být například cigaretový kouř. Další, a to velmi škodlivou látkou je vanad, který se do vzduchu dostává z plynu unikajícího z netěsného potrubí. Potíž je v tom, že jej člověk vůbec nezaregistruje. Je nezbytné provést vlastní testy, protože plynárny (možná ještě v USA, u nás tento problém s novými normami vymizel. Pozn. překl.) ve čtyřech případech z pěti poskytnou nesprávné informace. Máte-li pochybnosti, zajistěte si změření plynárenským technikem. Popřípadě se zkuste obrátit na hygienickou stanici. Vzduch mohou znečišťovat i odpařovaná ředidla nebo lepidlo a změkčovadla PVC z čerstvě položených podlahových krytin. Ze závěsů a některého nábytku se může uvolňovat arzén. Pozor na azbest, skelný prach, formaldehyd a freony.

Dospělým lidem trpícím na apnoe často otéká hrdlo. Nemusí být nutně bolestivé, ale otok brání volnému dýchání. Postižený pak dělá hluboké nádechy – lapá po dechu, aby doplnil scházející kyslík k snížení hladiny oxidu uhličitého v těle.

Otok krku je běžná alergická reakce. A právě možné alergii byste se měli věnovat ihned po kontrole kvality vzduchu. Může jít třeba o reakci

na některé medikamenty. Může k tomu docházet i u dětí kojených matkou užívající nějaký lék. Nebo o reakci na některé látky v potravinách a nedostatek vitamínu C.

Další možností je infekce. Otoky hrdla mohou zapříčinit mnohé bakterie a viry. Signálem je zarudnutí. Přitom krk vůbec nemusí bolet. Vyhubte bakterie a viry zapperem a snažte se zjistit, proč máte v krku sníženou imunitu. Příčinou může být přítomnost kovů nebo jejich časté používání.

Když v noci chrápete, máte určitě nateklý krk a nemusí jít o apnoe. Provéřte všechny tři možné příčiny.

K nim ještě můžete přičíst i nadváhu a obezitu. Dělejte cokoli, ale neponechávejte věci osudu. Zbavujte se škodlivých věcí kolem sebe tak dlouho, dokud nezjistíte, co způsobuje noční potíže.

Chester Fannon (50) trpěl nadváhou a na noc používal zvláštní masku s ventilátorem, která měla napomáhat dýchání. Kvůli apnoe mu pak doporučili Centrum zdravého spánku. V noci míval sucho v krku a nedoslýchal na jedno ucho. V těle jsem zjistila zvýšený obsah arzenu (ze spreje proti hmyzu), bizmutu (z kolínské vody), cínu (ze zubní pasty) a thalia. Měl oba druhy škrkavek a trápil ho suchý kašel. Ve tkáních měl nahromaděny čtyři druhy rozpouštědel. V těle přechovával ještě devět dalších patogenů: mycoplasma, haemophilus inf., streptococcus pneu, A-streptokoka, nocardie, staphylococcus aureus, fragilus cereus a chřipkový virus. Polovinu z nich měl usídlenou v hrdle. Patogeny jsme vyhubili frekvenčním generátorem a provedli kompletní pročištění organismu. Poté, co mu ještě vytrhli dva postižené zuby, už nepotřeboval žádnou masku, apnoe byla pryč.

Peter Day měl za několik dní absolvovat operaci krku. Prožil několik strašných nocí, kdy si myslel, že umírá, a nemohl si dovolit riskovat přežití s neprůchodnými dýchacími cestami. Trpěl nadváhou a měl zarudlé a nateklé hrdlo, ačkoli to necítil. Nikdy nemíval ani rýmu. Úplně jsme mu změnili jídelníček. Začal jíst věci, které nikdy předtím nejedl: banány, mléko, polévky, ovesnou kaši a naopak přestal jíst to, co předtím jedl neustále: hamburgery, hranolky, čaj, lívance s marmeládou. Během dvou dnů byl krk zcela průchodný a otok zmizel. Příčinou potíží možná byly plísňe v marmeládě, možná kyselina šťavelová v čaji nebo něco jiného, co jeho tělo nemohlo detoxikovat.

Byl velice šťastný, že nebude muset po zbytek života používat hlasový generátor...

NESPAVOST

Další problém je noční probouzení. Člověk se z neznámých důvodů probudí, a pak i několik hodin nemůže usnout.

Domnívám se, že je to zvýšenou hladinou amoniaku v mozku. Tato domněnka spočívá na dvou faktech: ornithin je látka redukující amoniak, která lidem postiženým nespavostí přináší velmi kvalitní spánek. K obratu dochází i poté, když vyhubíme bakterie produkující amoniak. Tělo amoniak neprodukuje. Produkuje močovinu, která je vylučována ledvinami společně s vodou ve formě moči. Pokud nás napadnou paraziti, zatěžují nám metabolismus amoniakem, který produkují. Ten tělo musí přeměnit v játrech a ledvinách na močovinu, aby ho mohlo vyloučit. V mozku k tomuto procesu nedochází a ani nemůže. Schází tam důležitý enzym, omithincarbamyl-transferáze, který je pro tuto reakci nezbytný. Příroda patrně nikdy nepočítala s tím, že by k mozku mohli proniknout paraziti či jiné patogeny, a proto nemá tak dobrou ochranu. Většina parazitů, které v sobě míváme, pochází ze zvířat, s nimiž jsme ve styku. Lidé zpočátku nežili v úzkém kontaktu s koňmi, krávy, ovcemi, prasaty, morčaty, kočkami, psy ani slepicemi. To všechno dělá na vlastní nebezpečí.

Ví se, že amoniak pro mozek představuje silné dráždidlo. Člověka může probudit téměř z komatu, když mu dáme přičichnout k amoniakové soli. Ornithin s amoniakem reaguje a nasává jej jako houba. Jiná aminokyselina, arginin, reaguje s amoniakem také, ale spánek nepodpoří. Příčina nespavosti tedy musí být ještě někde jinde, než v neschopnosti snížit hladinu amoniaku v mozku. Arginin vede spíš k zvýšené čilosti, a proto by měl být v případě potřeby užíván jen ráno. Když si před spaním vezmete ornithin, účinkuje asi do půl hodiny. Obě látky jsou úplně neškodné, protože je přirozeným způsobem produkuje i tělo.

První noc užíjte jen dvě kapsle ornithinu po 500 mg. Na další noc si vezměte čtyři kapsle (2 g). Následující dny berte před spaním vždy o dvě kapsle víc tak dlouho, až dospějete k vyhovující dávce. Někdy trvá i pět dní, než člověk zjistí, kolik ornithinu má užít, aby dobře spal. Mezitím se samozřejmě budete snažit vyhubit parazity.

Dalšími známými prostředky k podpoře spánku jsou dvě byliny: *kozlík lékařský* (baldrián – valeriánské kapky) a *šišák bajkalský* (*Scutellaria baicalensis*). Mechanismu jejich působení ještě příliš nerozumíme. Byliny na lidi působí zvláště, někteří po nich usínají, jiní ne. Musí se to prostě zkusit. Co se metabolických pochodů týče, lidé se v některých detailech velmi liší. Proto také odlišně reagují na účinky různých bylin. Je však jen dobře, že nechápeme, jak tyto mechanismy fungují, protože jen tak mohou byliny, s tradicí sahající k samým počátkům lidských civilizací, zůstat mimo dosah vlivu všech organizací.

Zhruba dvakrát účinnější než ornithin je další aminokyselina – tryptofan. Před několika lety ale byl zmizen z trhu, protože lidé, kteří ho předtím každodenně užívali, většinou náhle onemocněli a došlo i k několika úmrtím. Bylo mi to podezřelé, protože tryptofan byl používán dlouho, aniž by někdy byly zjištěny jakékoli škodlivé účinky. Mé testy zjistily extrémní kontaminaci tryptofanových kapslí polychlorovanými bifenyly, rtutí, rutheniem, stronciem, prazeodymem, aluminím a benzalkoniem. Doufám, že došlo k poškození tanku, cenná tekutina se vylila na zem, ale potom ji stejně použili. Nebo nádrž po předchozím použití špatně vyčistili nebo... Každopádně, laciný tryptofan, který vytlačoval z trhu drahé medikamenty, dnes už v USA neseženete.

U lidí, kteří užívali takto kontaminované kapsle, se značně zvýšil počet eozinofilů v krvi, což je, mimo jiné, známka napadení parazity. Přítomnost parazitů pak u nich zcela nepochybně vedla k nespavosti. Tato tragická událost by měla vést k odhalení nepravostí ve výrobních procesech a k opatřením, které by zabránily jejich opakování. V tomto směru se však nic nedělo.

Výrobní procesy v cizích zemích sice nespádají pod dohled a právní normy USA, ale importované produkty podléhají přísným testům. Přesto není žádná záruka, že se takový případ nemůže opakovat. Naši povinností proto je vyžadovat po výrobcích či dodavatelích stoprocentní kvalitu nabízených produktů. Ne vždy se můžeme spolehnout na seznam složek, které ten který výrobek obsahuje. Jistotu poskytne jen namátková analýza už zabalených produktů. Kontaminaci nelze nikdy stoprocentně zabránit, ale zákazník by se o tom měl vždy dozvědět. Takové odhalení by však pro výrobce mnohdy znamenalo konec.

Tyto záležitosti nemohou být ponechávány „tržní samoregulaci“, lidé zkrátka musí požadovat, aby bylo zveřejňováno, co který výrobek obsahuje.

Ruby Adair (14) trpěla bolestmi po celém těle, zvonilo jí v uších, měla problémy s vedlejšími nosními dutinami a chronickou únavu. Trápily ji také problémy se spánkem a už půl roku nebyla ve škole. V žaludku měla střevní motolice. Během tří týdnů se jich zbavila pomocí bylin, a pak už spala bez potíží.

Kvasinkové infekce

Nejrozšířenější kvasinkou u lidí, je *Candida albicans* (*kandida*). Kandida je všude kolem nás, poletuje vzduchem a hledá vhodné místo k množení. Je to kvasinka, která může u lidí napadnout ústa (způsobí tzv. moučnivku), pokožku (mimo jiné vyrážky z plenek), vagínu nebo trávicí ústrojí. Určité množství těchto kvasinek máme v trávicím traktu všichni. Když se vymknou kontrole, dostaneme *kandidózu*.

Kvasinky jsou plísně, které potřebují k přežití vlhkost a cukr pro vývoj. Náš imunitní systém je umí držet na uzdě, za předpokladu, že se nemnoží příliš rychle, a že bílé krvinky nejsou zlenivělé nebo plně zaměstnány něčím jiným.

VYRÁŽKA Z PLENEK

Dětská vyrážka z plenek je typický příklad, kdy bílé krvinky musí urgentně řešit nějakou situaci, a na další patogeny nestačí. Pokud se z plen šíří chemikálie, které se tam dostaly při výrobě, zaměří se bílé krvinky na tyto toxiny a kvasinky se mohou nerušeně množit. Dětská pokožka musí být stále suchá, protože vlhké prostředí je pro kvasinky velmi příznivé. Vysušujte dětem pokožku vzduchem, sluncem nebo tepelnou lampou. Nikdy nepoužívejte žádné chemikálie. Rozhodně nikdy mastí s kortizonem, protože velmi snižují imunitní schopnost bílých krvinek.

Několikrát denně použijte infralampu. Používejte bavlněné pleny, které v žádném případě nebělte chlórovým bělidlem, protože v plenkách zůstane vysoce dráždivý chlór, který může způsobit vyrážku a případnou alergii. Pleny by neměly být chemicky běleny, ale sterilizovány

jinak. Vyvařujte je. Do máchání nedávejte ocet, ten kandidě jen prospěje! Plenky pak sušte při co nejvyšší teplotě.

Abyste dětem obrnili pokožku vůči případným infekcím, nepři-
pusťte, aby přicházela do styku s libovolnými chemikáliemi. Nepouží-
vejte žádná mýdla, vůně, oleje ani masti. Nepoužívejte ani vatové
tampóny. Není nutné koupat dítě každý den. Pomáhá vitamin C a oxid
zinečnatý, který odstraňuje železo nezbytné k reprodukci bakterií a
plísni. Nikdy nepoužívejte kupované přípravky, kupte oxid zinečnatý,
smíchejte s kukuřičným škrobem a dejte do větší staré slánky. Prášek
pak použijte vždy, když se někde objeví vlhkost nebo kvasinky.

NAPADENÍ KVASINKAMI A PLÍSNĚMI LÉČÍME STEJNĚ

Stejně jako kandidu můžeme potlačit i jiná plísnivá onemocnění,
jako je *tinea* (svedení v rozkroku), *lišej kroužkový* či *dermatomykóza*
nohou

1. Nedopřejte plísním vlhkost, železo a cukr.
2. Posilujte imunitu pokožky.
3. Posilujte regenerační schopnosti kůže.

Ubránit tělo před vlhkostí může být někdy nemožné. Když se vám
například potí nohy a musíte nosit ponožky. Doma si je proto co nej-
dříve sundejte a osušte nohy infračervenou lampou.

K vysoušení pokožky použijte oxid zinečnatý nebo kukuřičný
škrob. Ponožky při praní převařte a pak vysušte „až na troudu“.
Pokožku oplachujte roztokem vitamínu C. Abyste se zbavili mykózy,
musíte dodržovat všechny tyto kroky současně. Buďte důslední. Plí-
seň se může usadit pod nehty nohou, kde má dostatek vlhkosti, železa
i cukru. Bílé krvinky ji nakonec zhltnou, ale musíte jim dát šanci.

Růst moučnivky (kvasinkové infekce v ústech) musíte zastavit
kombinací různých kroků: nejezte cukr, nepijte ovocné šťávy, vyva-
rujte se užívání antibiotik. Dávejte pozor na poranění sliznic, nejezte
tuhé potraviny (křůvky, popcorn, ořechy nebo bonbóny) a nic necu-
cejte. Jednou denně pročistěte štěrby mezi zuby rybářským vlas-
cem, a poté ihned vyčistěte chrup Lugolovým roztokem. Peroxid
vodíku není dost účinný. Nezapomeňte sterilizovat zubní kartáček

alkoholem nebo Lugolovým roztokem (6 kapek do 1 dl vody). Pozor na alergii na jódi!

Každý den ničte kandidu frekvenčním generátorem nebo zapperem. K návratu infekce může dojít kdykoli, proto je nutné v rámci prevence dodržovat výše popsané postupy.

Protože kandida vrůstá do živých buněk, na které nemůžete zaútočit, nemůžete ji vyhubit najednou. Zahubena může být jen plíseň na povrchu. Ale jakmile zničíte vnější vrstvu kvasinek, která je vlastně pokračováním a součástí vnitřních vrstev, bude to velký pokrok. Abyste se kvasinek úplně zbavili, musíte léčbě věnovat nejméně měsíc. Pokud ovšem kvasinku zlikvidujete jen na jednom místě a jinde zůstane, nikdy nedosáhnete úplného vyléčení. Všechna vlhká místa, například pod prsy, břišním záhybem nebo na genitáliích, musí být několikrát denně pravidelně vysoušena (např. kukuřičným škrobem). Nepřestávejte pak ještě ani dlouho poté, když budete mít dojem, že jste se kandidy zbavili.

Onemocnění způsobená motolicemi

Motolice mají složitý životní cyklus probíhající mnoha stádii. Přirozenými hostiteli jejich dospělých stádií bývají ovce, dobytek, prasata a lidé. Nedospělá stádia se vyvíjejí v sekundárních hostitelích. U člověka se občas vyskytne i jiné, než dospělé stádium motolice. Vždy to znamená, že něco není v pořádku. Stejně tak tomu je i tehdy, když se u člověka objeví parazit, který obvykle napadá jiné živočišné druhy, nebo když se parazit vyskytne v jiných orgánech než obvykle.

Budu se zde zabývat jen čtyřmi základními druhy motolic: střevní, ovčí jaterní, slinivkovou a lidskou jaterní motolicí.

Jak je už z názvů zřejmé, vědci je důkladně prostudovali a přesně vědí, který živočich kterou motolici obvykle hostí, a který orgán u zvířete (případně člověka) napadá.

Motolice nemají oči ani končetiny. Jak tedy najdou orgán, v němž se mají usadit? To stoprocentně neví ani vědci. Z jejich studií ale vyplývá, že jaterní motolice (fasciola) nemá s nalezením a napadením jater vůbec žádný problém.

Zde máme některé případy, kdy se motolice dostanou jinam, než obvykle:

- dospělá motolice (kterákoli ze čtyř zde popisovaných druhů) způsobí křeče v děložní stěně, a vyvolá tím mimomenstruační krvácení. Motolice pak projde stěnou a přes vejcovody pronikne do břišní dutiny. Může s sebou vzít něco děložní sliznice a vyvolat endometriózu.
- Pokud se dospělé motolice objeví v ledvinách, mohou způsobit lupus nebo vyvolat Hodgkinův lymfom.
- Motolice v mozku vedou k Alzheimerově chorobě nebo roztroušené skleróze.
- Střevní motolice (*Fasciolopsis buski*), které se vyvíjejí v játrech, jsou příčinou mnoha druhů rakoviny.
- Slinivková motolice ve slinivce způsobí onemocnění cukrovkou.

Tady vůbec nejde o to, že nějaká ta motolice občas zbloudí do jiného orgánu, než obvykle, ale o skutečnost, že se její stádia z nějakého důvodu mohou vyvíjet tam, kde to předtím nebylo možné.

- Když se motolice vyvinou v brzlíku, dojde ke snížení imunity. Pokud se jedná o střevní motolici, objeví se virus HIV, který pak napadá další tkáně (zvláště penis a vagínu).
- Všechny čtyři motolice mohou napadnout i svalovinu, což vede k dystrofiím.

Tato onemocnění se jeví jako značně odlišná, pro mne je však jasná jejich společná příčina – motolice.

Vezmeme-li v úvahu rozměry motolic, jejichž dospělí jedinci jsou viditelní pouhým okem, není divu, že mohou tak rychle zpusťovat tělesné orgány. Lidské tělo je sice silné, urputně s nimi bojuje, snaží se jim znemožnit přístup k ostatním tkáním a nakonec je zahubit. Porazit je ale může jen lidská inteligence. Inteligentní přístup spočívá ve snaze zjistit příčinu, proč se raná stádia těchto parazitů mohou vyví-

jet přímo v lidském těle, a ne jen v původních sekundárních hostitelích kdesi v mokřině.

MOTOLICE A ROZPOUŠTĚDLA

U dvou druhů motolic jsem zjistila, že výskyt jejich nedospělých stádií v jiných orgánech je přímo podmíněn přítomností rozpouštědel v našem těle.

Ve 100% případech rakoviny je v těle přítomen například izopropylalkohol, díky němuž se v střevní motolice může vyvíjet celé řadě orgánů.

Ve 100 % případech nákazy HIV byla v těle zjištěna přítomnost benzenu. Benzen umožňuje střevním motolicím množení v brzlíku.

A ve 100 % případech onemocnění cukrovkou byl ve slinivce metanol, kvůli němuž se v ní mohly rozmnožit slinivkové motolice.

Ve 100 % případech Alzheimerovy choroby se v mozku nacházejí xylen a toluen, které do něj lákají střevní motolice.

Souvislost mezi výskytem motolic v jednotlivých orgánech a přítomností rozpouštědel ještě bude předmětem důsledného výzkumu. Zdá se však být zřejmé, že popsané anomálie skutečně umožňují právě rozpouštědla. Abychom se zachránili, musíme najít vhodná řešení. Podle mého názoru nejlepší radou, kterou vám mohu dát, je: snažte se vyvarovat konzumace a používání výrobků kontaminovaných rozpouštědly. Prvním krokem je zjistit, o které produkty jde. Je tedy nezbytné všechno důkladně testovat. Pomocí Syncrometru by to nemělo být těžké. Ideální by bylo, kdybychom všichni mohli sdílet takto získané poznatky a informace. Kdybychom je mohli připojit k informacím, které podávám v této knize.

Moje výzkumy ukazují, že jakmile se člověk zdrojů rozpouštědel zbaví, jejich hladina v těle velmi rychle klesne na nulu. Jinak řečeno, nevelká množství rozpouštědel, která tu a tam vdechneme nebo sníme, nám pak už nemohou uškodit. Aby nám škodila, musí se dostávat do těla pravidelně každý den.

Možné zdroje benzenu a propylalkoholu, které jsem zjistila, uvádím na příslušném seznamu. Zdroje metanolu nejsou tak dobře známé, ale patří k nim průmyslově vyráběné nápoje, studené cereálie, umělá sladidla, vitaminy a různé medikamenty, včetně potravinových doplňků. Ostatní rozpouštědla jsou prozkoumána ještě méně, je však jisté, že

například potraviny a nápoje, při jejichž výrobě jsou sterilizovány láhve a celé plnicí stroje, většinou obsahují stopy propylalkoholu nebo metanolu. Potraviny obsahující koření nebo oleje jsou většinou kontaminovány benzenem.

Pokud můžete, všechny potraviny testujte. Problematické výrobky raději nekupujte. Existuje spousta dalších druhů motolic a nemocí. Je mezi nimi také souvislost? Způsobovaly motolice vyvíjející se na nesprávných místech problémy odjakživa, nebo je to jen otázka poslední doby? Rakovina je například známa asi sto let, a to je současně období, v němž užíváme propylalkohol. Cukrovka je známa už z mnohem starších dob, ale stejně tak i metylalkohol (dřevný líh). AIDS a Alzheimerova choroba jsou však poměrně nová onemocnění. Znamená to snad, že benzen, xylen a toluen, byly v minulosti využívány v mnohem menším rozsahu?

Onemocnění způsobená motolicemi můžeme vyloučit poměrně jednoduše: stačí sledovat výskyt rozpouštědel v potravinách, krmivech a dalších produktech. Doufejme, že se k tomu postupně propracujeme. Je v zájmu spotřebitele, aby měl možnost přítomnost rozpouštědel ve výrobcích, které hodlá používat, sám monitorovat. Kromě elektronického způsobu popsaného v této knize, je jistě možné vymyslet i neškodný chemický postup. Představte si, že vsunete do jídla úzký testovací proužek, který se v přítomnosti propylalkoholu zbarví třeba do červena. Je to jen hudba daleké budoucnosti?

MOTOLICE NEJSOU SAMY

Existuje celá rada dalších parazitů, které se také mají čile k světu. Souvisí i jejich výskyt v lidském těle s rozpouštědly? Nebo zde vstupují do hry jiné, dosud nezjištěné faktory? Mění snad tyto paraziti své životní cykly tak, aby mohli co nejlépe využít naší snížené imunity? Důležitá otázka. Dnes však už jsme vyzbrojeni skvělou technologií a ani tyto otázky jistě nebudou muset dlouho čekat na odpověď. Na základě nových poznatků se časem určitě vyvinou nová průmyslová odvětví, která nebudou své výrobky halasně prohlašovat za čisté, ale poskytnou o tom i důkaz.

Pálení a snížená citlivost

Palčivý pocit na pokožce signalizuje, že byly do hry vtaženy nervy. Nejběžnějším viníkem je rtuť, která mohla přitáhnout další toxické látky, jako pesticidy, autokosmetiku, domácí chemikálie, vůně nebo potravinářské chemikálie, a způsobit v těle jejich kumulaci. U někoho se pálení může projevit po jízdě autem, u někoho při kontaktu s parfémem, některým stačí projít kolem regálu s mýdly v obchodě. Pokud zasažené nervy v kůži nekončí, ale vedou dál, například do prstů u nohou, mohou se tam projevit křeče. Odstraňte všechny zdroje rtuti.

Pálení na pokožce je velmi starý neduh – možná, že vedl k představám o „pekle“. Příčinou „ohně svatého Antonína“ bylo požití námelu (potravinové plísně). Toxiny z plísní se nemusí vyskytovat osaměle. Mohou intoxikovat nervy společně s jinými. (Viz Plísně v potravinách.) Plísňové toxiny podle všeho kolidují s kyselinou pantotenovou, kterou tělo využívá. Podávání pantotenátu (500 mg 3x denně) totiž může poněkud zmírnit potíže vyvolávané toxiny, což je pro tělo jistě dobré.

Glutamát sodný (MSG) může být příčinou pálení obličeje a rtů. Někdy se projeví i otoky. Jde o látku používanou v potravinách jako podněcovač chuti. Už před několika desetiletími ale vyšlo najevo, že toxicky působí na mozek a od té doby nesmí být v dětské výživě. Ale co dospělí? A zvláště ti, kteří mají mozkové problémy? Vyhod'te to z kuchyně! A ptejte se v restauracích, do kterých jídel to dávají.

Ztráta citlivosti je podobný případ. Znecitlivení prstů nebo chodidel se stalo vcelku běžným poté, co došlo k rozsáhlému znečištění prostředí thaliem a rtutí.

Když cítíte pálení a necitlivost, jak daleko asi může být roztroušená skleróza (MS)? Okamžitě si nechte odstranit všechny kovy z úst (viz vyčištění chrupu), nechte je nahradit kompozity a doufejte, že máte ještě dostatečně silný imunitní systém, aby se dokázal úspěšně poprat s bakteriemi, které žily v blízkosti kovů a v čelisti. Nechte vyhledat a vyčistit kavity. Léčte čelisti mlékem, hořčíkem a vitamínem D. K odstranění zbylých kovů z tkání použijte kyselinu tioktovou (3 až 6x denně).

Nejběžnější bakterií napadající nervový systém je shigella. Lze ji nalézt v případech pálení a znecitlivení. Je hluboce angažovaná v případech MS. V laboratorních vzorcích lze snadno opatřit tři druhy shi-

gell: *Shigella dysenteriae*, *Shigella flexneri* a *Shigella sonnei*. *Shigella flexneri* způsobuje deprese a podrážděnost. Všechny shigelly mohou způsobit plynatost a nadýmání. Pomocí zapperu všechny najednou nevyhubíte, protože žijí i v střevním obsahu, kam proud zapperu nemůže. Je nutné pravidelné vyprazdňování – dva až třikrát denně. Zahajte střevní kúru a pokračujte, dokud příznaky nákazy nezmizí. Dávejte si velký pozor na kontaminované mléčné výrobky. Všechny převažujte. Je nutné je udržet nejméně 10 sekund na bodu varu. Týká se to sýru, tvarohového sýru, podmáslí a mléka. Jezte pouze doma vyrobený jogurt a pijte domácí podmáslí. Tuto úpravu potřebuje i máslo a šlehačka. Nikdy nejezte mléčné výrobky syrové.

Nana Hughes (48) měla poruchu citlivosti v celé pravé paži, dlaní a pravé straně hlavy. Potíže se zhoršily zejména v posledních čtyřech měsících. Zjistila jsem u ní polychlorované bifenylly, titan a dysprosium (z barev). Užívala thyroid, Xantac (na žaludek) a chlorazipáty. Nalezla jsem i psí srdeční červy (trpěla bolestmi nad srdcem). Zahájila protiparazitní kúru a přestala používat lak na nehty a saponáty. Necitlivost se do tří týdnů značně zlepšila. Stále tu byl zvýšený obsah titanu, pocházejícího z částečného zubního můstku. Když zjistila, že je na správné cestě, přestala jíst jídla s glutamátem a přešla z míchaných nápojů na mléko. Omezila i kouření. Její ruka se postupně stala téměř normální.

Maria Santana (45) měla poruchy citlivosti v obou rukou. Ruce jí brněly a neposlouchaly. Znecitlivění se začalo šířit i do nohy. Ve svalech měla thalium ze starého pesticidu, který občas používala. Thalium bylo i ve vodě, kam pravděpodobně prosáklo z pesticidu. Přestala používat všechny tělové přípravky, podstoupila ledvinovou kúru a vyhubila parazity. Můstku v ústech se vzdala jen nerada, ale během dvou měsíců byli všichni paraziti pryč. Všechny potíže s necitlivostí v ruce a noze, poruchy spánku a močovým ústrojím zmizely a mohla se zaměřit na poslední problém, jímž bylo zažívání.

Candy Donaldson (44). Už rok měla poruchy citlivosti od ramene po zápěstí ruky. Tělo jí otravovalo iridium, lithium a vanad z unikajícího plynu. Doporučila jsem jí, aby se vyhýbala kofeinu, začala pít mléko (měla málo vápníku) a denně užívala 300 mg hořčíku. Měla také

vysokou hladinu triglyceridu, což svědčilo o ledvinových potížích. V ledvinách vyly urátové a fosforečnanové krystalky. Omezila fosforečnany ve stravě (maso, ořechy, obiloviny a sodovky) a pročistila si ledviny. Poté, co nechala opravit rozvod plynu, lithium a vanad se vytratil. Do šesti týdnů se zbavila i parazitů. Po mnoha letech začala mít pravidelnou menstruaci. Ultrazvuk odhalil, že zmizela i cysta ve vaječniku. Zbavila se premenstruačního syndromu i návalů horka. Po čtyřech měsících provedla tři jaterní kúry a poruchy citlivosti se značně zmírnily.

Jestliže vám vyčištění zubních kavit přinese okamžitou úlevu, bude jasné, že se na problémech podílely bakterie, které se v nich množily. Kdyby se potíže vrátily, ihned pátrejte po těchto bakteriích. Zubní bakterie jsou známé houževnatostí. Pokud se potíže při ledvinové kúře na jeden den zhorší a potom zase zmírní, byl problém v bakteriích v ledvinách. Pokud se stav po jaterní kúře zhorší a den nato naopak zlepší, budete vědět, že játra jsou napadena bakteriemi. Pokračujte v kúře, dokud všechny nevyhubíte. Minimálně jednou týdně je ničte i elektronicky. Můžete tak zcela vyléčit necitlivost i pálení.

Deprese

Téměř všichni lidé s klinickými příznaky deprese, se nimiž jsem se setkala, měli v mozku malé parazity. Lze se pak divit, že mozek neprodukuje tři druhy neurotransmiterů, které pak nejsou v rovnováze? Nejběžnějšími parazity způsobujícími tento druh potíží, jsou ancylostoma, škrkavky, trichinely a strongyloidy.

Ačkoli se všeobecně věří, že měchovci pronikají kůží chodidel, když chodíme naboso po hlíně, zdá se, že jde o zanedbatelnou cestu nákazy. Měchovci se šíří hlavně tak, že náhodně spolknete částičky zvířecího trusu nebo vdechnete prach s jejich vajíčky. U našich domácích zvířat jsou tito paraziti běžní. My je s nimi sdílíme a předáváme je i ostatním členům rodiny. Nebezpečí hrozí hlavně při přebalování malých dětí. Měli byste si po každém kontaktu s výkaly dezinfikovat ruce alkoholem. Pokud přebalíte mimino, umyjete si důkladně ruce mýdlem a půjdete dělat salát, můžete si být téměř stoprocentně jisti, že se všichni nakazí tím, čím je nakaženo mimino. Vajíčka parazitů se totiž skryla pod nehty.

Zvířata provádějí očistu jednoduše – olizují mláďatům zadek. Člověk ale není dostatečně odolný, aby to tak mohl dělat.

Velmi nebezpečná činnost je také čištění toalety. Používejte vždy rukavice. Pokud nikdo z blízkých netrpí depresemi, můžete k její desinfekci použít bělicí prostředek (přechovávejte ho ale třeba v garáži) nebo 50% alkohol. Alkoholem desinfikujte i kliky dveří a vodovodní kohoutky.

Pokud trpíte depresemi, použijte ke zničení všech čtyř druhů parazitů zapper.

Ostatní členové rodiny by se parazitů měli zbavit ve stejný den nebo co nejdřív. Velmi lehce totiž dojde k reinfekci. U osoby postižené depresemi se mikroskopičtí paraziti okamžitě přesouvají do mozku. U ostatních napadají střeva, plíce, játra nebo jiné orgány. U člověka s depresemi se totiž pro nákazu vytvořily jakési pěšinky, vedoucí přímo k mozku.

Rozpouštědla a další škodlivé látky v mozku léčbu deprese dále zpomalují. Postižený by proto měl projít všemi čtyřmi očištnými procesy.

U všech případů depresí asistují shigelly. Vyhubte je a vyvarujte se reinfekci přeavařováním mléčných výrobků. Ty, které přeavařit nelze, nejezte. Proveďte střevní kuru. Nejezte kupované lahůdky a saláty. Nakonec pročistěte játra a jaterní kúru opakujte jednou za čtrnáct dnů. Deprese se může vytratit už v několika dnech, musíte si jen vyčistit mozek, aby zase mohl správně pracovat. Usmějte se na sebe v zrcadle a mějte radost, že jste se těch nepříjemných parazitů dokázali zbavit. A už nikdy jim nedovolte se vrátit.

Maniodepresivní psychóza

Tento druh deprese souvisí s infekcí mozku strongyloidy. Roli alergenu zde hraje také chlór. Strongyloidy způsobují mimo jiné i migrény a další vážné, opakované bolesti hlavy. Záleží jen na tom, kde se paraziti usadí. Je možné, že rozhodujícím faktorem je zmíněný chlór. Larvičky strongyloidů mohou proniknout placentou už do plodu. To by vysvětlovalo, proč se tato onemocnění často považují za dědičná. Na druhou stranu, máte velkou šanci se těmito parazity nakazit kontaktem s infikovanými věcmi, jinými lidmi nebo při hře na podlaze v dětství.

Je zajímavé, že se někteří blízcí nenakazí nebo se u nich neobjeví žádné příznaky psychických potíží. Zbavit strongyloidů celou rodinu je velmi obtížné, a zhora nemožné, pokud doma mají nějaké zvíře. Neméně důležité je zbavit se alergie na chlór. První krok však spočívá v likvidaci všech parazitů.

V případech psychických potíží tohoto druhu v těle obvykle nacházím i nahromaděný bróm. Brom, fluor a chlór jsou halogeny a je možné, že při zvýšené koncentraci těchto prvků játra už nestačí chlór detoxikovat. Pokud možno přestaňte užívat léky obsahující bróm. To je ten snazší krok. Musíte ale rovněž přestat s omýváním obličeje chlórovanou vodou (pořídte si uhlíkový filtr). Přitom totiž vdechujete chlór, který se uvolňuje z vody. Nikdy nepijte, ani jinak nepoužívejte chlórovanou vodu přímo z kohoutku. Doma byste neměli mít žádný bělicí prostředek, a to ani v těsně uzavřené láhvi. Také nenoste žádné bělené prádlo.

Proveďte všechny čtyři očistné kúry. Někdy se stane, že se mraky protrhnou a mysl rozjasní, už když se člověk vrací od zubního lékaře. Zotavení z některých nemocí pak může přijít velmi rychle, třeba i během týdne. Potíže se však mohou rychle vrátit, pokud budete pít nebo inhlovat chlór. Opatrnost se zde vyplatí.

Mnozí lidé si olizují prsty, stejně jako si krávy olizují čenich a kočky zadek.

Měli by se toho zlozvyku zbavit, velmi by jim to prospělo. Nikdy nejezte rukama a po použití toalety ruce bezpodmínečně umyjte teplou vodou. Používejte k desinfekci alkohol.

Pokud to lékař nepovolí, nikdy nepřestávejte užívat lithium a další léky. I pak je však mějte stále po ruce. Ačkoli jste se možná maniodepresivní psychózy zbavili, při reinfekci může za pár týdnů zachvátit mozek jako vichřice. Mozek se totiž tak rychle úplně nezhojí. Buďte trpěliví, vyléčíte se stejně, jako tito šťastní lidé:

Lena Constantine (39) trpěla migrénami, velkou srážlivostí krve při menstruaci a mnoha bolestmi. Před rokem a půl se z nějakého jiného důvodu pokusila o sebevraždu. Potom jí lékař předepsal Prozac. Měla v těle střevní motolice (ve střevech), psí bičíkovce, strongyloidy a lidské jaterní motolice. Podstoupila kúru proti parazitům a ledvinovou pročišťovací kúru. To jí udělalo tak dobře, že vysadila Prozac. Skončila však z neznámých důvodů v nemocnici. Po 42 dnech, kte-

ré tam strávila, už byla o něco chytřejší. Vrátila se do práce a pak si už dávala pozor a držela se mých rad. Velmi dobře si zapamatovala, jaké to bylo, když se zbavila deprese a nebyla utlumena léky. O tři měsíce později ještě stále měla strongyloidy (měla doma kočku), ale přesto podstoupila první jaterní kúru. Zbavila se přitom asi 500 kamének a deprese ji opustily. Prozac nahradila čtyřmi kapslemi ornithinu a dvěma ženšenovými kapslemi denně (pokud to nestačilo k uvolnění napětí, brala vyšší dávky).

Mona Zabala (33) trpěla silnými depresemi z práce. Měla v těle rtuť, arzén, polychlorované bifenyly, chromany z očních linek, metylalkohol z coly, škrkavky, slinivkové motolice, trichinely a strongyloidy. Myslela si, že je beznadějný případ. Během necelých tří měsíců, a to prošla jen polovinou očistných kúr, už hovořila o své práci s pozitivním nadhledem.

Acey O'Hara, mladý student, byl velmi opatrný. Vyhýbal se nezdravé stravě, kofeinu a tělovým přípravkům poté, když zjistil, že je těžko snáší. Když se dostavily deprese byl tím nejen překvapen, ale docela ho rozeznilo, že mu nepomohly ani zdravé návyky. Zjistila jsem, že kupuje vodu v průhledných plastových lahvích. Ve tkáních a mozku měl cesium. Když pak začal pít filtrovanou vodu z vodovodu, deprese do týdne zmizely.

Leisa Underwood (46) trpěla depresemi a byla nucena podstoupit terapii. Myslela, že jde o důsledek menopauzy. Měla mnoho strongyloidů, ale žádné jiné parazity. Strongyloidy měl také jeden z jejích dvou psů, ale kočky je také neměly. V těle měla cesium (pila vodu chlazenou v lednici) a vanad (unikající plyn). Do dvou měsíců pak dosáhla téměř nemožného: ani ona, ani žádné z jejích zvířat už nemělo žádné parazity. Nechala opravit netěsnící plynové potrubí a její deprese byly ty tam.

Roland Greeley měl před několika lety diagnostikovanou maniodepresivní psychózu. Lékař mu předepsal Ativan a Prozac. Léky ho umírnily, ale od deprese nepomohly. Měl pravidelně třes. V mozku jsme zjistili škrkavky, stádia ovčích jaterních motolic, trichinely, strongyloidy a stádia lidských jaterních motolic. V mozku měl styrén (z polystyrénových kelímků), methyletylketon a tetrachloriduhlíčan. Také

vysoký obsah rtuti a stříbra, ale nejvíce tam bylo chlóru (z bělicího přípravku a vody). Během čtyř týdnů nechal z úst odstranit veškeré kovy. Tvrdí, že právě to ho osvobodilo od problémů. Už cestou od dentisty si povšiml, že se stalo něco zvláštního. Deprese jednoduše zmizely, jako když strhnete z postele prostěradlo. Rozhodl se pročistit si celé tělo a zbavit se tak i zbývajících problémů. Především si zajistil, aby veškerá voda tekoucí doma z kohoutku byla přefiltrovaná.

Darren Knox (48) užíval 36 let Thorazine, ale nedávno mu předepsali ještě i Desyral, Valium a lithium. Měl škrkavky, měchovce a dvě desítky dalších parazitů, včetně motolic. V mozku měl také bakteroidy a nocardie. Všechny parazity jsme do půl hodiny vyhubili frekvenčním generátorem a pocítil okamžitou úlevu od deprese. Cítil se nejlépe za posledních osm let. V mozku měl spoustu kovů a chlór. Během necelého měsíce se zbavil třesu, a to pouhým odchlórováním pitné vody. Když si pak ještě nechal opravit chrup, žádné deprese už se neobjevily.

Schizofrenie

V případech schizofrenie byla zjištěna mnohem častější přítomnost plísňových toxinů, než u ostatních onemocnění. Schizofrenici měli v tělech většinou čtyři i více druhů současně. To znamenalo, že jeden toxin ještě ani nebyl detoxikován a s potravou už snědli jiný. Mohlo to však být i kvůli poškození jater v raném dětství.

Aby se projevila schizofrenie, nemusí se na tom nutně podílet rtuť nebo jiné kovy ze zubních výplní. Je to logické, protože schizofrenií mohou trpět i děti, které ještě žádné kovy v ústech nemají. Schizofrenie je velmi staré onemocnění popsané už v antické literatuře. Tehdy ještě zubní lékaři neexistovali. Ne tak paraziti, potravinové plísně a měď.

U postižených lze pokaždé zjistit přítomnost námelu a dalších mykotoxinů: sterigmatocystinu, cytochalasinu B a aflatoxinu. Jak se složení mykotoxinu mění, může docházet ke změnám psychických příznaků (například od chorobného mytí rukou k paranoie nebo vnímání jakýchsi vnitřních hlasů, nabádajících postižené k podlému jednání).

Domnívám se, že nárůst projevů násilí v naší společnosti souvisí s vysokým výskytem plísní v potravinách a nápojích, což vede k vzniku násilného chování, mnohdy bez jakéhokoli provokativního podnětu, ale jen z frustrace. Jistě by nebylo obtížné ani nákladné provést ve věznicích experiment, kdy by odsouzeným byla podávána kontrolovaná strava neobsahující žádné plísně a jejich toxiny.

Schizofrenii může vyvolávat i bakterie *Mycobacterium phlei*, ale její specifické působení ještě neznáme. Může se ukrývat pod některým zubem. Vyskytuje se i u psů.

U tohoto problému opět hrají svoji roli shigelly z nesterilních mléčných výrobků. Produkují totiž mozkové a nervové toxiny, podněcující podrážděnost, deprese a vztek. Ten pak může být tak veliký, že nakonec vyústí v násilí.

U lidí postižených schizofrenií většinou nalézáme olovo a měď. Obvyklým zdrojem obou kovů je voda z vodovodu. V mnoha potrubích se ještě vyskytují olověné spojky a rozbočení. Vyměňte proto pokud možno kovové potrubí za plastové. K vypláchnutí kovů z těla pak dvakrát denně užívejte 100 mg kyseliny thioktové.

Parazity, kteří se vyskytují u všech případů schizofrenie, jsou měchovci (4 druhy), kteří napadají mozek.

Postup při léčbě:

1. Přestaňte jíst obilniny, ořechy a používat sirupy.
2. Sterilizujte všechny mléčné výrobky.
3. Zjistěte, zda doma nemáte ve vodě olovo nebo měď.
4. Přestaňte pít kupované nápoje, včetně balené vody.
5. Tři dny likvidujte všechny parazity u všech členů rodiny (zapper) a aplikaci opakujte dvakrát týdně.
6. Zbavte se pomocí střevní kúry schigelly.
7. Dejte pryč domácí zvířata. Schizofrenie je příliš vážné onemocnění a nemůžete riskovat reinfekce.
8. Nechte si opravit chrup.

Kvůli reinfekci jsou nutné opakované aplikace zapperu. K reinfekci od blízkých, zvířat nebo z jídla, může dojít každou chvíli. Nikdy se však nemůžete spoléhat jen na zapper. Hlíďte jídlo, které jíte, vodu, kterou pijete i vzduch, který dýcháte. Váš mozek se uzdraví jen tehdy, když tyto tři věci budou čisté.

Kdy se můžete vrátit k obilninám? Až budete zdraví. Najdete si obilniny a těstoviny, které neobsahují plísně. Otestujte je na těchto frekvencích: 77, 88, 100, 126, 131, 177, 188, 232, 242, 277, 281, 288 a 295 kHz. Pátrejte zejména po námelu (295 kHz). Námel obsahuje LSD (diethylamid kyseliny lysergové), který schizofrenii dále zhoršuje. Námel se může vyskytnout i v medu. Detoxikovat ho můžete přidáním vitamínu C. Trvá to asi jen 20 minut. (Přečtete si oddíl o plísních v potravinách.) Pokud poté, co začnete jíst obilniny znovu onemocníte, budete je ještě na nějakou dobu muset vynechat. Užívejte 3x denně 500 mg niacinamidu, abyste urychlili detoxikaci námelu v játrech.

Uzdravování mozku probíhá velmi rychle. Vaše pocity a chování by se měly dostat do normálu asi během týdne. Existují samozřejmě i byliny, které uzdravování mozku urychlují, ale dávejte pozor, protože i tyto byliny mohou obsahovat plísně. Elektronicky je otestujte. Zkuste šalvěj nebo ženšen.

Možná už vás také napadlo, proč nemají v rodině schizofrenii všichni, když přece všichni jíte stejné potraviny zamořené plísní? Ve skutečnosti mají všichni členové rodiny některé příznaky podobné příznakům nemocného. Složení parazitů a škodlivých látek se liší u každého jedince. Abyste se plísní zbavili, měla by celá rodina dodržovat jistá pravidla,.

Autismus

Psychické poruchy u dětí jsou často považovány za vrozené defekty. Ve skutečnosti jsou ale příčinou paraziti a škodlivé látky, které mohly proniknout už do ještě nenarozeného dítěte placentou. Některé bakterie a viry to také umí.

U autistických dětí se vždy vyskytuje olovo. Dostalo se do těla už před narozením? Matka může dítěti předat i rtuť. Pokud si budoucí matka nenechala odstranit amalgámové zubní plomby už před těhoten-

stvím, měla by si je nechat odstranit po porodu co nejdřív. V těhotenství už to možné není, při odstraňování plomb se uvolní značné množství rtuti do těla.

Do mozku snadno pronikají běžní malí paraziti, jako škrkavky, strongyloidy a trichinely. Pocházejí ze špíny. Špína se do domu dostává na botách. Nenechte děti obouvat samotné, dokud je nenaučíte, že se přitom nesmí dotýkat podrážek. Nenechte je lézt po zemi ve veřejných prostorách. Nikdy nedávejte boty na nábytek nebo na stůl! Nejlepší je nechávat je přede dveřmi.

Jakmile paraziti jednou najdou cestu do dětského mozku, zbavit se jich je nesnadné. Musíte je pak likvidovat opakovaně, protože v podstatě dochází ke každodenní reinfekci. V rodině s autistickým dítětem by měli všichni hubit vlastní parazity nejméně jednou týdně. Po několikátýdenním výpadku v přísunu olova a parazitů se cesta do mozku uzavře a k reinfekcím už tak snadno nedochází.

Nesetkala jsem se s dostatečným počtem případů, abych mohla poukázat na určitého parazita nebo škodlivou látku. Proto je nezbytné provést celkové vyčištění organismu a prostředí a upravit stravu.

Leon Dickson (10 let) se při porodu jevil normálně, ale začal poměrně pozdě chodit. Když mu bylo tři a půl roku, začal mít epileptické záchvaty a byl mu diagnostikován autismus. (Epileptické záchvaty vyvolávají larvy škrkavek, které proniknou do mozku.) Lékař mu zprvu předepsal Fenobarbital, potom Dilantin, a vyzkoušel ještě dva další léky. Nyní užíval Tegretol a Depacote. Matka v průběhu těhotenství neužívala žádné léky proti nevolnosti, nepila kávu ani jiné nápoje s kofeinem, nepila alkohol, nekouřila a nevezala ani si obvyčejný Aspirin. Přestože užíval léky, trpěl bolestmi hlavy a záchvaty, které ho rušily ze spánku. Nechtěl chodit a často zvracel. Nechtěl polknout žádné pilulky nebo kapky (ani bylinky s medem) a použití frekvenčního generátoru tehdy ještě nebylo objeveno. Nemohli jsme ho zbavit parazitů a shigell. Mozek byl plný thalia (ne rtuti!) a larev parazitů. Thalium muselo pocházet z vatových tamponů nebo jiného výrobku sterilizovaného rtutí. Lenovým oblíbeným jídlem bylo grilované kuře, které jedl téměř každý den, a vejce. Doporučila jsem matce vypustit z jídelníčku kuřata, vejce, slaninu, smažené hranolky, jídla obsahující konzervanty a barviva a jahodový džem. Ani po měsíci však nedošlo k žádnému zlepšení a nedařilo se nám vyhubit

bylinkami parazity. Změna jídelníčku se Leona velmi dotkla. Plakal a dožadoval se oblíbené nezdravé stravy. Trpěla tím celá rodina. Přesvědčili jsme však matku, aby si stála za svým. Pak si matka našla novou chuťvu, která ji na rozdíl od předchozí respektovala. Dále chlapci nutila byliny a kyselinu azidovou (100 mg denně vmísených do medu). Hned první týden se nové chůvě podařilo chlapce přesvědčit, aby si kyselinu azidovou vzal a v tom týdnu měl jen jeden záchvat. To matku přesvědčilo. Zintenzívnila boj s parazity a dbala na dodržování chlapcova jídelníčku. Po měsíci už začal reagovat a snažil se dokonce vydávat zvuky.

Vejsce jsou často kontaminována salmonelami. Zjistila jsem ale, že se nákaza kupodivu nachází většinou jen na povrchu skořápky nebo na obalech. Proto vejce vždy vyjměte a nedávejte je v kartonu do lednice. Před rozklepnutím důkladně omyjte vejce i ruce. Nezapomínejte, že vejce obsahují malvin, který vyvolává epileptické záchvaty.

Kirk Peeples (5) nemluvil, pouze ukazoval na věci, které chtěl a vyluzoval zvuky jako „... mmm...“. Navštěvoval zvláštní školu a dařilo se mu dobře. V mozku měl glutamát sodný a antioxidanty bishydroxytoluen a bishydroxyanisol. Jinak řečeno, jeho játra nestačila detoxikovat tyto v potravinách běžné látky. Tehdy jsem u něj ještě nezjistila plísňové toxiny, nepochybně zodpovědné za nedostatečnou funkci jater. Přestal konzumovat tyto toxické látky, a specialista na alergie mu předepsal homeopatické kapky, aby na ne přestal být citlivý. Efekt se dostavil okamžitě. Během týdne vyzkoušel několik nových zvuků a nakonec řekl své první slovo. Čtyři týdny poté, co jsme pomocí bylinné kúry vyhubili parazity už užíval 19 slov. Rodiče byli ohromeni. Zbavili pak domácnost všech škodlivých věcí tak důsledně, že téměř nebylo kam sednout a nebylo tam nic normálního k jídlu. Avšak syn uměl mluvit a rodiče se radovali z každého nového slova, jako kdyby měli doma batole. Během dvou měsíců Kirk už používal dvojslabičná slova a tvořil z nich věty. Nás už nepotřeboval (užíval také homeopatické thyrooidové kapky).

Geoff Berkely byl autistické dítě. Když nás s rodiči navštívil v ordinaci, všechno si prohlížel, ale nevydal jedinou hlásku. Měl všechny druhy škrkavek (chovali doma psa), a proto jsme předepsali byliny proti parazitům (o něco menší dávky, než pro dospělé). Nalezli jsme u něj

i rtuť a měl dva nebo tři zanícené zuby, které bylo nutné vytrhnout. Doporučili jsme rodičům, aby mu nedávali jídla s potravinovými barvivami, glutamát sodný, kuřata a vejce. Rodiče se začali řídit našimi radami a po čase volali, že dítě už je úplně normální a komunikuje. Nechtěli však, abychom to sdělili sdružení rodičů autistických dětí, neboť se obávali obvinění kvůli neortodoxnímu přístupu. To se děje jen ve Spojených státech!

Potíže s trávením

Říhání, nadýmání a plynatost jsou známkami, že s trávením něco nebude v pořádku. Co se stalo? Nadýmání způsobují plynové bubliny, které ve střevu vytvářejí tlak. Tělo však samo plyny netvoří. Plyny ve střevech vytvářejí pouze bakterie. Pokud máte potíže s říháním, plynatostí nebo nadýmáním znamená to, že se bakterie v trávicím traktu (ve střevech a žaludku) rozmnožily více než je zdravo. Většinou jde o běžné střevní bakterie: salmonely, shigelly, E-coli nebo *Bacteroides fragilis*.

Můžete na ně použít zapper nebo frekvenční generátor. Účinek pocítíte už během hodiny, ale plyny mohou odcházet i několik dní. Salmonely a *Bacteroides fragilis* jsou dva druhy bakterií, které se mohou živit žlučí. Žijí anaerobně, a proto je často najdeme v játrech.

Bacteroides pravděpodobně přenášejí škrkavky, zatím co salmonely pocházejí z nesterilních mléčných výrobků. Trpíte-li střevními potížemi, začnete okamžitě převařovat mléčné výrobky. Ty, které převařit nejdou, teď raději nejezte (sýrové sendviče, jogurty, zmrzlina). Mléčný výrobek by měl být ve varu po 10 sekund. Tyto bakterie se hromadí v játrech, neboť ta je filtrují z krve a lymfy, aby je následně zahubila žlučí. Tyto bakterie se ale začnou žlučí naopak živit, a svým metabolismem ji zbarví dohněda. Když pak žluč proudí do dvanáctníku (a žaludku), dostávají se tam bakterie s ní. Střeva se pak zaplní kvasící hmotou, z níž se uvolňuje oxid uhličitý, oxid siřičitý (SO₂), nevonný sulfan (H₂S) a oxid uhelnatý. První z plynů je poměrně toxický.

Pomozte játrům od bakterií jaterní kúrou. Žluč musí být průzračně zelená. Poznáte to podle tmavě hnědé stolice. Když žluč v pořádku není, bývá stolice světle hnědá, žlutá nebo dokonce oranžová. Jakmile přestanete jíst infikovanou stravu, vyhubíte bakterie a pročistíte si játra, trávení se znovu upraví.

Je samozřejmé, že v žaludku musí být dostatek kyselin a trávicích enzymů, protože se věčně hladové bakterie sytí špatně natrávenou stravou.

Lidé s chronickými trávicími potížemi mohou mít ve střevě i olovo, kadmium nebo rtuť. Tělo zde tyto toxické látky uložilo s dobrým úmyslem – aby se nedostaly do jiných, životně důležitých orgánů. Jejich přítomnost ovšem také může vést k onemocnění střev. Toxiny narušují střevní imunitní systém (kde se bílé krvinky nacházejí v tzv. Peyero-vých shlucích) a brání jim tak v likvidaci „špatných“ střevních bakterií. Možné je i to, že se střeva pro příznivé střevní bakterie stanou příliš toxickými. Vyčistěte své dentální pomůcky a pátrejte po olovu a kadmium ve vodě.

V úpravě životního stylu pokračujte jaterními kúrami.

Nasadte laťku vysoko – ploché břicho s pružnými svaly a už žádné říhání ani plynatost.

K trávicím potížím patří také záněty žaludku a brániční kýla, které najdete v oddílu o bolestivých onemocněních. Viz také bolesti podbřišku a apendicitida.

Alan Barth k nám přišel s dvěma syny. Jeden měl velmi citlivý žaludek, trpěl nechutenstvím a nejedl nic než sladkosti a bramborové hranolky. Druhý chlapec měl bolesti, které mu bránily ve sportu. Otec měl problém s mandlemi – natekly vždy, když se napil mléka. Jedno bylo jisté – v mléku byly salmonely a shigelly, které působily problémy všem. Začali pak mléko převařovat, nekupovali syrová kuřata (zdroj salmonel) a přestali jíst kupované jogurty a sýry. Doma ve vodě byly stopy olova a ve vzduchu vanad. Všichni tři měli spoustu parazitů. Když jsme všechny tyto problémy odstranili, všem se podstatně zlepšilo zdraví.

Kae Nakajima měla problémy s žaludkem (žaludeční vředy atd.). Užívala velké dávky Zantac a Tagamet. Pila kávu, čaj a koly. V žaludku jsem objevila škrkavky a kadmium. Během pěti měsíců se parazitů dokázala zbavit a cítila se pak velmi dobře. Stále však měla v ústech amalgámové plomby. Nepotřebovala ale už žádné léky. Trápila ji ještě artritida a problémy s dutinami a dosavadní úspěch ji tak přesvědčil, že se okamžitě objednala u zubního lékaře.

Sven Lippencott (4) byl už několik let krměn trubičkou kvůli poruše žaludeční funkce a měl podváhu. V žaludku jsem našla střevní motolice a arzén, pocházející z pesticidů. Střevní motolice měli i ostatní členové rodiny. Jakmile jsme vyhubili parazity a vyčistili čalouněný nábytek, Svenova najednou dostal chuť k jídlu, jedl už většinou normálně a viditelně doháněl zanedbaný růst. Záhy se však opět nakazil škrkavkami a kočičí jaterní motolicí (měli doma dvě kočky). Celá rodina také znovu dostala střevní motolice. Všichni včetně Svena pili syčené nápoje. Oba rodiče pracovali a bylo velmi obtížné zbavit děti tohoto zvyku. Sven pak měl v těle metylalkohol, methylbutylketon, hexanedion, metylenchlorid a toluen, a to mu znemožňovalo uzdravení.

Alzheimerova choroba

Dříve poměrně vzácné onemocnění, se dnes, v záporném smyslu slova, stalo takřka módní záležitostí. Příčinou, která zavedla tento nový trend, jsou dvě nové škodlivé látky, které lákají do mozku, kam jinak vůbec nepatří, tradičního parazita.

Těmito škodlivinami jsou rozpouštědla **Xylen** a **toluen**, jejichž imise zamořují nejen oblíbené syčené nápoje, ale například i kávoviny zbažené kofeinu. Tělo sice obě rozpouštědla dokáže detoxikovat, ale jejich nepřetržitý přísun nakonec proces zpomalí. Mozek pak kvůli tomu mohou napadnout paraziti. Jde o patogenní organizmy, které běžně jíme ve špatně připraveném mase, v mléčných výrobcích, anebo nás jimi nepřetržitě infikují domácí zvířata.

Přítomny jsou i další toxické látky – aluminium, rtuť, freony, thalium či kadmium. Aluminium je zjištěné u 100 % případů a pravděpodobně půjde o hlavní příčinu. Bylo tu před, nebo přišlo až za parazity?

Ať už je odpověď na tuto otázku jakákoli, úloha zní: odstranit veškerý hliník z potravy, z domácnosti a pracovního prostředí. Vyhodte hliníkové nádoby, fólie a plechy na pečení. Vyhodte hliníkovou slánku, nepoužívejte prášek do pečiva, přestaňte používat kupovaná mýdla a masti. Udělejte si vlastní mýdlo podle receptů v této knize. Potom navštivte lékaře specializovaného na chelaci, aby vám odstranil hliník z mozku. Užívejte kyselinu thioktovou (200 mg, 3x denně). Vyhubte motolice zapperem. Snažte se vyvarovat reinfekce z masa a od zví-

řat. Přestaňte pít všechny kupované nápoje, včetně balené vody. Při výrobě se do nich totiž dostane xylen a toluen. Rozpouštědla tam nejsou záměrně, podobně jsou znečištěny i produkty zdravé výživy. Co se týče rozpouštědel je jediným bezpečným kupovaným nápojem mléko. Musí však být bezpodmínečně sterilizováno, protože pasterizace všechny bakterie nezničí. Připravujte si domácí ovocné šťávy nebo nápoje podle receptu, které zde předkládám. Pijte jen studenou vodu z vodovodu, filtrovanou přes čistý uhlíkový filtr.

Xylen a toluen lákají do mozku shigelly. Příznaky nákazy touto bakterií nejsou vždy stejné, závisí to na lokalizaci infekce. Někdy mohou způsobit třes, jindy ztráty rovnováhy či problémy s řečí. Jde však vesměs o velmi vážné problémy. Likvidujte proto shigelly každý den před spaním zapperem. Provádějte střevní kúru. Když se projeví zlepšení stavu, znamená to, že jste zablokovali reinfekci z vlastních střev nebo z mléčných výrobků.

Odstraňte z úst všechny dentální kovy a užívejte kyselinu thioktovou, abyste tělu pomohli dostat kovy z tkání. Berte denně vitamin C (3 gramy) a vitamin B2 (300 mg) abyste pomohli s detoxikací jater. Generelně pomůže zlepšit jaterní funkce B-komplex (2x denně). Vyhýbejte se plísním v potravinách. Například často se vyskytující námel má silné účinky na psychiku. Viz plísně v potravinách.

Co nejdříve začnete s ledvinovou pročišťovací kúrou, po níž zařadíte kúru jaterní. Dejte do pořádku domácnost a přehodnoťte jídelníček. Člověk postižený Alzheimerovou chorobou může dostat mozkové funkce opět do normálu. Je jen nutné zastavit degeneraci mozku dříve, než se stane nevratnou.

Lisa Anne Reed (60). Alzheimerova choroba diagnostikovaná před deseti lety. Když přišla, potřebovala úplnou péči, ale mohla chodit a uměla se sama najíst. Občas vyslovila své jméno. V mozku měla střevní motolice a jejich Vajíčka, dále hliník z nádobí a křemičitan hlinitý ze soli. Měla v těle benzen, a ten byl příčinou reinfekcí. Navíc v sobě měla i bróm, chlór (z vody), lithium, bizmut, vanad a wolfram. Všechny tyto prvky mocně působí na mozek. Při dalším testu jsem objevila ještě iridium a dalšího mozkového parazita, Naegleria. O týden později v sobě ještě stále měla parazity, protože jí nikdo nedokázal vnutit potřebné léčebné postupy.

Isabelita Ufford (77) byla na vozíčku. Přivezly ji její dvě dcery, které se o ni střídavě staraly. Užívala Clanopin, nesnažila se mluvit a potřebovala úplnou péči, včetně krmení. V tomto stavu byla už asi sedm let. Měla v mozku a ve střevech střevní motolice a jejich nedospělá stádia. Dále měla v těle isopropanol (rozpouštědlo), hliník, chromany a velké množství arzenu. Předepsala jsem jí byliny proti parazitům a poradila jí, jak se zbavit rozpouštědel a kovů, ale plánované kúry nebylo možné provést. Parazity nebylo možné vyhubit bez podstatně větší spolupráce, než které byla schopna. Byla to milá žena a její dcery měly velkou motivaci, ale bylo to prostě nad jejich síly.

Beth Hamm (60) k nám přijela v doprovodu svého pozorného starostlivého manžela. Lékaři jí předepsali chelaci EDTA, aby jí z mozku odstranili hliník. Zjistila jsem hliník, toluen, ovčí jaterní motolice, azbest a shigelly. Parazity a bakterie jsme ihned vyhubili zapperem a manžel začal dohlížet na to, aby konzumovala jen sterilizované mléčné výrobky. Po čtyřech dnech už mohla sama chodit a uvědomovala si, kam jde. Mohla už říct několik souvislých slov a rozuměla výzvam, jako že si má sednout nebo se postavit. Pak ale bez manželova vědomí snědla nesterilní jogurt – a do mozku opět pronikly salmonely. Provedli jsme přeléčení lugolem. Stav se opět rychle zlepšoval. Během dalších deseti dnů se z ní stal úplně nový člověk. Vedli jsme spolu asi dvouminutový rozhovor, z nějž by nikdo nepoznal, že ještě nedávno trpěla Alzheimerovou chorobou. Dokáže si tento stav udržet? Ano, ale jen pokud se jim podaří z domácnosti odstranit veškeré zdroje hliníku a azbestu, bude striktně dodržovat sterilitu mléčných výrobků a preventivně užívat byliny proti parazitům. Její cílevědomý manžel ji v tom podpoří.

Ruben Camberos. Přivedli ho jeho žena a přítel, protože trpěl Alzheimerovou chorobou. Hned první den, kdy k nám přijel, jsme v mozku zjistili střevní motolice a vyhubili je. Předepsali jsme chelaci EDTA a jeho ženu jsem varovala před nesterilními mléčnými výrobky. Objevíli jsme shigelly, které jsme okamžitě vyhubili zapperem. Po čtyřech dnech už vyslovil první smysluplnou větu. Dokázal se soustředit na to, o čem si s ním a jeho ženou povídám. Za další dva dny si začal číst v novinách, což jeho ženu úplně šokovalo. Po dalších třech dnech dokázal konverzovat krátkými větami, delší zatím ještě komolil. Předepsali jsme mu ornithin (4 kapsle) a kozlík (6 kapslí)

před spaním. Zlepšilo mu to podstatně spánek, a byla to úleva i pro ty, kteří se o něj starali. Ve dne pak byl méně nervózní. Jeho stav se sice později několikrát zhoršil v důsledku reinfekcí, ale jeho žena byla rozhodnuta mu pomoci.

Demence a ztráta paměti

Paměť se zhoršuje s věkem, ale není to vinou stárnutí. Existuje hodně devadesátiletých a stoletých, s dobrou pamětí a čistou myslí. To dokazuje, že věk u demence není rozhodujícím faktorem. Proč se některým lidem tak brzy zhorší paměť? Je možné snížení psychických schopností zabránit? Pravděpodobně ano. Poznáte to, až se vám zlepší paměť na telefonní čísla, která jste si nemohli zapamatovat, aniž byste si je zapisovali číslici po číslici. Číslice vám v mozku opět budou tvořit skupiny a budete si moci opět zapsat čísla najednou. Známkou toho, že se paměť zlepšuje, bude i psaní. Kostřbatá, křivá písmena a nesouvislá slova budou zas rovná a úhledná. Budete si znovu pamatovat, co se stalo včera den a budete si o tom moci povídat s přáteli.

Demence u starších lidí není tak složitá záležitost, jak si lidé většinou myslí. I když kvalita krevního oběhu a krevní tlak jistě hrají svou roli, toxické látky mají větší vliv. Ve vyšším věku působí silněji, než v mládí. Tatáž kontaminovaná voda a strava, která vám ve stáří způsobí dezorientaci, u vás zmlada vyvolala nanejvýš bolest břicha.

Hlavní problém je v detoxikačních schopnostech jater. Játra také stárnou, a možná, že jsou jediným orgánem, který stárne doopravdy. Jejich stav zjevně ovlivňuje délku lidského života. Nebude rozumnější, přestat jim „servírovat“ jedy, které jim škodí?

Když játra nestačí detoxikovat jedy, mohou cirkulovat v celém těle a škodit různým orgánům. Člověk pak má pocit dezorientace, je zmatený a ztrácí paměť.

V první radě je nutné dát do pořádku játra, aby mohla správně vykonávat svou funkci. Tělo (a zvláště mozek) je totiž plné toxických látek, které narušují jeho funkce. Starý člověk pak má narušenou rovnováhu

a musí chodit o holi. Tělo je ochablé, nemůže si nic zapamatovat, oslovuje lidi špatnými jmény, těžko hledá slova a mluví sám pro sebe, aby si pomohl, když o něčem přemýšlí. Trpí třesem, má vratkou chůzi, ztrácí na váze, hrbí se a nemůže se soustředit.

Všechny tyto průvodní znaky demence může člověk potlačit tím, že se zbaví běžných toxinů, s nimiž už jsme se seznámili.

Největší pozornost patří potravinovým plísním. Tyto plísně způsobují krvácení do mozku. Upravte si proto jídelníček, nechte si opravit chrup a vyčistěte domácnost.

Je jasné, že starý člověk už většinou těchto kroků není schopen. Pokud má někdo z vašich blízkých příznaky stárnutí a chce spolupracovat, můžete mu upřímně slíbit podstatné zlepšení stavu. Při přemlouvání ale musíte být trpěliví. Někomu se totiž může zdát, že prodloužit si život a být čilejší zase tolik nestojí za to, aby si odpíral pití kávy či kouření. Na druhou stranu se jim může líbit, že budou potřebovat méně léků, budou se moci nastěhovat do vlastního bytu nebo přinejmenším, že nebudou muset používat hůl.

Walter Heffern (64) navštěvoval různé neurology, ale žádná léčba nepomáhala. Zdálo se, že trpí demencí jako jeho matka, ovšem v mnohem mladším věku. Nebyl schopen vést jednoduchou konverzaci, neustále mluvil o tom, že vyhrál peníze, váhavě chodil a aby dokončil jakoukoli činnost, nesměl ho při ní nikdo ani trochu rušit. Vyžadoval intenzivní dohled. V mozku jsem našla larvy škrkavek (ve velkém mozku, kde probíhá myšlení). Měl také acanthocephala, dipetalonema, měňavky (*Entamoeba histolytica*) a *fischoedrius* – to vše v části mozku určené k myšlení. Celý život pracoval v drůbežářství. Jeho matka se pravděpodobně nakazila stejnými parazity. Jejich životní styl vedl k tomu, že měli v těle mnohá rozpouštědla a jiné škodlivé látky. Walterovi neustále zvonilo v uších, což mu činilo potíže, protože kvůli tomu i špatně slyšel. Doma používali změkčovač vody, který byl bohatým zdrojem hliníku. Chovali i psy. Byl to skoro zázrak, že na tom nebyli ještě hůř.

Prodlužte si život

Touto kapitolou chci vyjádřit úctu, kterou si zaslouží Jimmy, Nazy, Michele, Suzanne, Marlena a všichni ostatní, jež se tak dobře starali o Mary Austin, zesnulou v požehnaném věku devadesáti sedmi let.

Pravda, všichni jednou musíme zemřít, ale proč umírat předčasně? Pokud se někdo může dožít sta nebo dokonce více let, pak je asi tohle správná délka lidského života – ne nějakých šedesát či sedmdesát let. Někteří vědci se domnívají, že by se člověk měl dožívat přibližně sto čtyřiceti. Náš život je tedy asi hodně zkrácený. Příčina většinou tkví v selhání některého orgánu. Na něm zas závisí funkce dalších orgánů, a proto pak začnou selhávat i ony. Když nakonec přestane fungovat mozek, většinou do pěti minut nastává smrt.

Kdybychom věděli už dopředu, který orgán by mohl selhat, mohli bychom mu včas pomoci a předejít kolapsu celého těla. Někdy se dá poměrně snadno odhadnout, o který se jedná, ale nevíme, jestli je to ten pravý, na samém začátku řetězce. Před smrtí se může ztratit chuť k jídlu, ztratě chuti k jídlu předcházet zlomenina kyčle, a ta může být způsobena pádem kvůli závratí. Závrat' může být důsledkem poruchy krevního tlaku nebo nerovnováhou v krevním cukru. Na úplném začátku pak mohla být „chřípka“ či prostý zubařský „zákrok“. Ve většině případů nemáme šanci zjistit, co odstartovalo celý ten fatální proces.

Strava

Pokud váš zestárlý známý či příbuzný žije v domově důchodců, můžete se ho snažit přemluvit, aby se snažil jíst lepší stravu, než ostatní. Hodně by mu to pomohlo. Měl by přestat pít kávu, ledový čaj a sycené nápoje. Recepty v této knize by ho mohly osvobodit o některých lécích, které dnes možná musí užívat.

Doporučeníhodné je sterilizované mléko nebo horká voda se šlehačkou, medem a skořicí. Tyto nápoje člověka čistí od rozpouštědel, kyseliny šťavelové a kofeinu.

Není pravda, že člověk ve stáří „už mléko nepotřebuje“. Čím jsme starší, tím více potřebujeme vápníku. Mléko obsahuje organickou formu vápníku chelátovaného kyselinou mléčnou, a má v sobě tuk podporu-

jící jeho vstřebávání. Smetana také podporuje jeho absorpci. V mléce, které pijete, by nemělo být méně než 2 % tuku. Tuk je pro absorpci vápníku nezbytný.

V pokročilém věku je stále nebezpečnější užívat větší množství kalciových tablet a jiných přípravků s kalcielem. Žaludek už nemívá dostatek kyseliny k jeho rozpuštění. Vápník se pak dostává do střev a narušuje jejich správnou funkci a kyselost. U jídla si na rozdíl od tablet na dávkování nemusíte dávat pozor. Žádný starý člověk jistě nevypije více než jeden hrnek mléka najednou. To zhruba odpovídá dávce 250 mg vápníku.

Při trávení mléka musí nejdříve dojít k jeho sražení působením žaludečních kyselých šťáv. Pokud není v žaludku dostatek kyselin, nenatravené mléko se dostane až do střev, kde působí potíže. Když si staří lidé stěžují, že jim mléko způsobuje plynatost či jiné zažívací potíže, musíme jim naslouchat.

Lépe je vždy stráveno mléko teplé až horké, které podpoří žaludeční činnost. Horké mléko se skořící plní dva úkoly: stimuluje tvorbu žaludečních kyselin, důležitých pro jeho strávení a skořice podporuje funkci inzulinu. Když pijete horké mléko s medem, je to výživné a nepotřebujete žádná další sladidla. Každé jídlo by mělo obsahovat nějakou kyselou složku napomáhající srážení mléka. Nemusí to být přímo do něj, stačí, když je někde v jídle.

Do některých jídel můžete přidat citrónovou šťávu nebo ocet, ale nejspolehlivější je dát jednu lžici do sklenice vody a přidat lžici medu. Voda pak je sladkokyselá a při jídle jistě přijde vhod. Na stole by neměla chybět čerstvá citrónová šťáva nebo bílý destilovaný ocet a med. V případě, že zmíněné dvě přísady nemají dostatečný účinek je další užitečnou kyselinou práškový vitamin C (stačí ¼ lžičky).

Zvyk přidávat k jídlu citrón s medem může starému člověku klidně přidat několik let (zdravého) života. Kyselina přidaná k obědu či večeři (ráno má žaludek největší tvorbu kyselin) podstatně zlepšuje trávení a pomáhá rozpustit vápník, hořčík, železo, zinek, magnézium a ostatní minerály obsažené v jídle tak, aby mohly být vstřebány.

Zvyk pít k jídlu vodu s octem a medem proslavil Dr. Jarvis ve své knize Folk Medicine (Lidová medicína) někdy okolo roku 1960. Doporučoval jablečný ocet, neboť obsahuje hodně draslíku. Za jeho

dnů se ještě dělal ocet ze zdravých jablek, dnes už ale jsou ve většině octů plísňe. Vědci důkladně zkoumali toxin *patulin* z plesnivých jablek. Tento toxin je pak obsažen i v jablečném octu, stejně tak, jako v jablečné šťávě a koncentrátech, které se z ní dělají. Ještě jsem nezkoušela, jestli se patulin dá také neutralizovat vitamínem C. Musíme tedy používat výhradně destilovaný ocet, přestože tak přijdeme o zmíněný draslík, aroma a přitažlivost. Různé chuti můžeme dosáhnout užíváním různých druhů medu.

Ale ani med není bez chyby. Obvykle v něm je námelový toxin (*ergotin*). Ten však můžete snadno detoxikovat vitamínem C, který do medu přidáte hned poté, když ho přinesete domů z obchodu. Vitamin tak má dostat času na to, aby se s toxinem „vyrovnal“.

Pokud starý člověk mléko dříve nesnášel, začněte s nápojem z octu a medu či z citrónu a medu. Buďte trpěliví a snažte se, aby jej akceptoval. Pak mu zkuste dát jen ¼ hrnku mléka (ráno). Množství pak postupně zvyšujte, ale jen pomalu, jak to dovolí trávení. Mléko samozřejmě musí být sterilní.

Pokud mléko sterilní není, pouhé ohřátí jen ještě zvýší množství v něm obsažených bakterií. Sterilitou si musíte být vždy naprosto jisti. Čerstvé mléko proto svařujte vždy sami. Zahřátí těsně pod bod varu nám nestačí. Mléko musí vzkypět a přibližně deset sekund vřít. K vaření použijte nekovovou nádobu (sklo) o objemu 1 – 2 litry. Sundejte z mléka škrálop, nechte ho vychladnout a uložte do chladničky. Takto převařené mléko pak můžete zanešt i příbuzným či blízkým do domova důchodců.

Trvanlivé mléko v krabicovém balení se nemusí uchovávat v lednici a je i bez přeavařování vždy sterilní.

Jakmile se tělo setká s výživnou potravinou, která mu nečiní potíže, požaduje jí více. Starý člověk, o kterého pečujete, mléko přijme a bude pít i bez přemlouvání, pokud bude v pořádku a sterilní. Jestliže je odmítá, musíte zjistit v čem je problém, a ten nějak uspokojivě vyřešit. Nejde snad o chuť či zvyk, ale o stravitelnost a nezávadnost. Když bude starý člověk pít tři hrnky mléka (podmáslí, syrovátky) denně a k tomu ještě tři sklenice vody, nebude mít chuť na kávu, čaj a jiné nápoje, které mu škodí.

Každý z nás musí na něco zemřít. Avšak nemusí být právě mozková mrtvice, infarkt nebo rakovina. Zjistěte, co vašemu známému starému člověku dělá největší problém a snažte se mu s ním pomoci. Mezi nejčastější věci, které trápí zestárlé lidi, patří špatná paměť, inkontinence, trávicí potíže, cukrovka, třes, únava, pocit chladu, citlivost na hluk, ztráta čichu a chuti, zhoršení sluchu, nespavost a onemocnění srdce a ledvin.

Dostatek kyslíku

Ztráta paměti, potíže s komunikací, demence, nazývání věcí nepravými jmény a povídání nesmyslů patří k mozkovým poruchám. Mozek prostě nemá dostatek kyslíku a živin, aby mohl fungovat správně. Je to, jako když máte téměř vybité baterie v kalkulačce – bude ukazovat chybné výsledky (aniž by vám to nějak naznačila). Nedostatečné okysličení mozku je hlavní příčina zhoršující se paměti, potíží při volbě správných slov, míchání slov dohromady a neschopnosti tvořit souvislé věty. Můžete zkusit použít kyslíkový inhalátor. Moderní zařízení jsou jednoduchá a cenově dostupná. Pokud několik hodin inhalace kyslíku pomůže, znamená to, že se problém podařilo vyřešit.

Jak zvýšit okysličení mozku?

1. Rozšířením cév.
2. Zvýšením tlaku krve proudící v cévním systému.
3. Zvýšením koncentrace kyslíku ve vzduchu – méně oxidu uhličitého, cigaretového kouře a výfukových plynů. To vše, společně s netěsnostmi v plynovém potrubí, snižuje obsah kyslíku v domě.
4. Zvýšením hladiny hemoglobinu v krvi. Vyléčením anémie a zvýšením hladiny železa v krvi.
5. Snížením kyselosti těla, aby se zvýšila rozpustnost kyslíku v krvi.
6. Úpravou srdeční činnosti a nepravidelného pulsu.

NIACIN

Cévy lze rozšířit podáváním **niacinu**. Užívá se ráno po probuzení – hned poté když člověk postaví nohy na podlahu u postele. Připravte si na noční stolek tabletky a vodu. Neměla by být studená. Pití vody ve vzpřímené poloze hned po probuzení povzbudí peristaltiku střev a podpoří následné vyprázdnění. Je dobré užít 250 mg tabletu niacinu s prodlouženým účinkem.

U starších se mohou objevit některé vedlejší příznaky. Po náběhu účinku niacinu člověku může mírně zčervenat obličej a krk. Není to však na závadu, protože se současně dostaví i pocit tepla.

Náběh je intenzivnější, když se člověk napije horké nebo kyselé tekutiny, nebo také vitamin C. Studený nápoj ho zpomalí. Rozšíření cév působením niacinu vydrží jen několik hodin. Pokud uvidíte, že má dobrý účinek, můžete brát i několik tablet denně. S užíváním niacinu můžete experimentovat, dokud nenajdete správné dávkování. V přiměřeném množství je neškodný. Dávejte také pozor, aby tablety nebyly pro starého člověka příliš velké. Pokud má potíže s polykáním, musíte je rozlámat na kousky. Dávejte však pozor, aby kousky neměly hrany, které mohou poškrabat krk.

K rozšíření cév je možné použít i **hloh**. Rozšiřuje cévy, zejména v blízkosti srdce. Pozorně ale sledujte jeho účinky na krevní tlak.

Potravinové plísňe (zvláště námel) mají úplně opačný efekt. Způsobují zúžení cév a tím i snížený přísun kyslíku. Námel běžným znečištěním v obilninách. Je vhodné vyhnout se zejména žitnému pečivu. Víno a ostatní alkoholické nápoje nejsou dobrá volba, jelikož jsou kontaminovány nejen námelem, ale bývá v nich i aflatoxin. Zúžení cév v mozku pak může vést až k mozkové mrtvici.

Jestliže se znenadání objeví příznaky demence, je vhodné užít 100 mg tabletu niacinu s okamžitým účinkem.

PŘECHODNÝ ISCHEMICKÝ ZÁCHVAT A PURPURA

Někdy je člověk na hrozící atak mozkové mrtvice upozorněn dočasnou ztrátou zraku nebo tím, že vidí „hvězdičky“ nebo jiné obrazce. Jde o tzv. *přechodný ischemický záchvat*. V tomto případě je nutné ihned užít 100 mg niacinu, 1 g vitamínu C a B–komplex přesně v uvedeném pořadí.

Ischemický záchvat způsobují spasmy (křeče) mozkových cév. Jestliže někde praskne malá cévka, může zůstat určitá oblast mozku bez kyslíku a živin, a to vede k mozkové mrtvici.

Spasmy pravděpodobně způsobují toxiny vylučované některými plísněmi (např. z hnědého cukru). K detoxikaci těchto toxinů použijte vitamin C.

Purpura jsou fialové skvrny na rukou a nohou, které se podobají modřinám. Vyvolávají je širokové plísně. Jejich toxiny oslabují cévní stěnu a céva pak může snadno prasknout.

Pokud má člověk purpuru nebo se projeví ischemický záchvat, musíte vypátrat zdroj plísní, které tyto potíže způsobují. Hledejte hlavně ve sladidlech.

KREVNÍ TLAK

Příliš nízký krevní tlak musíme zvýšit. Krevní tlak pod 110 (systolický) sice člověka může uchránit před mrtvicí, ale zhoršuje kvalitu života. Většinou ho vyvolávají jedovaté látky v potravě. Příčinou ale může být i nedostatek soli. Pokud nadledvinky špatně hospodaří a se solí nešetří, uniká z těla s močí příliš mnoho sodíku, což vede k snížení jeho hladiny v krvi a následnému poklesu krevního tlaku. Funkci nadledvinek je možno zlepšit pomocí ledvinové bylinné kúry.

Ledvinové byliny v polovičních dávkách (½ hrnku místo plného) mohou být užívány každodenně po dobu tří týdnů, a poté obden libovolně dlouho. Bylinné čaje udržíte sterilní převařováním. Starý člověk jistě zaznamená zlepšení stavu, které mu přinesou ledvinové byliny. Čas od času byliny obměňujte. Mají také diuretický účinek – podporují vylučování moči. Proto je třeba se připravit a použít inkontinenční vložky. Únik moči během léčby však můžete považovat za pozitivní.

Zvýšení systolického tlaku na 115 podstatnělepší mozkové funkce. Nesnažte se ale zvýšit tlak na 120. Jen byste zvýšil ohrožení mozkovou mrtvicí, aniž by došlo k nějakému dalšímu zlepšení. K měření krevního tlaku používejte elektronické přístroje, nejlépe s manžetou na prst. Manžeta na paži může být příčinou praskání cév. Nejlepší jsou přístroje nevyžadující žádná nastavení, s automatickým nastavováním přítlaku v manžetě.

ČISTOTA OVZDUŠÍ

Snažte se upravit kvalitu vzduchu omezením znečištění. Zjistěte zdroje oxidu uhličitého, oxidu uhelnatého (např. výpary ze zapalovacího plaménku sporáku nebo karmy, výparů z přilehlé garáže či smogu z blízké dálnice), arzenu (z pesticidů), PVC (z nových záclon či podlahy), formaldehydu z nového oblečení, azbestu, freonů, skelného prachu nebo chlóru z vody. Některé z těchto látek jen vytlačují kyslík, některé jsou pro plíce a celé tělo toxické. Čistěte vzduch podle dále uvedených principů.

Pozornost věnujte zejména chlóru, který se do vzduchu může dostávat při sprchování. Ke sprše je proto potřebné namontovat uhlíkový filtr. Pořiďte si takový, u nějž jsou snadno vyměnitelné vložky. Zapišete si datum, kdy se filtr musí vyměnit.

Množství chlóru uvolněného při umývání rukou a obličeje chlórovanou vodou může u maniodepresivního psychotika vést k manické epizodě. U takových případů nikdy nenechávejte např. SAVO pod kuchyňským dřezem, ale v plastovém sáčku na dobře větraném místě, třeba na balkóně. Neměli byste tyto přípravky používat, když je v místnosti přítomen starý člověk a už vůbec byste v nich neměli prát. Snažte se používat přípravky bez chlóru.

Nezamořujte vzduch čerstvými květinami nebo „osvěžovači“, může to způsobit nával závratí. Filtry v pokojové klimatizaci mohou mít filtr ze skelných vláken! Dům je pak plný drobných skleněných částic, které všichni vdechujete. Tělo pak z těchto částíček vytváří tumory, aby zabránilo jejich putování tkáněmi. Takové filtry musíte nahradit pěnovými vložkami, které jsou omyvatelné.

Problémy se znečištěným vzduchem ale nikdy žádný filtr nevyřeší. Musíte odstranit zdroje znečištění. Zbavte vzduch v domácnosti všech vůní, i když je lidé mají rádi. Přesvědčte je, že děláte dobrou věc. Plíce totiž vůně považují za toxiny. Snaží se je vykašlat a stejně tak se je tělo snaží vyloučit ledvinami. Jde především o voňavky, navoněné látky, mýdla, šampony a přípravky na holení. Když vejdete se zavázanýma očima do koupelny a poznáte, že jste v koupelně, znamená to, že vzduch není čistý. Znečištěný vzduch z koupelny se šíří do celého bytu. Lidé užívající voňavky by je měli aplikovat mimo obytný prostor.

ANÉMIE

Kyslík se do mozku dostává prostřednictvím malých přenašečů, jimž říkáme červené krvinky. Tato tělíška mají tvar z obou stran promáčknutého disku, který umožňuje navázání většího množství kyslíkových molekul, než kdyby to byla koule. Aby se v krvince vytvořil zmíněný důlek, musí tělo mít dostatek vitamínu B12. Nedostatek vitamínu B12 vede k snížení přenosu kyslíku a dochází k takzvané perniciózní anémii. Změna tvaru červenýchrvinek se projeví zvýšením jejich středního buněčného objemu (MCV). Správný objem červené krvinky činí cca 90 krychlových mikronů, avšak mnoho starých lidí má MCV vyšší než 100!

Zjistila jsem, že perniciózní anémie souvisí s nákazou škrkavkami. Je proto nutné použít frekvenční generátor nebo zapper (408 kHz). Zdrojem nákazy škrkavkami jsou většinou domácí zvířata. Jakmile se jednou nakazíte, malí červíci už tělo neopustí. K nákaze může dojít už v mládí. Dodávejte tělu dostatek vitamínu B12. Tím hodně pomůžete při tvorbě červenýchrvinek kostní dřeni.

Co dělají škrkavky s vitamínem B12? Vitamin B12 má pěkně růžovou barvu. Škrkavky, které ho pohlcují, se zbarví do růžova. Klinicky se nedostatek vitamínu B12 léčí injekcemi. Lepší je však pravidelně 2x týdně hubit škrkavky pomocí zapperu a užívat vitaminové tablety. Pokud člověk dostává injekce vitamínu B12, je nutné zajistit, aby k desinfekci pokožky nebyl užíván izopropylalkohol. Můžete použít vodku nebo 70% líh, který si k lékaři přinesete. Stopy škodlivých rozpouštědel ovšem mohou být obsaženy i v samotné injekci.

Známe ještě i další druhy anémií. Nízký počet červenýchrvinek je často zapříčiněn nedostatkem železa.

Většina běžných anémií je spojena také s nákazou měchovcem.

Musíte dvakrát týdně hubit škrkavky a Ancylostoma. Pokud nejde o situaci ohrožující život, je nemoudré užívat železo v pilulkách (i když se tím zvýší hemoglobinu množství). Je lepší se místo toho zbavit malých „breberek“, které způsobují mikroskopické krvácení. Železo ve formě pilulek je snadno dostupné škodlivým bakteriím, které je také využí-

vají. Po umytí rukou používejte k vyčištění nehtů, za nimiž se mohou skrýt vajíčka škrkavek a měchovců, líh. Pokud to jde, zbavte se domácích zvířat, anebo je denně zbavujte parazitů.

K tomu, aby hladina hemoglobinu v krvi opět stoupla na normální úroveň, je nezbytná velmi výživná strava. Nejbohatším zdrojem železa a dalších minerálů důležitých pro krvetvorbu jsou vejce a maso. Nepostrádáte jen je, ale také B6 a další vitaminy. Je dobré užívat B-komplex. Jako zdroj železa raději vynechejte melasu, která může obsahovat plísněvé toxiny. Toxiny z plísní sice můžete detoxikovat vitamínem C stejně, jako u medu. S melasou jsem ale dosud neprovedla dost zkoušek na obsah rozpouštědel, a proto nedoporučuji riskovat její konzumací. Kdysi dávno, když byly výživné hodnoty melasy objeveny, byla její výroba záležitostí malých podniků, které postupovaly velmi pečlivě. Nyní jsou v melase ve většině případů plísně způsobující destrukci krevních destiček, vnitřní krvácení a snížení imunity.

KYSELOST

Kyslík se musí v plicích navázat na hemoglobin a později proniknout do buněk, například v mozku. Přesun kyslíku v těle umožňují rozdíly v kyselosti jednotlivých tkání a jejich součástí. Kyselost představuje jakýsi blokovací prvek, který v systému rozhoduje, zda se na hemoglobin má či nemá navázat kyslík. Čím kyselější prostředí, tím méně kyslíku se naváže. V plicích by proto kyselost měla být co nejnižší.

Někdy je příliš kyselé celé tělo. Trpí tím především diabetici, astmatici a lidé s artritidou. Při trávení by kyseliny z krve měly přecházet do žaludku. Pokud k tomu nedochází, měly by odcházet z těla s močí. Když však ledviny správně nepracují (jsou ucpané krystalky a trpí nedodržováním pitného režimu), kyselost v tele se zvyšuje. Celkovou kyselost těla zjistíte, když si změříte pH ranní moči – nemělo by být nižší než 5,5. Když je kyselost těla příliš vysoká, je nutno pít více vody, aby se ledvinám pomohlo s vylučováním kyselin. Je také potřebné přijímat dostatek minerálů, které mají neutralizační funkci (hlavně vápník a hořčík).

MINERÁLY

Dostatečný příjem tekutin je u starých lidí často velký problém. Někdy jednoduše pít nechťejí. Vápník by měl být dodáván v mléce a hořčíc v podobě tablet. Pokud člověk nemůže spolknout tablety, je možné použít oxid hořečnatý v prášku. Můžete přidat 1/8 lžičky do obilovin, do polévky, dušeného masa nebo třeba do pudinku. Hořčíc se tím nezničí tak jako některé vitaminy. Můžete jej po troškách přidat kamkoli, kde nebude cítit. Povšimnete si, jaké uklidnění se při pozvolné aplikaci hořčíku dostaví, a jak se člověku okamžitě zlepší spánek. Když vám nechutná voda, může jít o reakci těla na chlór a další toxiny, které jsou v ní obsaženy. V tomto případě musíte vodu filtrovat přes aktivní uhlík. Nejlepší jsou plastové konvice s filtrem přímo ve víku. Filtr by se měl jednou týdně sterilizovat tak, že do konvice nalijete hrnek vody se lžičkou lihu a otočíte ji dnem vzhůru, aby se voda s lihem dostala do filtru, a necháte lít 15 minut působit. Pak filtr propláchnete dvěma plnými konvicemi vody.

Hodně také záleží na teplotě vody. Do vody si nikdy nedávejte led. Nejlepší je zalít vodou citrónovou šťávu nebo ocet (na ocet pozor při kandidě! Pozn. překl.) oslazené lžičkou medu. Tím se zvýší jak žízeň, tak i chuť k jídlu.

Správně okysličená krev má světle červenou barvu. Odkysličená je tmavá. Kvalitu okysličení snadno zjistí lékař specializovaný na chelaci.

CHELACE

Chelace je účinný způsob jak zlepšit okysličování krve. Důležité však je, provádět postup pozvolna. Aplikaci je nutné rozložit nejméně na dvě hodiny, zejména když je používán ethylen–diamin–tetraacetát (EDTA) k odstranění těžkých kovů. Prodiskutujte to s lékařem. Týdně prováděné chelace mohou starší lidi zbavit spousty problémů, na něž jiná léčba nestačí.

Díky zdravotním pojišťovněm (nejen v USA), které nehodlají kryt výdaje, a také dezinformovaným lékařům, má tato kúra k prodloužení života špatnou reklamu. Kliničtí lékaři, kteří si většinou ani nenašli čas k ověřování pozitivních účinků chelace nebo ji dokonce vnímají jako jakousi konkurenci k vlastním léčebným metodám, k ní zaujímají nega-

tivní postoj. Staří lidé by však neměli trpět následky zvrácené zdravotní politiky. Zjistěte si o chelaci všechno sami. Nejlepší bude promluvit si s lidmi, kteří chelaci podstoupili.

PULS

V pulsu se odráží činnost srdce. Pomalý puls může vést k charakteristickým mozgovým příznakům a únavě. Příčinou jsou nezdídky léky k snížení vysokého pulsu. Čtěte proto pozorně příbalové letáky u všech léků a radte se s lékařem. Většinou jde o „beta blokátory“, které tlukot srdce zmírňují a vyrovnávají. Tyto léky lze většinou nahradit jinými.

Méně než 60 úderů za minutu vede k potížím. U mladého člověka lze nízký puls považovat za příznivý (pokud nejde o účinek léku či drogy), u starších lidí je to však známkou špatné funkce srdce.

Srdce je orgán rozdělený na čtyři po řadě pulsující komory. Je to jako jakoby vůz táhlo čtyřspřeží. Nepojede právě dobře, pokud všichni čtyři koně nepotáhnou současně a rovnoměrně. Pak je třeba zpomalit, aby se koně shodli a táhli současně a rovnoměrně.

Srdce, které tepe i stokrát za minutu, a to u starých lidí není nijak výjimečné, může tlouct nerovnoměrně, a přitom vynechat třeba každý čtvrtý úder. To pak vede k velkému nedostatku kyslíku v těle. Je to jako když auto se čtyřválcovým motorem jede jen na tři válce. Beta blokátory sice mají některé nežádoucí vedlejší účinky, ale nejvyšší prioritou zde je pravidelný tlukot srdce. Později, jakmile se stav zlepší, bude srdce bít pravidelně i bez léků. Mezitím je však stále potřebné sledovat puls. Starý člověk je v nebezpečí vždy, jakmile puls klesne pod 60.

PRO ZDRAVÉ SRDCE

Prvním krokem k zdokonalení stavu je přestat pít nápoje s kofeinem a zničit parazity a bakterie. Už tím můžete během několika dnů dostat puls ze 120 na 80 úderů. Pak už nebudete potřebovat léky. Dávky medikamentů je napřed nutné snížit na polovinu (nečekejte na souhlas lékaře, protože už druhý den by puls mohl klesnout pod 60 úderů).

Srdce napadá mnoho běžných bakterií, obzvláště zlatý stafylokok. Nicméně jejich největší nahromadění bude v čelisti pod zuby nebo v nějaké kavitě po vytrženém zubu. Všechny bakterie můžete vyhubit v jediném dni, navíc bez jakýchkoli vedlejších účinků. Neriskujte pře-

dávkování léky, jakmile je tlukot srdce pravidelný a klesne pod 100 úderu za minutu, snižte dávky léků. Když je puls pravidelný a poklesne pod 80 úderů, přestaňte léky používat úplně. Únava se vytratí a mozek bude fungovat lépe.

Zrychlený puls lze snížit i zvyšováním hladiny tělesného draslíku. Snažte se jíst potraviny bohaté na draslík. Kontrolu nad hospodařením s draslíkem mají nadledvinky, a proto je nutné dát je do pořádku. Nadledvinky máme přímo na horní straně ledvin, v nichž se z těla vylučuje většina toxických látek. Nadledvinky jsou s ledvinami v těsném spojení, a oba orgány proto bývají napadány stejnými bakteriemi a kontaminovány stejnými toxiny i těžkými kovy. Znovu zdůrazňuji nutnou výměnu amalgámových zubních plomb za kompozitové, nenosit kovové šperky, nepoužívat kovové nádoby a přístroje a zbytečně se nedotýkat kovových předmětů.

Nadledvinkám pomáhá následujících pět doplňků (každodenní minimální dávky)

1. VITAMIN C. Dejte ho trochu do všech jídel, jimž neškodí trocha kyselosti nebo jeho kyselou chuť potlačí.
2. KYSELINA PANTOTHENOVÁ (500 mg)
3. VITAMIN B6 (250–500 mg)
4. KYSELINA LISTOVÁ (800 mg)
5. VITAMIN B2 (150 mg).

Když někdo nemůže polykat tablety a pilulky, dejte třídenní dávku léků do pevného igelitového sáčku, roztlučte tablety kladivem a nakonec najemno rozdrťte třeba válcováním velkou zavařovací sklenicí. Každý den smíchejte třetinu dobře promíseného prášku s medem na pastu. Staří lidé budou přijímat léky tímto způsobem mnohem raději než tablety. Nezapomeňte je ale upozornit, že při jejich užívání budou mít sytě žlutou moc.

Když se starý člověk zbaví mozkových problémů, nezapomeňte ho ujistit v tom, že je to především výsledek jeho vlastního snažení. Dělejte si v průběhu léčby poznámky. Každého člověka potěší, když si uvědomí, že je pro někoho důležitý. Zlepšení stavu není pouze krokem

k jeho dalšímu zlepšování, je třeba z něj mít radost a plně si ho uvědomovat, a právě to může být pro starého člověka obtížné. Léčba chelaci může přinést podstatné zlepšení nálady, příliv životní energie, zlepšenou chuť k jídlu a schopnosti komunikace.

Není to žádná legrace. Všichni staří lidé touží po lehké chůzi, smíchu a setkáních s přáteli. Na druhou stranu však hovoří o smrti, protože tuší, že už není daleko, a přemýšlejí jak ji oddálit. Neodvažují se o tom mluvit s bližními, protože vědí, že by jim tím působili bolest. Mluvte s nimi proto jen o kladných aspektech stárnutí.

Inkontinence

Inkontinence (neschopnost udržet moc či stolicí) sužuje většinu starých lidí. Ženy s ní začínají mít problémy mnohem dříve než muži, a to většinou po porodu. Načas pomůže chirurgické zkrácení svalů, které drží močový měchýř v pozici, ale chirurg by měl každou ženu upozornit na fakt, že jde o úpravu opravdu jen dočasnou. Ale skutečnost, že není schopna uběhnout několik metrů nebo si kýchnout, aniž by se přitom uvolnilo něco moci, šokuje ženu natolik, že se bude snažit udělat cokoli, aby se těchto potíží zbavila. Chirurg jí pak vysvětlí, že má jen přetažené zmíněné svaly.

Pravý důvod, proč je tento problém nemožné chirurgicky natrvalo odstranit, spočívá v ochablosti těchto svalů. A v tomto stavu jsou hlavně kvůli napadení bakteriemi a nedostatku draslíku (špatná funkce nadledvinek). Jakmile jsou všechny bakterie vyhubeny (a hlavně *Schistosoma* a škrkavky, které je přenášejí) a tělu dodáme draslík, je po potížích. Potíže se doslova přes noc upraví a dříve postižená už nebude muset nosit žádné speciální vložky. Pak záleží už jen na tom, zda byly bakterie zničeny natrvalo a nebude docházet k reinfekcím. Je potřebné dbát na sterilitu mléčných výrobků. Mléko musí projít desetisekundovým varem a produkty, které nemohou být převařeny, by měla z jídelníčku úplně vyškrtnout (např. kyselou smetanu, obsahující příliš mnoho tyraminu, než aby byla bezpečná). Tyramin je poměrně toxický vedlejší produkt bakterií (vyskytuje se i ve zrajícím sýru). Jakmile zničíte salmonely, shigelly a parazity, můžete obrátit pozornost k nadledvinkám. Je nutné zvýšit přísun draslíku v potravě. Dobrým zdrojem jsou banány,

saláty z čerstvého ovoce a pečené brambory. Klinicky se draslík používá při léčbě diuretiky. Nadměrné dávky draslíku ale vedou k zpomalení srdeční činnosti.

Když už někdo musí používat vložky při inkontinenci, je dobré je užívat jen ve dne. V noci nechte pokožku dýchat. Je lepší dát k posteli nočník, protože absorpční kalhotky většinou obsahují škodlivé látky, které by v noci pronikaly do kůže. Absorpce se sníží při použití kukuřičného škrobu. Kalhotky a vložky na inkontinenci by měly být používány co nejméně a je vhodné je vystýlat látkou nebo papírovým ručníkem. Aby se usnadnil přesun na nočník, člověk by si neměl na noc oblékat pyžama, ale krátkou noční košili.

Genitálie a okolí řitního otvoru je nutné denně omývat teplou vodou a poté 5% alkoholem. Žínku po použití vždy vyperte. Nic starého člověka nepotěší více, než když zjistí, že se inkontinence zlepšuje. Budete ho mít na své straně. Nezapomeňte se z úspěchu radovat s ním.

Potíže s trávením

K dalším potížím, které se vyskytují u starých lidí, patří plynatost a říhání. Raději nebudou chodit do kostela nebo za přáteli, než aby se nějak ztrapnili.

ROZMĚLNŮVÁNÍ POTRAVY

Ve skutečnosti začíná trávení už v ústech, kde se musí dobře rozžvýkat každé sousto. Případné zubní protézy by měly být přizpůsobeny do úst tak, aby při jídle nezpůsobovaly bolest. Plast protézy někdy může být toxický (může obsahovat i rtuť). Toxické látky unikající z protézy pak snižují imunitu úst, hrdla i žaludku. Snížení imunity v ústech vede k chronickým infekcím v hrdle. Pokud někdo má zarudlou ústní dutinu a hrdlo, jde o infekci, i když přitom nekašle a na nic si nestěžuje.

Hubení bakterií zapperem zde nebude mít potřebný efekt, protože pak opět velmi rychle dojde k reinfekci. Předně je nutné vyhubit v protéze sídlící bakterie, a to smáčením v 70 % alkoholu.

Pak protézu otestujte na toxiny. Namočte ji na několik hodin do vody, potom opláchnete a znovu namočte do čisté vody. Zopakujte to, aby bylo jasné, že toxiny pocházejí z protézy a ne ze slin. Vodu

použijte jako vzorek. Pátřejte hlavně po těžkých kovech. Pokud protéza je toxická, nechte si udělat novou, nejlépe z bezbarvého metakrylátu.

Protézu byste měli každou noc smáčet v desinfekčním roztoku, který v ní zničí všechny bakterie. Plast má póry, v nichž se ukrývají. Použijte 70% alkohol nebo čistou vodu, v níž bývá až 50% etylalkoholu. Aby se alkohol neodpařoval, mějte ho ve sklenici s širokým hrdlem a ji plastovým víčkem. Protézu z ní vytahujte zubním kartáčkem, který přitom také desinfikujete. K vyhubení všech bakterií stačí několik minut. Kupované přípravky na protézy jsou mnohem toxičtější, než alkohol. Nepoužívejte je.

K čištění zubů nepoužívejte zubní pasty, ale 1,7% roztok peroxidu vodíku. Zubní pasty obsahují toxické látky (cín, fluorid, stroncium) a také benzen. Viz čištění zubů. Používejte také nylonový rybářský vlasec jako zubní nit, vždy před vlastním čištěním.

Pokud starý člověk protézu odmítá nosit, musíte mu připravovat měkkou stravu tak, aby ji žaludek byl schopen zpracovat. Žaludek bývá u starých lidí nejslabším článkem trávicího procesu, protože většinou mají málo žaludečních kyselin.

ŽALUDEČNÍ KYSELINA

Tělo pomocí enzymu nazývaného *anhydráza* produkuje *kyselinu chlorovodíkovou* (HCl), která se pak dostává z krve do žaludku. Nemáme mnoho způsobů, jak stimulovat tento proces. Pomáhá například pití vody před jídlem, ale to může starým lidem dělat potíže. Další možností je kyselinu do žaludku dodávat.

Zacházení s koncentrovanou HCl je problematické, poproste lékárníka, aby vám připravil 1% roztok HCl. Při každém hlavním jídle si pak dejte asi 10 kapek do vody a vypijte. Kyselina chlorovodíková je k dostání i v tabletách (např. Betain HCl), ale většinou nemá potřebnou koncentraci.

Nejlépeším řešením je použít při jídle citrón nebo ocet s medem rozmíchaný ve vodě. Tento nápoj sice neobsahuje kyselinu chlorovodíkovou, ale citrónovou či octovou, tedy kyseliny, které jsou v těle plně metabolizovány a nezvýší jeho celkovou kyselost. Mají ale mnohem menší schopnost hubit bakterie a parazity. Žaludek se při nedostatku kyseliny chlorovodíkové stává útočištěm salmonel a jiných bakterií,

což působí nemalé potíže (nejen) starým lidem. Salmonely mohou proniknout až hluboko do žaludečních stěn, kde jsou chráněny před antibiotiky i žaludečními kyselinami a nemohou být odplaveny s potravou. Po usazení v horní části žaludku mohou způsobit ochabnutí jícnového svěrače, a natrávená strava se pak vrací do jícnu (zejména večer po ulehnutí).

Když salmonely napadnou bránici v okolí jícnového svěrače, bránice ochabne, a to vede k *brániční kýle*. Proto by člověk měl po jídle zůstat sedět na židli; sezení v křesle tlačí na žaludek. Neškodí malá procházka, strava se tak lépe usadí. Trávenina klesne níže, když část nejrychleji trávené potravy opustí žaludek spodním vývodem. Pokud se zde nacházejí salmonely, není spodní část žaludku dostatečně činná a nesnaží se potravu protlačit ven. K urychlení procesu se pak užívají různé léky a přípravky (např. Rennie).

Nejlepší je bezproblémové trávení, které spustí proces vyprázdnění. K podpoře trávení se používají enzymové tablety. Ty však nemusí být bezpečné, protože nemohou být sterilizovány. Napřed to vyzkoušejte s pitím citrónové šťávy s medem při jídle, to by mělo být nejúčinnější. Když člověk u jídla kašle, je to známka dráždění bránice (brániční kýla). Pokud kašel vyvolá pití, pijte raději místo před jídlem po malých doušcích během jídla.

SALMONELY A SHIGELLY

Infekce salmonelami může u starých lidí vést k závratím. Nemohou si jít nakoupit, navštívit kostel, někdy dokonce ani vyjít před dům. Léky (např. Antivert) mohou tyto potíže jen mírnit.

Tyto závratě způsobují velmi toxické látky produkované salmonelami a shigellami. Známe tři běžné druhy salmonel: *Salmonella enteridi*, *Salmonella paratyphi* a *Salmonella typhimurium* (386, 380 a 354 kHz), a ty je třeba vyhubit.

Navykněte si sterilizovat všechny mléčné výrobky, jinak budou trvalým zdrojem reinfekce.

Nezapomínejte si také oplachovat prsty a nehty v 10% alkoholu.

Salmonely a shigelly se často vyskytnou v majonézách v lahůdkách a salátech v prodejnách s občerstvením či potravinami. Po konzumaci takových jídel pro jistotu použijte zipper. Teplý žaludek plný jídla je při

neutrálním pH tím nejlepší prostředí k množení bakterií. Jako když dáte kvasnice, mouku a cukr do mísy s teplou vodou. Směs do půl hodiny nakyne a překypí z nádoby.

Jakmile salmonely napadnou nějaký orgán, je těžké se jich zbavit. Úplně je můžete zlikvidovat jen zapperem, ale jen v orgánech, ne ve střevním obsahu.

Shigelly, které do těla proniknou s nesterilními mléčnými výrobky, dávají přednost spodní části střev. Zažívací potíže hned po jídle pravděpodobně způsobily salmonely. Když se ale potíže objeví až v noci, budou to zřejmě shigelly, které mezitím dospěly na oblíbené místo ve střevech.

Zažívací potíže mohou způsobit i *Campylobacter* a *Escherichia coli*. Má střevní kúra účinkuje i proti nim. Mimo zažívacích potíží se tak zbavíte i depresí, závratí, dezorientace a podrážděnosti. Konzumace bakterií a jejich následné ničení je ovšem špatné řešení. Musíte se vyhnout konzumaci nesterilních potravin.

PÁR DŮLEŽITÝCH OTÁZEK

Zažívací potíže přetrvávající po vyhubení bakterií můžeme snadno diagnostikovat pomocí několika otázek:

- Je stolice žlutá, či oranžová, nebo velmi světlá, místo tmavě hnědá, až do zelena? Pokud ano, schází v tenkém střevu žluč.
- Projevuje se bolest břicha? Příčinou mohou být škrkavky, motolice nebo jiní paraziti.
- Dochází k zácpě? Hromadí se odpadní látky, v nichž se daří bakteriím.
- Projevuje se nadýmání? Příčinou je bakteriemi produkován plyn.
- Stolice v záchodové míse plave? Znamená to, že je lehčí než voda, a musí obsahovat tuk nebo z větší části nestrávenou potravu.

ŽLUČ

Při trávení má naprosto nezastupitelnou roli žluč, na níž záleží vstřebávání tuků a vápníku. Nevstřebaný tuk zůstává ve střevě, a protože je lehčí než voda, stolice v míse plave. To by neměla, protože je zřejmé, že současně nedochází ani k vstřebávání vápníku, jehož nedostatek tělo následně doplňuje jeho uvolňováním z kostí.

Pokud stolice pravidelně plave nebo má oranžové zbarvení, je nezbytné provést jaterní kúru kvůli pročištění žlučovodů. Tato kúra je naprosto bezpečná a může ji podstoupit i člověk starší 80 let. U velmi starých lidí platí následující pravidla: pokud možno nejprve zničte všechny parazity pomocí zapperu. (Nemáte-li ho k dispozici, užijte příslušné byliny.) Pak na tři až šest týdnů nasadte ledvinovou kúru s polovičními dávkami. Starým lidem musíme s jaterní kúrou pomoci. U postele by mělo být po ruce mít rezervní povlečení, můžete také použít papírové absorpční spodní prádlo. Počítejte pak společně kaménky, které se z jater uvolní.

Dbejte zejména na hygienu pokožky. Teplá voda uklidňuje a hojí. Vedle boraxu a alkoholu používejte jen kukuřičný škrob. Nepoužívejte běžná mýdla. Škrob zjemňuje pokožku a nepůsobí třením bolest, jako mýdlo. Průjůmům můžeme zabránit podáváním *hořké soli* (síran hořečnatý; epsomská sůl). Tělo pak velmi rychle vstřebá magnézium, které nezůstane ve střevě, kde jinak absorbuje vodu a způsobuje průjmy. To je velmi důležitý aspekt, protože průjmy tělo dehydrují. Tentokrát se pití vody jistě nikdo bránit nebude. Pročištění jater s sebou totiž nese žízeň a zvýšenou chuť k jídlu. To nemusí dlouho vydržet. Do středu se mohou přesunout kaménky z okrajových částí jater, kde se seskupí a žlučovody zase zablokují. Opakujte tedy jaterní kúru jednou měsíčně, dokud stolice opět nezíská tmavohnědé zbarvení a nepřestane si hrát na korkovou zátku.

Jaterní kúra je účinnější, když den po ní začnete užívat *kozlík lékařský* (valeriánské kapky), který předchází spasmům žlučovodů.

Dejte do ¾ litru vody 60 g kozlíku a 5 – 10 minut povařte. Ochuťte medem. Po několik dnů pak každé čtyři hodiny berte několik lžic odvaru naposled těsně před spaním.

ZÁCPA

Při zácpě používejte raději byliny, než syntetické léky (zvláště když jste ještě neodstranili její příčinu). Mnoha lidem pomáhá *senesový lusk*, kůry z *krušiny* nebo *švestky*. Zvýšení konzumace vlákniny je správné, ale hodně často nepomůže. Používáte-li otruby, měli byste do nich dát vitamin C, a pak je převařit, protože často obsahují plísně.

Bakterie ve střevě jsou jednak příčinou, ale také důsledkem zácpy. Zácpa zvyšuje obsah bakterií ve střevě, a to pak vede k jejímu vystupňování. Zácpu můžete téměř okamžitě odstranit pomocí zapperu. I když přitom zahubíte i některé prospěšné bakterie, celkový výsledek je pozitivní.

ZBAVTE SE PROBLÉMŮ

K udržení zdraví, je nutné mít stolicí dvakrát denně. Poprvé by to mělo být ráno. Sklenice nepřilíš chladné vody, vypitá ještě v posteli, má úžasný vliv na pohyb střev. Voda ale působí jen hned ráno, po snídani už se žádaný efekt nedostaví. Povšimnete si, jak bude člověk, který se tímto primitivním způsobem uvolní najednou plný energie. Staří lidé by toho měli využít a vyjít si na ranní procházku.

Chůze a pročištění jater pomohou starým lidem nejvíce.

Chůze je stejně důležitá, jako jídlo. Nestačí však chodit po bytě nebo jít nakupovat. Měli byste být na čerstvém vzduchu dost dlouho, nejméně půl hodiny, a chodit co nejrychleji můžete.

HOSPODAŘENÍ S CUKRY

Cukrovka je u starých lidí běžný problém. Jestliže člověk už musí užívat nějaké léky na začínající cukrovku, měl by to brát jako výzvu k zamezení dalšímu zhoršování stavu. Nejde přitom o žádnou chronickou poruchu metabolismu, ale především o motolicemi způsobenou destrukci Langerhansových ostrůvků ve slinivce břišní. Přilákal je tam nahromaděný metylalkohol. Musíte vyhubit motolice a omezit příjem metylalkoholu z potravin a nápojů způsobem, popsáním v oddíle o cukrovce.

Nepoužívejte žádná umělá sladidla a nepijte nic, kromě mléka, čisté vody a nápojů připravených podle receptur v této knize. Lidé se začínající cukrovkou se tomuto režimu jistě rádi podvolí, protože by je měla motivovat skutečnost, že v budoucnu nebudou muset strpět každodenní injekce inzulínu.

Diabetická dieta pro seniory

Každodenní doplňky: 4x denně 200 µg chrómu, 1 – 2 tablety B-komplex 50 a 1 g (1/4 čajové lžičky) vitamínu C.

SNÍDANĚ

Vybírejte z níže uvedených jídel a různě je obměňujte.

1. Dvě vejce (před rozklepnutím vejce důkladně omyjte a umyjte si ruce), pšeničný chléb bez zrn (ne toustový), máslo a lžice medu, 1 oloupaná hruška se šlehačkou. Hrnek horkého mléka se skořicí.
2. Ovesná kaše s ¼ lžičky skořice a 1/8 lžičky vitamínu C. Ozdobit šlehačkou smíchanou se sterilizovaným mlékem, přidat lžici medu a kolečka banánu. Půl hrnku mléka, půl sklenice vody s medem a octem či citrónem.
3. Pečené brambory s dvěma vejci (používejte jen máslo, olivový olej nebo sádlo), hrnek horkého či studeného mléka, rozčtvrcený pomeranč (předem umytý).
4. Tvaroh sterilizovaný převařením v mléce, kousky oloupaného ovoce, nepšeničný chléb bez zrna, 1 lžice medu. 1 nektarinka nebo kousek melounu. Hrnek horkého mléka. Voda s citrónovou šťávou a medem.
5. Lívance s máslem a vejcem. Oloupané ovoce, horké mléko, voda.
6. Oloupané a nakrájené ovoce se šlehačkou a lžicí medu, nepšeničný chléb s máslem, hrnek horkého mléka se skořicí.

Nezapomínejte přidat do medu vitamin C. Ovoce je nutné oloupat a zbavit všech kazů a měkkých míst. Mléko, smetana a máslo musí projít sterilizací desetisekundovým převařením. Nepšeničný chléb bez zrna mají v prodejnách zdravé výživy.

OBĚDY

Člověk by měl většinu denní dávky kalorií přijímat uprostřed dne. Oběd by tedy měl být někdy kolem poledne.

1. Zelené fazolky s bramborem, maso, zelný salát, volitelně: voda s citrónem a medem, hrnek horkého mléka, voda.

Podle staré bylinářské literatury obsahují čerstvé zelené lusky (zvláště koňský bob) látku, která diabetikům velmi prospívá. Musíte ale dávat pozor, aby se fazolky příliš nepřevařily a neznehodnotili ji. Nepoužívejte proto konzervované fazole. Mražené musíte před vařením dobře propláchnout. Společně s fazolemi můžete vařit brambory (oloupané a zbavené všech kazů, protože v těch jsou plísňe a pesticidy). K ochucení vezměte cibuli a oregano. Do omáčky dejte čerstvou petržel. Petržel obsahuje hodně hořčičku, draslíku a močopudných látek. Maso by nikdy nemělo být nedovařené – kolem kostí nikdy nesmí zůstat krev. Konzervované maso parazity neobsahuje, ale může obsahovat umělou kouřovou příchuť (benzpyren) nebo dusičnany. Těchto látek se musíte vyvarovat, stejně jako glutamátu sodného. Zelí v salátu by mělo být jemně nasekané, aby bylo stravitelné. Sladkosti se nechávají nakonec. Protože tkáň diabetiků neabsorbují cukr, žádají si jej stále víc. Když cukrovka ustoupí, toto nutkání pozvolna pomine. Jako dezert nabídněte lžici medu, který uspokojí chuť na sladké, aniž by ohrozil regulaci krevního cukru. Med můžete dat například do horkého mléka. Nedovaření zeleniny brání zvýšenému uvolňování cukru rovněž. Proto nevařte bramborovou kaši. Do pitné vody byste měli vždy přidat špetku vitamínu C, citrónové šťávy a lžičku medu.

2. Chřest, brambory, čerstvý salát, drůbež, ovoce, voda s citrónem a medem, hrnek horkého mléka.

Chřest může být čerstvý nebo konzervovaný. Brambory upečte (ne v alobalu). V žádném případě nejezte slupky, používejte normální máslo nebo domácí dressing z kyselé smetany (viz recepty). Můžete přidat i čerstvou pažitku. Nepoužívejte běžně kupovanou kyselou smetanu, protože obsahuje velké množství

tyraminu – mozkový toxin. Salát byste měli posekat na dostatečně malé kousky. Drůbež vařte nebo pečte velmi důkladně.

Jako dezert podávejte čerstvé ovoce s domácí medovou omáčkou (med, voda, skořice). Je lepší ovoce do omáčky namáčet, než ho polévat. Množství medu omezte na jednu polévkovou lžici. Nejezte hroznové víno a jahody kvůli vysokému obsahu plísní.

3. Polévka, sendvič, ovoce, horké mléko, voda.

Do polévky dejte lžici octa nebo rajče a kosti, aby se z nich uvolnilo něco vápníku. Dobrým zdrojem vápníku jsou ryby. Na sendvič dejte salát, máslo a cokoli, co chutná (ne sýr, slaninu a koření). Ovoce ozdobte šlehačkou, skořicí a medem (ne více než 1 lžicí). Pijte čistou vodu.

4. Ryby, zelené fazolky, brambory, další zelenina, ovoce, horké mléko, voda.

Pečenou nebo smaženou rybu servírujte s citrónem. K fazolkám přidejte syrovou omáčku.

Sýrová omáčka: ke kusu nastrouhaného sýra přidejte mléko a olivový olej, rozpusťte a nejméně 10 sekund povařte.

Podávejte jídla podporující chuť – kyselá jídla, koření, B vitaminy (zvláště B₁) a jídla teplá. Chuť k jídlu z větší části řídí játra a mozek. Když se v těle nacházejí toxiny, automaticky přestane chtít přijímat potravu. Nejprve pátrejte po plísních, a pak po bakteriích a chemikáliích.

5. Chřest, maso, loupáná rýže (neloupaná obsahuje hodně plísní), zelný salát, mléko, voda, domácí zmrzlina.

Maso můžete usmažit, uvařit nebo upéct, avšak ne grilovat. Chřest může být čerstvý, mražený nebo z plechovky. Mražený chřest opláchnete. Rýži ochuťte petrželí, trochou soli a bylinkami (tymián). Nepoužívejte glutamát sodný.

6. Ryby nebo dary moře. Zelený hrášek a cibule, rýže, rajčata a další čerstvá zelenina. Mléko, lžice medu.

Pokud chcete chleba, vezměte si nepšeničný bez zrn. Chléb však jezte pouze po jídle. Pokud nepijete dost mléka, můžete uvařit pudink.

VEČEŘE

1. Tuňák nebo tuňákový salát (bez těstovin). Chléb s máslem, mléko, voda.
2. Pudink, vařená zelenina, pečené brambory. Chléb s máslem. Bylinkový čaj s mlékem (pouze jeden druh bylin, ne směs).
3. Zeleninová polévka, masový sendvič (ne lančmít), mléko, voda.
4. Pečená dýně s máslem, pudink se skořicí, hrozkami a medem. Chléb s lososem, mléko, voda.

Většina diabetiků při této dietě ztratí 50 bodů (mg/dl) krevního cukru už během několika málo dní. Je tomu tak proto, že obsahuje méně chleba, málo sýra, a kromě doma získané ani žádnou ovocnou či zeleninovou šťávu. Mezi jídly se nesmí nic jíst; žádné sladkosti ani sušenky. Dieta neobsahuje těstoviny, protože se v nich vyskytují plísně. Není v ní pšeničný a celozrnný chléb. Strava obsahuje hodně zelených lusků, chřestu a skořice, které ovšem můžete nahradit bramborami nebo rýží.

K slazení používáme výhradně med, žádný cukr nebo sirupy. Med omezuje konzumaci cukru – když si vezmete jednu lžici, nebudete mít chuť na další. Velká spotřeba smetany a másla je vyrovnána omezením slazených jídel a sýrů.

Tato strava může téměř okamžitě srazit potřebu inzulínu. Budete muset jeho užívání snížit až na polovinu. Jak to zjistíte? Nejlepší je průběžné měření hladiny krevního cukru. Nezanedbávejte je. Člověk pochopí, že jeho snažení má smysl, jakmile bude potřebovat o injekci inzulínu méně nebo jej bude moci nahradit tabletami.

DIABETICKÉ DOPLŇKY

Doplňky zvlášt' vhodné pro diabetiky:

Semena pískavice (řecké seno) – 3 kapsle s každým jídlem

Čerstvá zeleninová šťáva ze zelených fazolek a mrkve

Borůvkové listí (pravděpodobně obsahuje látku, která detoxikuje metylalkohol; pomáhá očím)

S CUKROVKOU DO RESTAURACE

Když diabetik jí mimo dům (např. v restauraci), jdou někdy pravidla diabetické diety poněkud stranou. Je potřeba s tím počítat a překročení mezi vyrovnávat po zbytek dne.

NĚKTERÉ DALŠÍ RADY

Jídlo by mělo být chutné. Jídlo je radost, kterou by si měl člověk vychutnávat. Ve stáří člověk tolik radosti nezažije a jídlo by k ní mělo patřit. Senioři občas touží po jídlech svého mládí. Nejlepší by byl návrat od hamburgerů a hot-dogů k původnímu systému, kdy se doma vařilo pro celou rodinu. Při vaření doma je také zaručena čistota, protože se hrnce a pánve čistí vodou a ne chemikáliemi, jako ve velkovýrobě.

SŮL

Měli byste se používání soli vyhnout? Určitě ne, ale je nutno dodržovat pravidlo, že sůl dáváme do jídla buď při vaření, anebo při konzumaci. Při jídle nedosolujeme. Používejte sůl, která neobsahuje hliník. Mořskou sůl sterilizujte ohřátím na 200 °C na skleněném talíři,

abyste v ní zničili plísně. Na pobřeží, kde se získává odpařováním, poletují racci, jejichž trus často obsahuje plísně.

Nejlepší k solení je směs obsahující polovinu sterilizované mořské soli (NaCl) a polovinu draselné soli (kalium chlorid; KCl, viz Zdroje). Draslík z těla odvádí sodík, takže této směsi soli můžete použít až dvojnásobek, a kromě toho má i řadu dalších příznivých vlastností.

Používejte jen nekovovou solničku s uzavíratelným víčkem. Kvůli vlhkosti a sypkosti nedávejte do soli rýži, i ta může obsahovat plísně.

Jako kuchaři sami víte, která jídla potřebují nejvíce soli (masové polévky, guláše). V případě, že někdo z rodiny trpí onemocněním ledvin či jater, anebo vysokým krevním tlakem, omezte jejich vaření. Nedá-

vejte sůl do obilovin, vařené zeleniny a dalších jídel, kde není nezbytně nutná. Místo ní používejte bylinky a koření (tymián, fenykl, kmín).

Třes

Třes je vždy příznakem poruchy a neměl by být považován za přirozenou součást stáří. Je to signál, že nervy inervující paže a nohy jsou něčím intoxikovány. Jed působí většinou v mozku, kde se hromadí. Co je to? Kdy a odkud se v těle vzal?

Třes je důsledkem intoxikace. Je důležité zjistit její zdroj, jinak hrozí, že bude postižen i zbytek těla. Pátrejte v paměti, co se u vás posledních čtrnáct dní před tím, než se třes objevil, změnilo. Koupili jste novou podlahovou krytinu, pořídili nové topení, změnili zdroj vody, máte nový fén na vlasy, stříkali místnosti proti hmyzu, nebo užíváte nějaké nové léky?

Seznam toho, co se mohlo změnit, může být skoro nekonečný a řešení nemožné, protože se mohlo přihodit mnohé, o čem třeba ani nevíte.

Místo po podrobnostech pátrejte v pěti základních bodech:

1. Pochází škodlivé látky ze vzduchu? (Insekticidy, květiny, koberce.)
2. Z vody?
3. Z medikamentů, nebo potravinových doplňků?
4. Pochází z oblečení?
5. Z jídla, nebo nádobí?

Na těchto pět otázek musíte hledat odpověď (použijte Syncrometer). Získejte vzorek podezřelé látky a hledejte ji ve slinách.

K testování vzduchu setřete čerstvý prach z kuchyňského stolu nebo linky kusem vlhkého papírového ubrousku a vložte jej do igelitového pytlíku, který lze dobře utěsnit.

K testování vody nalijte lžičku horké, studené nebo i filtrované vody do pytlíků s kousky papírového ubrousku. Vodu odeberte hned ráno před prvním použitím.

Do utěsnitelného sáčku dejte i testované léky. Z oblečení odeberte jen stírací vzorek. Nejtěžší bude prověřit potraviny. Smíchejte vzorky

ze všech zbytků v ledničce, do jednoho sáčku (zmražené potraviny nemusíte rozmrazovat).

LÉČBA TŘESU

Dejme tomu, že zjistíme škodlivé látky ve vzduchu (vzorek vzduchu rezonuje se vzorkem slin). Co to může být? Nejčastěji to jsou:

- CFC (freony) ze starých ledniček či klimatizačních jednotek. Snažte se spotřebič dostat z domácnosti a vzduch otestujte znovu po třech dnech.
- Vanad z unikajícího plynu.
- Arzén z pesticidu (je lepší používat borovou vodu).
- Rozpouštědla z petroleje nebo náplně do zapalovače.
- Chlór z vody (používejte uhlíkové filtry) a SAVO.
- Azbest. Ředidla a čističe koberců. (Skladovat mimo obytnou část domu.) Skelný prach z obnažené izolace.
- Formaldehyd z nové pěnové matrace, z nové látky či oblečení.

Ve vodě pátrejte po olovu, mědi a kadmii. Někdy obsahuje malá množství propylalkoholu, benzenu a metylalkoholu.

Jestliže zjistíte nějakou toxicitu v léku, snažte se změnit šarži nebo výrobce. V oblečení a nádobí hledejte kobalt, polychlorované bifenyly a hliník, přestaňte používat všechny saponáty. Používejte jedlou sodu nebo jezte z papírových talířků. V jídle musíte hledat plísně, hliník a bakterie.

Jakékoli bakterie či škodlivé látky, které proniknou do jistých mozkových center, mohou vyvolat třes. Nejčastějšími původci jsou shigelly, rtuť, thalium a arzén. Salmonely a shigelly pocházejí z jídla, a to zejména z mléka a mléčných výrobků, které je nutné sterilizovat převařením. Paraziti zase pocházejí z masa. Nejezte nedovařené maso a maso ve stáncích s rychlým občerstvením. Ničte bakterie, viry a parazity zapperem. Čistěte nehty lihem, abyste zabránili reinfekci.

Bakterie v zubech a čelistech (kavitách) mohou být už i řadu let, ale podmínky pro to, aby mohly proniknout do krve a mozku vznikly až nyní. Tuto věc je dobré probrat se zubařem. Najděte si takového, který umí najít a vyčistit kavity. Údržbu chrupu nechte provést podle zásad popsaných v oddíle o chrupu.

Tímto logickým postupem můžete vždy najít skutečnou příčinu třesu.

Ať už se jedná o lehký a krátkodobý třes, anebo dlouhodobý stav s potřepáním hlavy a drmoláním, jistě přinejmenším zabráníte zhoršování stavu. To platí i pro Parkinsonovu chorobu.

V případech Parkinsonovy choroby většinou nalézám bakterii *Clostridium tetaniae*, způsobující strnutí. Často se ukrývá pod zubními plombami.

Vaše snažení jistě nezůstane bez výsledku. Jakmile najdete příčinu, zbavíte postiženého nejen třesu, ale i mnoha dalších problémů (zadržávání v řeči, šoupavé chůze, problémů se vstáváním ze židle).

Jsou-li příčinou léky, je vždy možné nahradit je jinými. Poradte se s lékařem. Únik plynu nechte ověřit plynářem nebo technikem z hygienické stanice. Jestliže jsou příčinou výfukové plyny, zamezte jejich vstupu do domu. Přestaňte například používat spojovací dveře z domu do garáže a utěsněte je.

I při zjevně výrazném zlepšení zdravotního stavu si to mnozí často nepřipouštějí a nechtějí se řídit vaším doporučením. Trvejte na svém, jde o vaše blízké.

Pach benzínu a výfukových plynů do domu nepatří.

Dívky by si měly sušit vlasy fénem ve svém uzavřeném pokoji. Buď vyměňte vodovodní potrubí za plastové, nebo si poříďte filtr (pokud ovšem potrubí koroduje, nepomůže ani filtr, ledaže byste ho co chvíli vyměňovali, protože se zanáší).

Únava

Únavu bychom u starších lidí neměli považovat za samozřejmost, zvláště když si sami postěžují. Vždy má nějakou vnitřní příčinu. Staří lidé často mívají jakési záchvaty únavy. V tomto případě je nutné okamžitě změřit puls a sledovat tep nejméně po 30 úderů. Nemělo by docházet k vynechávání. Pokud dochází k vynechávání dvou úderů, povede to zcela jistě k náhlé únavě či mdlobě. Mozek a tělo potřebují každý úder srdce, který v pravý čas pošle krev do systému.

Je nezbytné přestat pít nápoje s kofeinem. Kofein zrychluje činnost srdce, které někdy nestíhá drogou vnučené tempo a některé údery vynechává, aby si odpočinulo. Nepijte ale kávu bez kofeinu, ta obsahuje rozpouštědla. Můžete pít horkou vodu se smetanou a se skořicí. Až přestanete s kofeinem, zjistíte, zda puls není příliš nízký nebo naopak příliš vysoký. U starého člověka by se puls měl pohybovat někde mezi 60 a 80 údery za minutu. Pokud je nižší, ihned navštivte lékaře. Pomalý puls vede k únavě. Mladý člověk může mít puls i pomalý, protože ještě má silnější a výkonnější srdce.

Pokud puls vzroste nad 100 úderů, srdce se příliš namáhá a rychleji se opotřebuje. Příčinou zrychlené srdeční činnosti může být pokles výkonnosti, která jej nutí pracovat rychleji, aby nadále zásobilo krví celý krevní oběh. Čím se tak unavilo? Odpověď hledejte v následujících řádcích.

Onemocnění srdce

Když srdce zbytní, dochází k nedomykavosti chlopní, a to je nutí pracovat intenzivněji. Proč je srdce zvětšené? Pravděpodobně kvůli trvalému namáhání... Zdá se, že jde o začarovaný kruh. Stav srdce se pak stále zhoršuje. Tento kruh však můžeme narušit a dosáhnout nápravy. Příčinou problému jsou totiž opět paraziti a škodlivé látky.

K běžným škůdcům napadajícím srdce patří *Dirofilaria immitis* a *Loa loa*. Tito paraziti jsou tak nepatrní, že pronikají až do nejmenších krevních kapilár. Jsou velmi infekční. Parazit *Loa loa* je považován za tropického, ale vyskytuje se i v jiných oblastech. Přenašečem jsou patrně tasemnice, ale není to až tak jisté.

Tyto parazity můžeme snadno vyhubit zapperem, ale stejně snadno může dojít k reinfekci. Při problémech se srdcem je nutné aplikovat zapper nejméně dvakrát týdně. Bylo by velmi prospěšné aplikovat zapper dvakrát týdně i na psa. Paraziti v srdci nemusí působit žádné bolesti, ale narušují jeho rytmus a způsobují zbytnění.

Staphylococcus aureus je bakterie, která se skrývá v místech, jako je otvor po vytrženém zubu nebo v kořenovém kanálku. Přesvědčte se, že se místa po vytržených zubech zahojila a netvoří se kavity, obsahující bakterie. Po odstranění všech zdrojů bakterií v ústech, by bakterie po

použití zapperu měly trvale zmizet i ze srdce. Pokud ne, jdete k zubaři znovu.

Po vyhubení parazitů by se nepravidelný tlukot srdce měl velmi rychle upravit.

Pokud starý člověk užívá léky pro zpomalení srdeční činnosti, měl by si po aplikacích zapperu pravidelně měřit puls a dávat pozor, aby neklesl příliš. Je docela možné, že léky bude muset úplně vysadit. Jejich vysazení tělu velmi uleví. Člověku se pak opět vrátí chuť do života – zejména když se jednalo o beta blokátory. Jiné léky na srdce (např. Digoxin) tak depresivní účinky nemají. Užívají se jen k posílení srdeční činnosti, a ne k ovlivnění její frekvence.

Puls by se měl pohybovat okolo 70 úderů za minutu a měl by být dokonale pravidelný.

Pokud puls pravidelný není, znamená to, že něco není v pořádku. Snažte se vyhybat škodlivým tělovým produktům a zbavte domácnost zdrojů škodlivin. Pravidelně kontrolujte možné úniky plynu. Je známo, že plynové spotřebiče často netěsní. Změny počasí, zvláště teploty, způsobují roztahování a smršťování trubek, a to vede k drobným prasklinám ve svarech. Plyn je jedovatý, ale v nízké koncentraci ho neucítíme. Vedení jedovatého plynu do domovů netěsnícími trubkami považuji za zastaralou praxi. Při znečištění vzduchu vanadem nebo výfukovými plyny určitě pátrejte v případě, že máte v krvi vysoké procento oxidu uhličitého (blížíci se hornímu přípustné hranici), přečtete si oddíl pojednávající o pulsu a mozkových problémech.

Jakmile je srdeční činnost opět pravidelná, dojde i k jejímu zesílení. Síla tlukotu srdce musí být dostatečná, aby krev dorazila i do těch nejzazších tělesných oblastí. Jde především o dlaně a chodidla. Člověk, který má neustále studené dlaně a chodidla, evidentně potřebuje povzbuzení krevního oběhu. Musí se začít rozpouštěním fosforečnanových krystalků v ledvinách bylinami. Vhodné je s každým jídlem užívat niacin a kajenský pepř. Léky na ředění krve jsou nebezpečné, užívejte je jen tehdy, když na tom bude trvat lékař. Pak je nutné neustále monitorovat srážlivost krve.

VZTAH MEZI SRDCEM A LEDVINAMI

K tomu, aby ledvinami proudil dostatečný objem krve, je nezbytné také dostatečně silné srdce. Poruchy ledvin velmi často souvisí s potížemi se srdcem. V ledvinách jsou tenké, stále se zužující trubičky. Aby se jimi krev mohla protlačit (přičemž se jejich stěnami uvolní z krve odpadní látky a přebytečná voda) je potřebný docela vysoký tlak. Představte si ledviny jako jakýsi cedník plný maličkých otvůrků různých velikostí, jimiž projdou některé malé částičky, ale některé větší už ne. Velikost těchto otvůrku přitom neustále upravují nadledvinky, které jsou přidruženy přímo k vrchní straně ledvin.

Když starý člověk za 24 hodin nevyprodukuje alespoň 9 dl moči, něco není v pořádku. Ledviny zřejmě nepracují, jak by měly a pod 9 dl se tělo nečistot nezbaví. Zde je třeba nasadit bylinnou kúru, ale jen s polovičním dávkováním (potrvá dvakrát déle, tedy šest týdnů). Když se otvůrky uvolní, povede to k častějším procházkám na WC. Moč pak ztratí nezdravý pach (původci jsou čpavek, aceton a bakterie) a bude opět průzračná. Voda a odpadní látky (urea, kyselina močová a jiné kyseliny) pak mohou snáze pronikat stěnami kanálků. Pak stačí nižší krevní tlak, a tedy i menší intenzita srdeční činnosti.

To také vysvětluje, proč se léky pro srdce většinou předepisují současně s diuretiky. Diuréza (vyučování moči) napomáhá srdci a posílené srdce pomáhá ledvinám. Právě tak dochází k jejich současným poruchám, například při tzv. vodnatelnosti, kdy se moč, která by měla být z těla vyloučena, vrací do tkání. Někdy se pak na kůži objeví kapsy podobné velkým pomerančům.

Bylinná ledvinová kúra vás zachrání ještě i v případě, že nezaberou ani nejsilnější diuretika (Furon, Furosemid), a to ani v kombinaci se silnými léky na srdce (Digoxin).

Tajemství spočívá v rozličném působení různých bylin, jejichž účinky se navzájem doplňují. Udržujte bylinkový čaj stále sterilní a pravidelně jej převarujte. Větší množství nevypitého čaje přechovávejte v chladničce. Kdybyste čaje vypili příliš mnoho, zvláště první den, mohl by vás bolet žaludek a pociťovali byste tlak v močovém

měchýři. Proto v prvních dnech kúry postupujte velmi opatrně (i když vám čaj zachutná), aby vám zbytečně nebylo špatně.

DIURETIKA

Jakmile selepší vylučování moči, může dojít k snížení krevního tlaku. Měřte si dvakrát denně tlak přístrojem, jehož senzor se nasazuje na prst a dávky diuretik postupně snižujte. Účinek kúry se projeví množstvím vyloučené moči a změnami tělesné hmotnosti. Cílem je nemuset užívat žádná diuretika. Jejich vysazení diuretik vždy vede k zlepšené náladě a získáte znovu smysl pro humor.

Diuretika ovšem nevyhazujte. Když je člověk nějaký čas neužívá, jejich účinnost na organismus se opět zvýší. V případě nutnosti (akutní infekce) mohou být znovu použita.

Když zbavíte srdce parazitů a škodlivin a upravíte funkci ledvin, získáte určitý přírůstek energie. Únava se vytratí, bude se vám lépe chodit a nebudete mít potřebu dlouho spát. Ledvinová kúra není spojena s žádnými bolestmi, užíváním léků, injekcemi a demencí.

Pocity tělesné pohody

Kdyby výše zmíněné změny nevedly k lepšímu prokrvení a prohrátí dlaní a chodidel, je nutné nosit dostatečně teplé ponožky. Když se zahřejí nohy, měly by se současně zahřát i ruce. Pokud ne, bude třeba zvýšit teplotu v bytě.

Pro staré lidi je pocit chladu velmi nepříjemný. Potřebují teplo a ostatní se musí jejich potřebě přizpůsobit. Mladí lidé se v případě, že jim je horko mohou obléct lehčeji, ale staří to mají komplikovanější. Pravidelně se jich ptejte, zda je jim dost teplo. Někdy hodně pomůže šál, vlněný svetr, teplé spodní prádlo a župan nebo deka. Když jsou jejich ruce i přesto ještě studené, musí se teplota v bytě dále zvýšit. Podchlazení totiž přispívá k množení virů, mykózám atd. Viry do těla v podstatě pronikají stále. Nesmíte jim dát příležitost se projevit.

Teplotu v pokoji ale zvyšujte teprve poté, až vyzkoušíte všechny metody podpory srdečních ledvinových funkcí. Být teple oblečen a dýchat chladný vzduch je zdravější, než se pohybovat polehku oblečený v místnosti při 27°C. Srdce má raději spíš chladnější vzduch.

Jestli můžete, pořídte si klimatizaci. Ventilátor není ideální, protože víří prach a nečistoty. Tělesná pohoda je to nejlepší, co můžete starým poskytnout. Za odměnu vám předají své životní zkušenosti. Ale pozor, je tu jeden háček! Když je starý člověk nápadně nekomunikativní, může být příčinou slabý sluch.

Ztráta sluchu

Starší lidé slyší vždy o něco hůř, než se zdá. Pak často pochyťí něco úplně jiného, než jste chtěli sdělit a těžko pak hledají návaznosti. Raději odpoví neutrálně (nevím; možná...), než aby řekli, že nerozuměli.

Je nutné užívat naslouchátka a jiné pomůcky. Když se špatně slyším mluvíte, stůjte blízko u něj a mluvejte nahlas a srozumitelně. Je nutné provést sluchovou zkoušku u ušního lékaře (případně prodejce sluchových pomůcek) a naslouchátka si pořídit. Při koupi dejte v každém případě přednost kvalitě.

Jednou za půl roku je třeba zajít k lékaři na prohlídku a případně pročištění uší, protože v ušním kanálku vyplněném sluchadlem se může usazovat maz a nečistoty.

Senior se sluchadly zas může zajít na koncert nebo do kostela na mši a dostane se tak zase mezi lidi.

Pokud někdo po příjemném večeru nemůže usnout, je dobré užít kozlíkové kapky nebo ornithin. Pomoci může i teplé mléko a kousek buchy (bez čokolády).

Kdyby se však nespavost projevovala pravidelně, musí se řešit jako samostatný problém.

Nespavost

Nespavost vždy souvisí s přítomností parazitů a bakterií. S největší pravděpodobností ji způsobuje jeden z jejich odpadních produktů, čpavek. Přečtete si oddíl o potížích se spaním.

Nic tělu nepomáhá tak, jako zdravý spánek. Dobře vyspaný člověk má ve dne mnohem více energie, a také lepší náladu.

Člověk, který nespí v noci, by spánek neměl dohánět ve dne. Noční spánek je mnohem důležitější, než spánek ve dne. Liší se svou kvalitou. Usilujte o návrat k přirozenému cyklu, kdy člověk spí především

v noci. Cyklus mohl být narušen například špatnou funkcí ledvin, která vede k častému nočnímu močení.

Problémem může být také užívání vitamínu Před spaním. Spánek naopak podporuje užívání magnézia. Večer je proto dobré užívat pouze magnézium, ornithin, kozlík a horké mléko.

Zdravé návyky

Když starého churavějšího člověka necháte, bude stále jezdit autem, bude používat stále stejnou kosmetiku, kouřit a jíst oblíbené pamlsky.

Jestliže mu chcete pomoci, musíte ho přesvědčit, že je čas aby se některých věcí vzdal.

Stárnutí je nevyhnutelné. To ale neplatí chronické nemoci a bolesti.

Délka našeho života je omezená, ale podle všeho bychom mohli žít mnohem déle. Máme dojem, že žijeme v té nejlepší době, do které jsme se mohli narodit. Máme po ruce prakticky všechno, co potřebujeme. Vypadá to ale, že za to platíme příliš draze. Podmínky, které kvůli tomu vytváříme v životním prostředí, vedou k tomu, že máme život mnohem kratší, než bychom mohli mít.

Ještě nejsme tak staří...

Pro ty z nás, kteří již překročili čtyřicítku a jsou zdraví, je nejdůležitější nic nepřehánět. Šlachy a svaly se staly méně odolnými vůči přetěžování a mohou se snadno poranit. Když potřebujete něco udělat silou, svěřte to raději mladšímu a silnějšímu. Nenatahujte se na příliš vysokou poličku, raději si přisuňte stoličku nebo vezměte žebřík. Nedělejte cviky, které vás namáhaly i dřív. Jestliže jste změnili zaměstnání a používáte ruce a nohy více, než dřív, mohou vás začít bolet. Namáhané části těla přitahují bakterie z jater či střev, a to pak vede k zintenzivněné bolesti. Likvidujte bakterie zapperem, pročištějte játra a provádějte střevní kúru.

Nikdy neseďte ani neklečte na zemi. Když něco zvedáte ze země, nesazte se ohnout, jak jen to jde. A hlavně – dejte příbuzným najevo, že se ve zdraví hodláte dožít sta let. Normálně bychom se měli dožívat asi 140 let. Střední věk by začínal asi v 65 a stáří v 90 letech. Co je podmínkou pro tak dlouhý život? Musíte udržovat zdraví všech buněk v těle, aby mohly vykonávat své funkce – živit se, vypuzovat odpadní látky a dělat to, pro co jsou určeny.

Buňky se dělí, a přestože je nám třeba 90 let vznikají stále nové, jako při vývoji embrya. Proč vlastně stárneme? Jedinými buňkami, které se nedělí, jsou ty nervové. Je to jen stárnutí nervového systému, které pak podmiňuje stárnutí celého organismu?

Samozřejmě nikdy nebude možné žít věčně. Na Zemi by za chvíli nebylo k hnutí. Je to, že stárneme a umíráme, součástí evoluce?

140 let není žádná věčnost a moudrost přichází až se stářím. Moudrý člověk je přínosem pro celou společnost. Temnou stránkou lidské společnosti jsou války. S válkami můžeme skoncovat jen na základě znalosti historie. Historii však nelze pochopit během nějakých sedmdesáti let. Ale pokud se někdo dožije více než stovky a není už schopen aktivního myšlení a vyjadřování, nemá pro něj dosažení vysokého věku žádný smysl. Dlouhověkost musí být spojena s tělesným a duševním zdravím.

Umírání

Ačkoli se mu nelze vyhnout, můžeme ho zmírnit. Nechat někoho umírat v osamocení je nelidské chování.

Pokud si starý člověk chce povídat o umírání, naslouchejte mu. Zvláště, když půjde o jeho vlastní blízkou smrt. Nezavazuje vás to k splnění jeho přání. Když se blíží smrt, je nejdůležitější prostě jen být u něj. Staří lidé o to někdy nemají zájem – ať už z jakéhosi pocitu provinilosti nebo proto, že trpí demencí. Patří to však k základním potřebám stejně tak, jako chce žena mít svého muže u porodu. Jak tam ale můžete být, když máte práci, a staráte se o rodinu? Je to hodně těžké období. Ale snažte se s vašimi blízkými být, jsou to jejich poslední okamžiky na tomto světě.

Léčba rakoviny

Napsala jsem knihu, která se podrobně léčením rakoviny zabývá (*Léčení a prevence všech druhů rakoviny* – kniha vyšla i v ČR). Zde tedy jen zkráceně: Rakovina už není ta nevléčitelná smrtící choroba, jakou byla dřív. Ve skutečnosti se jí můžete zbavit ještě dříve, než dostanete termín k vyšetření u lékaře. Pokud tedy najdete na těle bulku nebo si myslíte, že máte rakovinu, neutíkejte s tím k lékaři hned. Napřed se snažte řešit problém sami.

Další choroba způsobená motolicí

Rakovinu lze vyléčit poměrně snadno, protože je to onemocnění, způsobené parazity. Vyhubte parazity a vývoj rakoviny se zastaví.

To ale neznamená, že pak už budete zdraví. Pokud vám rakovina poškodí vaječníky nebo prostatu, musíte je zas dát do pořádku., Pokud tyto orgány nezačnete léčit, nebudou nádorové markéry Ca-125 nebo PSA klesat k normálu. Tyto hodnoty totiž vypovídají o stavu orgánů a ne o stavu maligního procesu. Zabitím komára se také nezbavíte boule, kterou způsobil. Když ji necháte v klidu, zhojí se sama, ale jestli ji budete dráždit škrábáním, potrvá hojení déle. Postiženým orgánům umožníte uzdravení jen tím, že z nich dostanete všechny škodliviny.

Rakovina se naštěstí **nešíří jako ničím neuhasitelný požár**. Potrvá jen 7 minut, než vyhubíte všechna stadia parazitů, kteří jsou příčinou nekontrolovaného bujení buněk. Pachatelem je *Fasciolopsis buski*, **lidská střevní motolice**. Tento organismus parazituje především na člověku, ale může napadat i některé jiné živočišné druhy. Parazit za normálních okolností žije ve střevě, aniž by se nějak výrazně projevoval. To je ostatně strategií všech velkých parazitů. Koneckonců, zabitím hostitele by zabili i sami sebe.

Paraziti produkují tisíce vajíček, která se za normálních okolností mají dostat se stolicí do rybníka či mokřiny, kde infikují jistý druh plže. Jestliže se ale vajíčka vylíhnou dříve, než opustí lidské tělo, tedy když mají možnost dokončit vývoj přímo v něm, vzniknou podmínky příznivé pro vznik rakoviny.

Rakovina propukne v místě, kde se motolice v těle usadí a prodělávají svůj vývoj. Jestliže motolice procházejí vývojem z vajíčka v prsou,

dostanete rakovinu prsu. Děje-li se to v prostatě, vyvine se rakovina prostaty atd. Všechny druhy rakoviny vyžadují, aby se v postiženém místě vyskytovalo jedno z vývojových stádií motolice. K spuštění lavi-
nového množení parazitů je nezbytná ještě jedna věc: růstový faktor. Ten vyvolá nejen zrychlené množení motolic, ale současně i našich
tělesných buněk. Elementem, který ve skutečnosti v těle spustí vývoj
rakoviny je růstový faktor *ortho-fosfo-tyrosin* (a možná i *epidermální
růstový faktor* a *růstový faktor závislý na inzulinu*).

V týmu s rozpouštědly

Možná vás uklidní, že se růstový faktor nezbytný k rozvinutí rako-
viny nemůže začít tvořit v nepřítomnosti syntetického rozpouštědla,
jímž je **propylalkohol** (přesněji *izopropylalkohol*). Pokud v těle nebude,
nemůžete nikdy onemocnět rakovinou. Aby nemoc mohla propuknout,
musí se tam sejít obojí: propylalkohol a lidská střešní motolice.

Motolice zničíte za pár minut zapperem (nebo frekvenčním generá-
torem – po 3 minuty na frekvencích 434, 432, 427, 425, 423 a 421 kHz).
Tím současně okamžitě zastavíte i produkci růstových faktorů.

Denně aplikujte zapper, dokud nebudete úplně zdraví. Čím delší aplikace, tím lepší výsledky (minimum je třikrát po sobě sedm minut).

Po likvidaci všech motolic vymizí již vytvořené růstové faktory
během necelé hodiny. Vývoj rakoviny tím bude úplně zastaven. Nemoc
se nemůže vrátit, dokud se znovu nenakazíte motolicemi.

Tělo poměrně lehce vyloučí i propylalkohol. Jakmile ustane přísun,
vymizí do tří dnů i poslední zbytky.

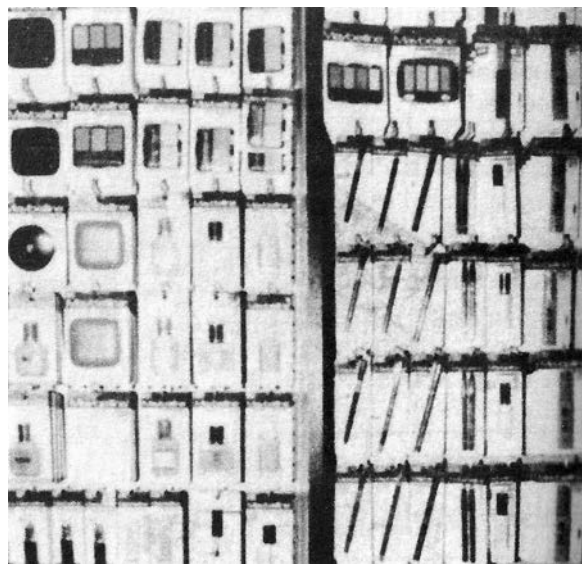
Nelze než obdivovat moudrost, s níž tělo využívá možností k vlast-
nímu uzdravení. Působení motolic vůbec nemusí vést k trvalému poško-
zení tkání. Stačí, když dáte tělu šanci a dá se znovu do pořádku.

Přečtěte si seznam potravin a dalších produktů kontaminovaných
propylalkoholem. Informaci, že výrobek obsahuje propylalkohol, na
etiketách většinou nenajdete. Pokud ano, volbu to jen usnadní. Nejhorší
jsou vždy škodliviny, které na etiketách nejsou.

Fig. 23 Propylalkohol obsahovaly všechny šampóny, které jsem testovala. Žádnou výjimkou nebyly ani tzv. čistě „přírodní produkty“.



Fig 24 Také kosmetika obsahuje propylalkohol. Připravte si proto vlastní podle receptáře v této knize.



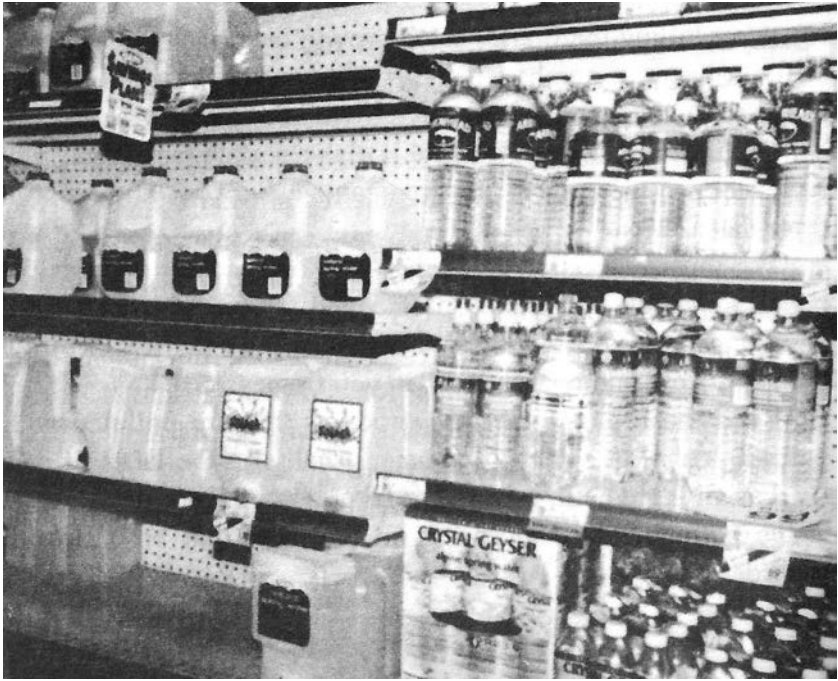


Fig. 25 Všechny balené vody obsahují antiseptika z plnicího procesu. A právě ta jsou hlavním zdrojem propylalkoholu.

Seznam produktů obsahujících propylalkohol

Vyhod'íte a už nekupujete.

I když propylalkohol není uveden na nálepce!

- Šampóny
- Tužidla a pěny na vlasy
- Syrové cereálie
- Kosmetické přípravky
- Ústní vody
- Káva bez kofeinu
- Směsi bylinných čajů
(mimo jednotlivé sypané byliny)
- Některé vitaminy, minerály a jiné doplňky
(pokud je neotestujete)
- Balená voda
- Bílý cukr (hnědý je použitelný pokud ho detoxikujete; obsahuje plísně)
- Přípravky na holení a po holení
- Syčené nápoje
- Kupované ovocné šťávy

Okopírujte si tento seznam a přilepte jej na lednici. A pozor, propylalkohol má i jiné názvy: *propanol*, *isopropanol*, *izopropylalkohol*.

Požívání propylalkoholu sice nikoho přímo nezabije, ale případnou rakovinu rozhodně urychlí.

Důsledně se vyvarujte užívání všech výrobků na výše uvedeném seznamu. Problémy způsobí už i jediný z nich, **třeba váš oblíbený šampón**. Tělo totiž nepřestane tvořit chorionický gonadotropin (cGT) a patologie vykáže „nerozhodný“ stav - ani rakovinu, ale ani úplně zdraví.

Pokud si osvojíte bioelektronické metody popsané v této knize, můžete si testovat veškeré potraviny a jiné produkty sami.

Jakmile ale zjistíte, že nějaký nápoj neobsahuje propylalkohol, může obsahovat jiné škodliviny. Například *xylen* a *toluen* umožní parazitům napadnout mozek. *Metylalkohol* láká parazity do očí a slinivky. Tato onemocnění sice nejsou tak hrozná, jako rakovina, ale je jistě lepší

všem těmto zbytečným problémům předejít. Připravujte si všechno, co potřebujete sami a používejte jen absolutní minimum neotestovaných produktů.

Uzdravení po vyléčení rakoviny

Spoušť, která po rakovině zůstala v těle, musí být uklizena. Významnou roli zde hrají karcinogeny. Poškození plic nemůže být doléčeno, dokud budete kouřit, dýchat freony, azbest nebo skleněný prach. Obecně se říká, že karcinogeny způsobují rakovinu. Ve skutečnosti však jen usídí už spuštěný rakovinový proces do určitých orgánů. Nikl například vtahuje rakovinu do prostaty, bariem (ze rtěnek) ji zas vtahuje do prsů.

Tou největší hrozbou jsou pro nás následující škodlivé látky, které se mohou vyskytnout ve všech orgánech. Seřadila jsem je podle míry nebezpečnosti:

1. **Freony.** Nenarazila jsem na člověka, který by je neměl v těle. U těch, kteří onemocněli rakovinou, se usadily v postižených orgánech, kde usnadnily usazování dalších škodlivin. Chladicí zařízení využívající freon, je z hlediska vzniku rakoviny ta nejnebezpečnější věc.
2. **Měď** z vodovodního potrubí se u všech nemocných hromadí v postižené tkáni.
3. **Skelná vlákna, prach nebo azbest** se vyskytují přibližně u 25 % postižených.
4. **Rtuť** ze zubních plomb.
5. **Olovo** z potrubí jsem zjistila u všech postižených rakovinou tlustého střeva.
6. **Formaldehyd** z pěnových matrací a nového oblečení.
7. **Nikl**, pocházející většinou ze zubních plomb, se vyskytuje u mužů s rakovinou prostaty.

Některé nádory nemusí být zhoubné. Jejich pravá podstata ještě není úplně objasněna, ale víme, že obsahují freony, propylalkohol a jiné škodlivé látky.

Tyto nádory jsou většinou velké (v průměru až několik centimetrů) a zmíněné škodliviny v nich zaujímají jen část prostoru. Zbytek doplňují jiné, neidentifikované substance. Takové nádory se mohou zvětšovat a dělit, jako například u fibrocystického onemocnění prsu, ale nejsou zhoubné. Nádor je však skvělé místo k ukrytí a množení nedospělých stádií motolic. Tady totiž jsou z dosahu imunitního systému.

Jakmile je nádor infikován motolicemi, stává se zhoubným. K infekci dochází i při tvorbě metastáz.

Veškeré zhoubné bujení má dvě hlavní příčiny: střevní motolice a propylalkohol. Ať už máte rabdomyosarkom, mesothelioma nebo melanom, můžete se jich velmi rychle zbavit.

Bylinná kúra proti parazitům

Patogenní organismy se dají poměrně snadno vyhubit použitím zapperu v kombinaci s vhodnými bylinami. Nevyléčíte tím pouze rakovinu, ale i většinu dalších nemocí.

A. Tinktura z oplodí ořešáku černého - koncentrovaná

(viz recepty):

Tento postup opakujte 2x denně – vždy ráno na lačný žaludek a večer před spaním. Mezi braním tinktur před spaním a ráno na lačno (tedy v noci) nic nejzte a pijte pouze čistou vodu

1. den – Dejte jednu kapku do ½ hrnku vody vypijte
2. den – Dejte do stejného množství vody dvě kapky tinktury a užijte stejným způsobem.
3. den – 3 kapky.
4. den – 4 kapky.
5. den – 5 kapek.
6. den – Dejte do ¼ hrnku vody 2 čajové lžičky tinktury. Napijte se, ale polkněte až po 15 minutách. Pokud máte nad 75 kg, použijte 2,5 lžičky. Brát více než 3 lžičky je zbytečné, protože se tím účinnost už nezvyšuje.

Tato dávka zničí všechna zbývající stádia parazitů v těle, včetně střevního obsahu a oblastí, kam nedosáhne elektrický proud. Alkohol, který tinktura obsahuje, vás může na chvíli iritovat. Tinkтуру můžete dát do vlažné vody a počkat až se část alkoholu odpaří. Nepoužívejte ale horkou vodu protože by mohla zrušit účinky tinktury. Vezměte také 500 mg niacinamidu k potlačení toxicity alkoholu. Je možné, že na několik minut pocítíte slabou nevolnost. Jděte se projít na čerstvý vzduch nebo počkejte, až nevolnost odezní. Do tinktury můžete přidat i více vody nebo i med.

Členové vaší rodiny a blízcí přátelé by měli tinkturu používat také, aby vás nemohli reinfikovat. Je totiž možné, že přenášejí v trávicím ústrojí některá stádia parazitů, aniž by se u nich vyskytly nějaké příznaky. U člověka trpícího rakovinou však parazit velmi záhy opět pronikne do postiženého orgánu.

Možná vás bude zajímat, proč se dávka dvou čajových lžiček tinktury užívá až šestý den kúry. Je to proto, že můžete mít citlivý žaludek nebo se obávat toxicity či vedlejších příznaků. Během těchto šesti dnů se sami přesvědčíte, že se nemáte čeho obávat.

Pokud vás první kapka přesvědčí, že tinktura pomůže, užijte dvě čajové lžičky hned první den. Pokud si však její neškodností nebudete jisti ani po šesti dnech, pokračujte ve zvyšování počtu kapek tak dlouho, pokud vás to nepřesvědčí nebo nedosáhnete konečné dávky 2-3 čajových lžiček.

U těžkých stavů a pro maximálně rychlý nástup účinků tinktury můžete tyto dávky brát až čtyřikrát denně. Berte vždy ale maximálně tři čajové lžičky tinktury na jednu dávku.

B. Pelyňkové kapsle (obsah 200-300 mg pelyňku)

Vždy před večerí, zapít vodou.

1. den – 1 kapsle
2. den – 1 kapsle
3. den – 2 kapsle
4. den – 2 kapsle

Pokračujte ve zvyšování dávek až do 14. dne, kdy budete užívat 7 kapslí. Užívejte je zásadně najednou.

Další dva dny dále užívejte 7 kapslí. Potom 7 kapslí týdně, podle preventivního protiparazitního programu. Snažte se kúru nepřerušit před 6. dnem, abyste si byli jisti, že byly zničeny všechny dospělé střevní motolice.

Pak už můžete postupovat o něco volněji. Lidé s citlivějším žaludkem někdy chtějí zvyšovat dávky pomaleji, než je uvedeno v rozpise. Je to možné, ale zdůrazňuji: až po prvních šesti dnech kúry.

C. Hřebíček

Naplňte kapsle velikosti 00 čerstvě semletým hřebíčkem. Nelze-li jinak, můžete použít i velikost 0 či 000. V nejhorším případě vyprázdněte kapsle s želatinou či vitaminem. Je možné, že seženete čerstvě semletý hřebíček přímo v kapslích. V jedné kapsli by ho mělo být okolo půl gramu. Mletý hřebíček zakoupený v obchodě není vhodný. Raději si jej semelte sami.

1. den – třikrát denně jednu kapsli vždy před jídlem.
2. den – dvě kapsle třikrát denně.
3. - 10. den – tři kapsle třikrát denně.

Po desátém dni užívejte jednou týdně tři kapsle najednou (*viz preventivní program*).

Před spaním užívejte ornithin proti nespavosti. I když jí teď možná netrpíte, může se ale stát, že se objeví, jakmile zničíte parazity.

TABULKA PROTIPARAZITNÍHO PROGRAMU

Zaškrtněte dávky, které už jste užili.

	Tinktura z ořešáku černého – extra silná	Pelyňková kapsle (dávka 200-300 mg)	Hřebíčková kapsle (velikost 0 nebo 00)
Den	2-4 x denně počet kapek	počet kapslí za den (na prázdný žaludek)	počet kapslí třikrát denně (při jídle)
1	1	1	1,1,1
2	2	1	2,2,2
3	3	2	3,3,3
4	4	2	3,3,3
5	5	3	3,3,3
6	2 lžičky	3	3,3,3
7	nyní jednou týdně	4	3,3,3
8		4	3,3,3
9		5	3,3,3
10		5	3,3,3
11		6	3
12		6	nyní jednou týdně
13	2 lžičky	7	
14		7	
15		7	
16		7	
17		nyní jednou týdně	
18			3

Pak už nemusíte dodržovat žádný rozpis. Můžete si zvolit kterýkoli den v týdnu, kdy si vezmete najednou všechny dávky.

Poté pokračujte v preventivním programu, který Vás uchrání před reinfekcí.

Preventivní protiparazitní program

Uvědomte si, že paraziti jsou všude kolem a snaží se nás infikovat. Můžete se nakazit od druhých lidí, ze společně užívaných předmětů, z prachu, od domácích zvířat, ze špatně připraveného masa či nesterilních mléčných výrobků.

Domnívám se, že hlavním zdrojem střevních motolic je nedovařené maso. Poté, co jsme infikováni, můžeme parazity předat dalším lidem prostřednictvím krve, slin, semene i mateřského mléka.

Všichni členové rodiny většinou mají stejného parazita. Pokud se u jednoho z nich objeví rakovina či HIV, znamená to, že ostatní mají s největší pravděpodobností střevní motolice. Jak vidíte, obě nemoci způsobené jeden a tentýž parazit. Vyžadují tedy stejnou léčbu.

Užívejte přípravky jednou týdně, a to současně nebo v různých částech dne:

- 1. Tinktura z oplodí ořešáku černého - koncentrovaná**
2 lžičky na lačný žaludek
- 2. Pelyňkové kapsle:** 7 kapslí (200-300 mg pelyňku v každé) najednou na lačný žaludek.
- 3. Hřebíček:** 3 kapsle (500 mg každá) najednou na lačný žaludek.
- 4. Ornithin** podle potřeby

Jediné vedlejší účinky, které se mohou při protiparazitní kúře objevit jsou ty, které způsobí bakterie a viry opouštějící zničené parazity. Po každé dávce protiparazitních prostředků tedy použijte zipper. Tyto vedlejší účinky současně potvrzují, že jste skutečně „cosí“ zahubili. Snažte se zjistit, jak jste k parazitům přišli a příště se jim vyhněte.

	Tinktura z ořešáku černého – extra silná	Pelyňková kapsle (dávka 200-300 mg)	Hřebíčková kapsle (velikost 0 nebo 00)
Den	počet kapek za den (před jídlem)	počet kapslí za den (na prázdný žaludek)	počet kapslí třikrát denně (při jídle)
1	2 lžičky	7	3
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	2 lžičky	7	3
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
atd.			

Protiparazitní program pro domácí zvířata

Domácí zvířata mají spoustu parazitů, kteří mohou infikovat i člověka - škrkavky, měchovce, Trichinely, Strongyloidy, srdeční červy a několik druhů tasemnic.

Každé zvíře žijící ve vaší domácnosti, by mělo být zbaveno parazitů a ošetřováno tak, aby se jimi již nenakazilo. Návštěva u veterináře jednou za měsíc nestačí.

Abyste se zbavili parazitů, nemusíte se svých domácích miláčků vzdát, ale pokud jste vážněji nemocní, bude lépe, když je na nějaký čas dáte třeba k přátelům.

Domácí zvíře je členem rodiny, a proto byste se o ně měli starat stejně, jako o sebe. Týká se to především hygieny. Domnívám se, že není tak těžké toho dosáhnout. Zde je recept:

1. Petrželový odvar. Považte 3 minuty velký svazek čerstvé petržele v litru vody. Vyvařenou petržel vyhoďte. Jakmile voda zchladne, můžete ji rozdělit do několika nádobek o objemu jednoho hrnku a nechat zmrazit. Tím jste si připravili odvar na celý měsíc. Přidejte zvířeti vždy 1 lžičku do žrádla. Nemusíte čekat, jestli všechno sežere. Jakékoli množství je pro něj dostačující.

Všechny dávky jsou vypočteny pro pětikilovou kočku nebo psa. Máte-li větší zvíře, musíte dávky zvýšit v příslušném poměru.

Zvířata bývají tak plná parazitů, že musíte dát pozor, abyste nepostupovali příliš rychle. Účelem petrželového odvaru je podpořit funkci ledvin, aby zbytky parazitů správně opouštěly tělo. Zvířata si petrželový odvar jistě oblíbí, protože vycítí, že jim pomáhá. Petrželový odvar aplikujte týden před nasazením tinktury z černého ořešáku.

2. Tinktura z černého ořešáku - běžná koncentrace

Dejte jim 1 kapku do žrádla. Nenuťte je ale žrát. Kočkám tinkturu dávejte jen dvakrát týdně, psům každý den. Psovi vážícímu například 15 kg dejte první den 3 kapky, a pak každý den zvyšujte o 1 kapku. Nepoužívejte u zvířat koncentrovanou tinkturu.

Jestliže zvíře zvrací nebo má průjem, můžete očekávat, že objevíte červíčky. Tito červíčci jsou extrémně infekční. Nikdy proto nenechávejte uklízet po zvířatech děti. Na nečistotu nalijte roztok soli a jódu a nechte pět minut působit. Pak je můžete uklidit. Nečistoty mimo dům

uklízejte stejně. Nakonec si vždy omyjte ruce zředěným lihem (smíchejte 1 díl lihu se 4 díly vody) nebo vodkou. Alkohol důsledně schovávejte před dětmi, nespolehejte na jejich vychování. Nikdy k čištění nepoužívejte syntetický líh (izopropylalkohol).

O týden později můžete začít aplikovat pelyněk.

3. Pelyněk. Dejte zvířeti do suchého žrádla 0,2-0,3 mg mletého pelyňku. Dělejte to týden, a pak použijte hřebíček.

4. Hřebíček. Dejte zvířeti do suchého žrádla asi půl gramu mletého hřebíčku.

Nejlepší by bylo, kdyby se tyto úkony staly rutinou. Uvidíte, jak zvíře najednou oživne. Postupujte pomalu, aby si zvíře mohlo zvyknout.

Ještě jednou zopakují celou kůru:

1. týden – petrželový odvar
2. týden – petrželový odvar a ořešák černý
3. týden – petrželový odvar, ořešák černý a pelyněk
4. týden – petrželový odvar, ořešák černý, pelyněk a hřebíček

	Odvar z petržele	Tinktura z ořešáku černého - extra silná	Pelyňková kapsle (200-300 mg)	Hřebíčková kapsle (velikost 0 nebo 00)
Týden	Den počet lžiček (do jídla)	počet kapek/den (před jídlem)	počet kapslí/den (na prázdný žaludek)	počet kapslí třikrát denně (při jídle)
1	1 a více			
2	1 a více	1		
3	1 a více	1 a více	1	
4	1 a více	1 a více	1	1
5 a dále	1 a více	1 a více	1	1

Po parazitech jsou na řadě škodliviny

Uzdravení se dostaví automaticky, jakmile z těla vyčistíte to, co do něj nepatří. Základem je likvidace parazitů, bakterií a virů, ale odstranění škodlivých látek, které do těla přitahují tyto organismy je možná ještě důležitější.

Jak zjistíte, které škodlivé látky u vás zapříčinily rakovinu?

Dozvíte se to pomocí Syncrometru. Naučte se ho používat, protože to vám může zachránit život.

Jedinou další alternativou je přestěhování do zdravějšího prostředí.

Když pojedete na dovolenou, ubytujte se v hotelu, který není nový (odpařují se různé látky z koberců), ale ani starší než 10 let (vodovodní potrubí ještě nekoroduje).

Nechtějte v pokoji ledničku s freonem. Nenechte si v pokoji rozstříkovat žádné přípravky. Prádlo si perte sami v boraxu nebo jedlé sodě. Nebojte se pít vodu z vodovodu.

Pokud se vám na dovolené zlepší zdraví, můžete to brát jako popud k přestěhování. Všechny škodlivé látky pocházejí z dosavadního způsobu života. Pokud můžete, zbavte se staré ledničky, klimatizace, sušičky na prádlo a saponátů. Zkontrolujte potrubí, zda není zkorodované.

Zjistěte, zda někde v okolí nepoužívají pesticidy. Řiďte se radami pro jednoduché vylepšení způsobu života. Vyhoďte všechny léky a doplňky, které nutně nepotřebujete. Riziko, které přinášejí je totiž větší než užitek.

Pátrání po bakteriích

V pokročilejších stádiích rakoviny nádory stále více infikují běžné bakterie: salmonely, shigelly a *Staphylococcus aureus*.

Likvidací parazitů připravíte těmto všudypřítomným bakteriím doslova hody. Teď se musíte více než kdy jindy vyhýbat mléčným výrobkům (s výjimkou sterilizovaného mléka), aplikovat střevní kúru a používat Lugolův roztok. Pokud se chcete zbavit stafylokoků, nechte si upravit chrup a vyčistit kavity. Neodkládejte to.

Pomozte i své rodině

Pokud jste měli rakovinu, měla by se celá vaše rodina zbavit střevních motolic, které ji způsobují. Možná nikdo z nich ještě neonemocněl, ale sami jste tím vystaveni riziku reinfekce a návratu nemoci. K reinfekci může dojít třeba už jen políbením. Požádejte všechny členy rodiny, aby pravidelně používali zapper a brali nejméně 2 lžičky koncentrované tinktury z černého ořešáku denně.

Stádia těchto motolic mohou ve slinách přenášet i domácí zvířata.

Jejich potrava je často kontaminovaná propylalkoholem. Dávejte jim jen nedochucená nebarvená krmiva. Do 2,5 kg pytle s granulemi nasypete 1 lžičku vitamínu C a dobře jej protřeste, Vitamin se na granule přilepí. Aplikujte zapper i na zvířata, a to na holé části těla (uši, čenich).

Nikdy nejzte nedovařené maso a kuřata (to hrozí v rychlém občerstvení). Paraziti přežijí zahřátí až do bodu varu. Pokud si myslíte, že jste se mohli nakazit, použijte co nejdříve zapper, abyste minimalizovali škody.

Rakovina by mohla být úplně vymýcena, kdyby byla v zákoně stanovena povinnost kontrolovat přítomnost rozpouštědel v krmivech a potravinách

Příčinou výskytu propylalkoholu a jiných rozpouštědel v potravinách jsou chemikálie používané k sterilizaci zařízení ve výrobě.

Podle platných předpisů (U.S.A. 21 CFR 178.1010 - ze 4.1.1994) o dezinfekčních prostředcích, tyto mohou být používány při čištění potravinářských strojů a pomůcek za předepsaných podmínek:

- (a) Použité dezinfekční prostředky musí důkladně odtéct předtím, než zařízení přijde do kontaktu s vyráběnými potravinami (vypláchnutí ani vysušení není požadováno!).
- (b) Jako dezinfekční prostředky se mohou používat níže jmenované látky, k nimž mohou být přidány schválené příměsi, obecně považované za neškodné.

Zde je 1 ze 43 povolených dezinfekčních prostředků, z nichž některé obsahují izopropylalkohol:

(č. 25) Vodní roztok jódu, jodid draselný a isopropanol. Kromě potravinářských výrobních zařízení může být tento roztok používán také na nádoby a zařízení na výrobu nápojů (včetně mléka) a na povrchy, které přicházejí do styku s jídlem ve veřejných stravovacích zařízeních.

V odstavci (c) (19) je uvedena požadovaná koncentrace jódu, ale o isopropanolu zde není ani zmínky. Podle všeho tedy může být isopropanol tak silný, jak je potřeba.

Ale i kdyby existovala povinnost dezinfekční prostředky úplně odstranit, je zřejmé, že nic nelze odstranit na 100%.

Zákonodárci jistě neopomněli tento fakt, ale možná se domnívali, že množství neměřitelná ani ultrafialovým spektrofotometrem, člověku nemohou uškodit.

Vyhýbejte se konzumaci potravin a nápojů obsahujícím stopy propylalkoholu a plísně. Užívejte vitamin C.

Aflatoxin

Běžná plíseň, vyskytující se na chlebu, ořeších, ovoci, v pivu a sirupech, produkuje aflatoxin. Aflatoxin blokuje játra, která pak nemohou detoxikovat propylalkohol.

Chléb kupujte v místní pekárně nebo si pečte svůj vlastní. Ořechy opláchněte v roztoku s vitamínem C a vysušte, abyste aflatoxin zničili. Uschovejte je v chladu. Plesnivě ovoce okamžitě vyhazujte, neboť se z něho uvolňují spory. Používejte jen bílý destilovaný ocet. Místo sirupů sladte nápoje medem, do kterého navíc přidávejte vitamin C.

Dejte práškový vitamin C do solničky a používejte v malých dávkách u jídel, s nimiž se chuťově snáší. Dohromady stačí 1/8 čajové lžičky.

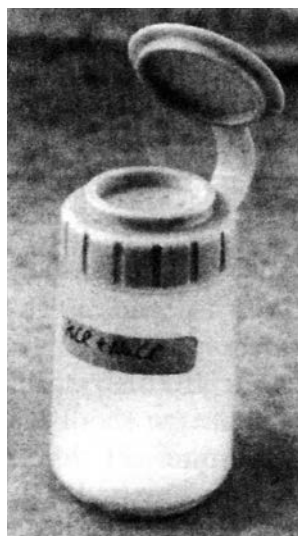


Fig. 26 Sůl s práškovým vitamínem C uschovejte v uzavřené plastové solničce

Kromě aflatoxinu uměl vitamin C detoxikovat všechny plísňové toxiny, které jsem testovala.

Rakovina je na konci řetězce různých procesů. To možná také vysvětluje, proč je většinou spojena se stárnutím. Člověk si po mnoho let otravuje tělo freony, skelným prachem, azbestem, rtutí, olovem, mědí atd. Konzumuje potraviny obsahující plísně (chipsy, ořechy...). Plísně játrům velice škodí. Játra se běžně regenerují, ale jen pokud jim v tom nebrání plísňové toxiny. Játra zablokovaná aflatoxiny nemohou zabránit hromadění propylalkoholu. Později se nakazíte střevní motolicí (třeba z hamburgeru nebo od zvířete) a pak už rakovině nestojí nic v cestě. Zbavíte-li se kteréhokoli článku v tomto řetězci, rakovině se vyhnete. Když se vám podaří vyhnout všem článkům, budete úplně zdraví. Jinak se musíte léčit, bránit reinfekci, napravit stará poškození a žít bez pocitu strachu.

V jiné knize popisují přes 100 případů vyléčení z rakoviny, společně s podrobnějšími informacemi a radami k tomuto tématu.

Léčba HIV/AIDS

HIV a AIDS jsou nemoci velmi podobné rakovině. Často se také vyskytují současně. HIV a AIDS přináší stejný parazit jako rakovinu – střevní motolice. V tomto případě je rozpouštědlem namísto propylalkoholu *benzen*.

HIV = VIRUS LIDSKÉ IMUNODEFICIENCE

AIDS = SYNDROM ZÍSKANÉ IMUNODEFICIENCE

Většina vědců se domnívá, že AIDS vyvolává virus HIV. Zjistila jsem však, že pravými viníky jsou paraziti a rozpouštědla.

Jakmile tělo nemůže detoxikovat benzen, postupně ztrácí schopnost detoxikovat propylalkohol. V pozadí problému je třeba hledat potravinové plísně. *Zearalenon* je mykotoxin, který se vyskytuje v kukuřičných chipsech, popcornu a neloupané rýži. Má na detoxikaci benzenu specifický vliv – úplně ji zastaví.

Imunitní systém blokuje i další plísňové toxiny. Postiženými jsou především bílé krvinky, jejichž úkolem je viry pohltit a zahubit. To vede k tomu, že jakmile do těla pronikne virus HIV, organismus nemá žádnou možnost se ho zbavit.

Benzen proniká do kostní dřeně, kde vznikají T-lymfocyty a do brzlíku, kde jsou programovány. Jde tedy hned o dva mocné zásahy do funkcí imunitního systému.

Benzen se v těle vyskytuje v extrémně malých množstvích. Ale když se k němu přidají benzpyreny, je už to pro játra příliš a obě látky se začnou hromadit v brzlíku.

Benzpyreny spontánně vznikají přímo v potravinách vystavených vysoké teplotě (grilovaná a uzená jídla, hot-dog atd.). Jídlo smažené na pánvi naproti tomu benzpyreny neobsahuje, i kdybyste ho spálili až na uhel. Jakmile benzen zatíží brzlík, zatíží se tím celý imunitní systém.

Za nepřítomnosti benzenu v těle nemůžete onemocnět AIDS. Bez střevních motolic vás nemůžete infikovat HIV.

Po zahubení parazita a jeho stádií se HIV virus do dvou hodin vytratí – téměř stejně rychle, jako průvodce rakoviny orthofosfo–tyrozin. Není nutné hubit virus frekvencí 365 kHz.

AIDS ovšem jen tak nezmizí. Vyléčení závisí na vyloučení benzenu z těla. Vnikání benzenu do těla musíte bránit trvale. Kostní dřev a brzlík se mohou uzdravit jen tehdy, až se ho úplně zbavíte.

Jakmile se brzlík uzdraví, obnoví se i ztracená imunita vůči všem nemocem, skrytě číhajícím v našem těle. Jsou v nás, hromadily se nám v tělech celý život. Například průšnice, spalničky, plané neštovice, *Staphylococcus aureus*, či *Escherichia coli*. Tyto patogeny jsou pod trvalou kontrolou ostražitého imunitního systému. Jakmile ale tento systém selže, stáváme se snadným cílem pro některou z nemocí.

Metoda léčby

Jakmile zjistíte, že jste HIV pozitivní, nepropadejte panice. Nemohli jste se tomu vyhnout. Nevyhne se tomu spousta lidí kvůli působení zdánlivě nevysvětlitelných faktorů. Pokud je v těle zdroj nákazy ve střevních motolicích a zároveň i benzen, znamenají HIV a AIDS jen logické vyústění. Musíte zkrátka omezit oba zdroje, zbavit se motolic i benzenu.

Pořídte si zapper nebo použijte frekvenční generátor (na frekvenci 434–421 kHz, přičemž na každém kHz bude délka působení 3 minuty). Vyhubte motolice tak rychle, jak jen to jde. Pak ihned začněte užívat vitamin B2 k podpoře detoxikace benzenu (3x denně 3 tablety po 100 mg). Zapper používejte každodenně, tak dlouho dokud se nebudete cítit úplně zdraví (bez nočního pocení, kašle a dalších symptomů). Nezapomínejte, že paraziti jsou všude kolem nás a každý den nás infikují. Pevnou pozici v těle jim umožní jen oslabený imunitní systém. Imunitu získáte zpět jen tehdy, když se budete důsledně vyhýbat kontaminaci benzenem. Pomoci vám může i můj seznam výrobků, v nichž se vyskytuje.

Produkty často kontaminované benzenem

Tyto produkty raději nepoužívejte.

Vaše zdraví je přednější než sporný užitek, který od nich můžete očekávat.

- **Ochucené potraviny**, jogurty, sladkosti, pastilky proti kašli, cukroví a koláče.
- **Oleje a pokrmové tuky** (používejte pouze olivový olej, máslo a sádlo).
- **Balená voda**, ať už je destilovaná, pramenitá nebo minerální.
- **Džusy**.
- **Studené cereálie**.
- **Zubní pasty**.
- **Žvýkačky**.
- **Zmrzliny** a mražené jogurty.
- **Tablety a kapsle**. Nejméně třetina mnou testovaných tablet a kapslí byla kontaminována. Otestujte léky, které užíváte a vyberte si bezpečné.
- **Výrobky z vazelíny**.
- **Některé vitaminy** a další potravinové doplňky.
- **Lubrikanty** a lubrikované kondomy.
- **Jedlá soda**.
- **Kukuřičný škrob**.
- **Některé výrobky z čajovníkového oleje** (Tea tree oil).
- **Mýdla, krémy**.
- **Ochucená krmiva** pro psy a kočky.

Testovat všechny dostupné potraviny a další výrobky je pro mne samozřejmě technicky nemožné, ale nejlepší bude je vyhnout se všem výrobkům, které na tomto seznamu uvádím.

Naučte se používat Syncrometer, abyste si mohli dělat vlastní testy. Je jen nutné dodržovat daná pravidla. Polovičatost není na místě. V této věci je důslednost opravdu nezbytností. Výsledkem snažení může být návrat zdraví a energie, jakou jste nikdy předtím nepocítili.

Budete si opět moci plánovat život, učit se novému a seznamovat se novými lidmi, bez hrozby Damoklova meče nad hlavou. Co se infekce týče, nebudete už nikomu nebezpeční.

Abyste zabránili kontaminaci těla benzenem, je nutné dodržovat dvě základní pravidla:

1. Nikdy nejezte plesnivé ani grilované jídlo. Odpuště si popcorn, kukuřičné lupínky, nudle a jiné těstoviny, ořechy, alkoholické nápoje, toasty a neloupanou rýži (loupaná je v pořádku).
2. Užívejte vitamin B₂ (3x denně 3 tablety po 100 mg) a vitamin C (1/8 čajové lžičky při každém jídle).

Plány do budoucnosti

Jakmile budete zase zdraví, možná vám vytane na mysli celý houf otázek: Jak se z viru napadajícího nějakého plže, může stát patogen napadající člověka? Není to nic nepochopitelného. Vždyť například virus vztekliny na nás přenášejí zvířata, encefalitidu mohou přenášet třeba i komáři. Jak to, že se virus HIV mohl rozšířit tak rychle? Jak to, že se tak nebezpečná látka jako benzen, dostala do naší potravy? Chystají se tak na nás i jiné druhy parazitů? Jak máme chránit sebe a rodinu, před hrozícím příštím neštěstím? Bude řešením odstoupení od fosilních paliv, a přechod k jiným energiím? Bude snad řešením upuštění od způsobu života provázaného s chemií? Pomohou nám lepší informace o výrobních procesech, jejichž produkty užíváme? Neměli bychom odpolitizovat státní instituce, dohlížejíci na nezávadnost potravin a jiných produktů? Neměla by se i řadovému občanovi umožnit kontrola výroby, a především potravin? Neměl by se občan dovědět o způsobech výroby a používání specifických přísad u zahraničních výrobců? Nebyl by užitečný kontakt s lidmi, kteří se vyléčili z rakoviny či AIDS? Co se týče komunikace s ostatními, máme dnes takřka neomezené možnosti. Komunikovat znamená hledat a nacházet odpovědi.

Nové odpovědi znamenají nové přístupy, které v případě podpory od základů společnosti mohou vést k podstatným změnám.

Ve své další knize uvádím přes 50 příkladů lidí, kterým se podařilo zbavit nákazy virem HIV, včetně detailních pokynů a receptur.

Léčba běžných nachlazení

Adenoviry vyvolávající symptomy nachlazení můžete vyhubit zapperem nebo frekvenčním generátorem (dále **F-gen**) nastaveným na frekvenci 393 kHz na dobu tří minut. Do pěti minut je po nachlazení. Není to žádný zázrak. Ale nachlazení se většinou objeví po několika hodinách znovu.

Příznaky nachlazení mohou okamžitě potlačit i homeopatické přípravky. Ani zde nejde o nic nepochopitelného. V tomto případě se však nachlazení později objeví v jiném místě těla. Řešením je opět použití jiného homeopatického prostředku.

Tasemnice a roztoči

Proces vedoucí k nachlazení mi doslova očaroval. Sledovala jsem chování adenovirů ve vlastním těle kdekoli se objevily. Někdy tu byly, jindy ne. Někdy se za jejich přítomnosti projeví příznaky nachlazení, jindy zase ne. Někdy jsem je snadno vyhubila pomocí zapperem, ale jindy se to nechtělo podařit.

Dnes už je mi jasné, že adenovirus vůbec nepatří k lidským virům. Patří k některým parazitům – například k roztočům nebo různým stádiím tasemnic. Jako příklad uvedu výskyt viru u boubele tasemnice *Diphyllobothrium erinacea* nebo u roztočů *Sarcoptes* a *Dermatophagoides*, či u střevní bakterie *E-coli*.

Vajíčka tasemnic poletují vzduchem přichycená na částech práchu. Můžete je zachytit, jestliže necháte stát hrnek s trochou vody. Po třech dnech v hrnku s největší pravděpodobností objevíte frekvenci tasemnic, tedy 487 kHz. Stejnou frekvenci asi najdete u houby k mytí nádobí. Abyste ji mohli otestovat, důkladně ji navlhčete, dejte do igelitového sáčku a postupujte po 1 kHz dolů od frekvence 510 kHz. Stádia tasemnic emitují mezi 510 a 440 kHz.

Pokud chováte domácí zvíře, můžete si být jisti, že stádia tasemnic jak v houbě, tak i v prachu setřeném hned ráno z kuchyňského stolu nebo linky, objevíte téměř vždy. Setřete prach navlhčeným kouskem papírového kapesníku, který pak vložíte do igelitového sáčku. Poté si důkladně umyjte ruce.

Ohroženi jsou samozřejmě všichni členové rodiny. Všichni dýchají a polykají malá množství prachu s jídlem. Všichni jedí z nádobí mytého kuchyňskou houbou. Jednou za čas se nachladí každý. Avšak budete-li pak pátrat v prachu po adenovirech, nemusí tam být. Hledejte raději roztoče v rozsahu frekvencí, které udávám a s velkou pravděpodobností je také objevíte. Nemusí být nutně na mém seznamu, ten ještě zdaleka není kompletní. Možná půjde o běžný druh, ale může to být i druh poměrně vzácný. Frekvenci adenoviru ale nezachytíte ani ve vzorku s roztoči. Proč? Možná proto, že jejich koncentrace je poměrně nízká., Abyste je zaslechli, musí se viry napřed pomnožit. Množí se až v našem těle. Nejdříve však musíte vdechnout nebo požít infikovaný prach.

Vajíčko tasemnice se následně vyvine v boubel, který se rychle dostane do jater. Někdy zbloudí i do jiných orgánů – třeba do svalů, sleziny či slinivky. Játra tyto boubele patrně odfiltrují z krve sama. Zjištěné boubele je nezbytné pokud možno ihned vyhubit zapperem. Pokud používáte laboratorní vzorek boubele, můžete boubel přesně lokalizovat v těle. Přesná lokalizace není možná, pokud jen nasloucháte příslušným frekvencím. Když ale využijete oba postupy, můžete odhalit i orgán, v němž se viry množí. Možná to budou jen dýchací orgány, ale je možné i zjištění, že k množení dochází v orgánu, v němž se viry poprvé objevily (například v játrech), a teprve odtud pak pronikají do dýchacího ústrojí. V těchto věcech prozatím nemám úplně přesnou odpověď.

Roztoče polykáme a vdechujeme stejně, jako vajíčka tasemnic. Jsou v kuchyňských houbách, ve všech potravinách a nepříkrytých nádobách postávajících kdekoli. Nikdy nepijte ze sklenice, která stála celý den na stole. Po napití byste jistě zjistili přítomnost roztočů. Frekvence by utichla až po několika dnech, kdy bychom mohli roztoče považovat za uhynulé.

Stejně tak mohou v několika dnech utichnout frekvence tasemnic. Ale když jste nemocní, je to jiné. Nemocné svaly parazita přijmou a nechají ho v sobě přežívat spolu s jeho parazity a nahromaděnými škodlivinami. Imunita takto postižených míst evidentně poklesne.

Jakmile se přestanou ozývat roztoči, kteří v těle mezitím uhynou, objeví se adenovirus.

Zpočátku je jich jen málo a budete muset hledat několikrát denně, než je objevíte v bílých krvinkách. Ještě také samozřejmě nemusíte cítit žádné příznaky onemocnění. Jaký je vztah mezi zahubením stádia tasemnice, či roztoče, a vynořením adenovirů? Můžete to zjistit sami. Počkáte, až se u vás objeví stádium tasemnice či roztoče, ale v těle nebude k nalezení adenovirus. Pak zahubte tasemnici nebo roztoče sedmiminutovou aplikací zapperu. Během několika minut frekvence původních parazitů po několika minutách utichnou a objeví se frekvence adenoviru (393 kHz). Za čas zjistíte, že máte ucpaný nos a pocítíte v hlavě změnu ohlašující nástup rýmy. Je to opravdu rýma? V nesčetných případech vyšlo najevo, že se adenovirus objeví vždy po zahubení tasemnic či roztočů. Je tedy zjevné, že virus patří k těmto parazitům, které po jejich zániku opouští stejně, jako krysy opouštějí potápějící se loď. Mořem, do nějž viry po zkáze hostitelských organizmů „naskáčou“ je naše tělo. Okamžitě hledají kde se zachytit a kde jim bude umožněna reprodukce. Tím příznivým místem je dýchací ústrojí. Mohou si však zvolit i jiné orgány.

Rýma se může plně rozvinout jen tehdy, jsou-li v těle plísně.

Plísně a nachlazení

Adenoviry, které v těle pomalu pronikají do krve a tkání poté, kdy se uvolnily z nějakého stádia tasemnice, vdechnutých roztočů, nebo z E-coli zatoulané do tkání, postupně likviduje imunitní systém. S viry si snadno poradí, ovšem jen za předpokladu, že v těle nejsou plísně, které by ho zahlcovaly.

Vyloučení plísní podstatně zlepšuje zdraví.

Zkoumala jsem působnost více druhů potravinových plísní. Plísněové toxiny snižují tělesnou imunitu několika způsoby. Některé bílé krvinky přímo ničí, jiné je ucpávají tak, že se nemohou zhostit svých funkcí, mimo jiné pohlcovat třeba adenoviry. Adenoviry pak mohou nerušeně

dorazit k vhodnému orgánu a proniknout do jeho buněk. Mohou se usadit například v plicích, za předpokladu, že je máme kontaminované arzenem nebo formaldehydy, nebo v hrdle, kde se nastřádala rtuť ze zubních plomb nebo v míše, pokud se v ní nastřádá thalium. Napadení můžete, ale také nemusíte pocítit.

Když je zdrojem adenovirů E-coli, vynoří se otázka: Jak to, že nemáme trvale rýmu, když máme E-coli v tlustém střevě pořád? Na to je snadná odpověď: dokud je *Escherichia coli* v tlustém střevě a správně tam plní svou funkci, adenoviry se neobjevují. Jakmile však bakterie unikne mimo střevo, vrhnou se na ni bílé krvinky, které ji zničí. Tím se z ní uvolní adenovirus, který pak způsobí rýmu. Adenovirus však může proniknout i do vnitřních orgánů, a tam jeho přítomnost nezaregistrujete.

Dýchací ústrojí je místo, kde napadení virem cítíme. Nejčastěji infikovanými místy jsou plíce, průdušky, vedlejší nosní dutiny, nos, Eustachova trubice, a někdy také vnitřní ucho nebo oči. Rozsah napadení závisí na tom, zda člověk konzumuje plesnivé potraviny, nebo se jim vyhýbá.

Potravinových plísní míváme ve stravě poměrně hodně. Málokdy je ale rozeznáme po chuti, protože výrobci používají spoustu dochucovacích látek, které chuť plísně potlačí. Opatření k snížení obsahu plísní v potravinách dosud nejsou dost účinná.

Jako dobrý příklad může posloužit chléb. Ten často bývá zabalen ve fólii, která v něm má zadržet vlhkost, aby si déle zachoval „čerstvost“. Ve vlhku se pak rozrostou všudypřítomné spory plísní a všemožné prostředky, které jim v tom mají bránit, jsou neúčinné. Někdy se do chleba dává něco octa, ale neprodyšný obal jeho působení potlačí.

Jiným účinným prostředkem proti plísním je citrónová šťáva. V pečivu, do něž se přidává, se plísně šíří minimálně. Problém plísní budeme muset vyřešit co nejrychleji, protože chléb je pro nás velmi významná potravina. Nejčastějším zdrojem plísněvých spor je už sama mouka, anebo spory ze vzduchu, které přilnou na čerstvé pečivo. Prodávaná mouka obsahuje spory poměrně zřídka, chyba tedy většinou bývá v pekárně. Ve velkopekárnách ale asi není možné péct chléb 24 hodin denně, aniž by se někde na lince nenahromadily kousky těsta ve šterbinách. Chléb z malých pekáren plísně většinou neobsahuje.

Chléb nakupujte jen čerstvý a nebalený.

Při pocitu, že na vás „leze rýma“ zapátrejte v paměti, jestli jste před několika hodinami nemohli sníst něco, co mohlo být plesnivé. Například müsli s obilovinami, syrové ovesné vločky zalité mlékem, chléb, suchary, koláč, rýži, ovoce, kupovaný ovocný džus nebo mošt, ořechy, sirup, těstoviny či med. Odpovědí bude většinou ano, protože jde o potraviny tvořící podstatnou část naší stravy.

Rýmu nemůžete „chytit“ přímo od kýchajícího člověka, a stejně je to i s E-coli, vajíčky tasemnic či roztoči. Hlavní příčinou je vždy potravinová plíseň, jejíž pozření nám snižuje imunitu a umožňuje adenoviru proniknout do nejoslabenějších tkání. Pokud napadne dýchací ústrojí, objeví se klasické příznaky. Stejně příznaky však mohou vyvolat i bakterie.

Léčba

Nezapomeňte, že zapper nijak nenapadá a nepoškozuje tělesné buňky. Proto jeho použití nemůže zasáhnout a ovlivnit nic, co se v nich ukrývá. K reprodukci virů dochází uvnitř hostitelské buňky. Je tedy možné vyhubit jen ty viry, které se nacházejí mimo buňky, a ty, které jsou přichycené k jejich vstupům. Ostatní viry zničí samy buňky a bílé krvinky, a to do maximálně pěti až šesti hodin. Buňky toho dosáhnou sekrecí hlenu, zánětem a dalšími prostředky. Použití zapperu v tomto případě není to nejlepší řešení.

Účinné není ani cílené použití F-gen na frekvenci 393 kHz, protože byste museli současně vyhubit i všechny roztoče a stádia tasemnic, z nichž se viry šíří.

Nejlepší postup jak se zbavit rýmy

1. **Jezte 24 hodin jen sterilní stravu.** Řiďte se dietou proti potravinovým plísním. Nejezte žádný z problematických produktů.
2. Užíjte 10 gramů **vitaminu C, B-komplex 50** a 3500 mg niacinamidu (v tabletách) k podpoře detoxikace mykotoxinů v těle. Pak bude trvat pět až šest hodin, než se bílé krvinky opět pustí do boje s viry.

3. Spustíte sedmiminutovou aplikaci **zapperu**. Tím zničíte všechny volně se pohybující viry, stádia tasemnic a roztoče. Pak dvacet minut **počkejte**, až zahubené velké parazity opustí jejich viry a bakterie. Pak opět na sedm minut aplikujte **zapper**, abyste je vyhubili. Po dalších dvaceti minutách se objeví viry ze zničených bakterií, které vyhubíte třetí sedmiminutovou aplikací zapperu.
4. Počkejte, až splaskne nateklá tkáň a přestane se tvořit hlen.
5. Pokud rýmu vyvolaly E-coli, začněte okamžitě se střevní kúrou. Přitom nemůžete vyhubit všechny střevní bakterie. Zapper však zahubí unikající bakterie a jejich další útoky zastaví střevní kúra.
6. Aplikujte zapper dokud invaze bakterií nebude zastavena.

Rýmy se úplně zbavíte během pěti až šesti hodin.

Ještě jednou zdůrazňuji, že nejdůležitější je nekonzumovat žádné další potraviny obsahující plísně. Když sníte pytlík burských oříšků, můžete očekávat, že se rýma vrátí. Po sýru se k tomu může přidat ještě i horečka způsobená salmonelami. Nejlepší ochranou proti rýmě je váš imunitní systém. Neblokujte ho konzumací plísní.

Otestujte přítomnost plísní v těle. Hledejte na frekvencích 77, 88, 100, 126, 133, 177, 181, 188, 232, 242, 277, 288 a 295 kHz.

Během zhruba pěti hodin byste měli pocítit úlevu. Záleží to na tom, kolik plísní jste pozřeli. Pokud mezitím budete jíst nic, nebo jen čisté potraviny bez plísní, může se doba léčby podstatně zkrátit.

Bezplísňová dieta

Držte se 24 hodin striktně této diety, i kdyby se vám ulevilo už mnohem dřív.

Než začnete vařit, sterilizujte kuchyňskou houbu (dejte ji na tři minuty do mikrovlnné trouby) a umyjte si ruce.

SNÍDANĚ

- 1 nebo 2 vejce jakkoli upravená. Na obalu a na povrchu vajec bývají salmonely, a proto vejce po vyjmutí dobře opláchněte teplou vodou. Než je rozklepnete, důkladně si umyjte ruce.
- Palačinky s hnědým cukrem a vitamínem C.
- Hrnek bylinného čaje s vitamínem C a skořicí nebo jiným kořením.
- Voda se lžící octa a medu.

OBĚD

- Polévka bez nudlí, rýže a jakýchkoli obilnin.
- Domácí sušenky nebo chléb z místní pekárny s máslem.
- Domácí pudink. Všechny příměsi musí být dobře uvařené.

VEČEŘE

- Správně připravená ryba nebo dary moře (konzervy jsou v pořádku).
- Čerstvá zelenina.
- Vařená zelenina s olivovým olejem a solí.
- Fazole z konzervy.
- Pečené nebo vařené brambory (nejezte slupku) s olivovým olejem a solí.
- Horká voda se šlehačkou a skořicí.
- Čerstvý banán bez skvrn.
- Voda s citrónem.

Tyto bezpečné potraviny můžete různě kombinovat. Pokud při začínající rýmě sníte nějakou plíseň, udrží se tělesná toxicita poměrně dlouho. Dodržujte tuto dietu tak dlouho, dokud nebudete úplně zdraví.

Vědci při pokusech zjistili, že toxicita spojená s konzumací plísně může u zvířat trvat až tři týdny. Možná poškození se mohou projevit až po těchto třech týdnech.

Bud'te tedy obezřetní. Pokud chcete riskovat a jíte potraviny, které mohou obsahovat plísně, vždy do nich pro detoxikaci napřed dejte něco vitamínu C.

Prevence

Jak se co nejučinněji chránit před rýmou? Nejezte potraviny s plísněmi. Člověk nemůže jíst zkažená a hnilivá jídla. Zápach, vzezření a chuť takové stravy nás z dobrých důvodů přirozeně odpuzuje a znechucuje.

Jak rozpoznat dobré a špatné jídlo by nás v dětství měli naučit rodiče. To se dnes už neděje. Špatná strava se míchá s dobrou, přidávají se dochucovadla a vlastnosti potravin pozměňují chemikálie.

Dospělí neumí rozpoznat, dobré jídlo od špatného, a neumí to tedy naučit ani své děti.

Spolehneme na státní instituce, které mají zaručit nezávadnost potravin. Určují dobu trvanlivosti, kvalitativní normy, povolují používání různých barviv, konzervačních přípravků a dalších látek. Chrání nás tím snad dostatečně? Jak to, že velké skupiny obyvatel trpí nekontrolovaným chováním, vedoucím ke kriminalitě? Jak to, že tolik lidí trápí hormonální nerovnováha, sexuální poruchy a chronická únava, která znemožňuje aktivní život? A co takový AIDS?

Coby jednotlivci nemůžeme ovlivnit vývoj našeho druhu, co můžeme, je opustit cestu směřující k úpadku lidského plemene. Musíme zkaženým a plesnivým potravinám říct NE.

Jak vlastně „chytíme“ rýmu? V místnosti plné smrkajících a kýčejících lidí? Když někomu takovému podáte ruku? Nebo když se s ním napijete ze stejné sklenice?

Ano, pak se na vás největší pravděpodobností přenese virus, ale z toho neonemocníte. Až budete pátrat po adenoviru elektronicky, uvidíte, že vás virus infikuje ihned při kontaktu s nemocnou osobou nebo pozření infikované potravy, avšak nezůstane v těle déle než maximálně dvacet minut. Potom se ztratí, protože ho pravděpodobně pohltily bílé

krvinky (ovšem jen tehdy, pokud v těle nemáte plísňové toxiny zahlcující imunitní systém). Pokud máte imunitní systém zablokovaný toxiny, adenovirus se rozmnoží a onemocníte. Teď hovořím pouze o adenoviru, existují však i jiné druhy virů, které vyvolají stavy, jimž říkáme „rýma“ či „nachlazení“.

Problém s toxiny vrhá světlo i na případy, kdy se opět a opět sami infikujeme znovu. Když kýchnete do dlaní, a pak s neumytýma rukama jíte, dochází k opětovné infekci vlastními viry.

Nemoc se tím ale zhorší jen tehdy, když jsou v těle plísně a jejich produkty.

Léčení symptomů

Příznaky rýmy mohou být potlačeny mnohem rychleji než samotné onemocnění. Pomohou nám léky. Dostupné přípravky vás symptomů rýmy zbaví do hodiny, ale číhá tady nebezpečí v podobě vedlejších účinků.

V tomto případě jsou účinné homeopatické přípravky, u nichž se nemusíme obávat vedlejších účinků.

Homeopatický lék	Symptomy
Aconitum	nachlazení, horečka, bolesti hlavy, kašel
Allium	rýma, pálení rtů nebo očí
Arsenicum	kýchání, dráždivý kašel, bolest hlavy
Belladonna	vysoká horečka, pulsující hlava
Kalium bichromicum	hustý zbarvený hlen, bolest vedlejších nosních dutin
Spongia	záškrtový kašel

Několik homeopatických léčiv

Existuje řada různých druhů přípravků, z nichž některé mají až zázračné účinky. Nejlepší je zkoušet je postupně. Homeopati tvrdí, že tyto prostředky specificky stimulují imunitní systém. Moje výzkumy

ukazují, že umí ještě mnohem víc. Podle mého názoru pronikají přímo k vstupům do buněk, odkud vypuzují malé parazity, bakterie a viry, které se snaží proniknout dovnitř. Imunitní systém pak všechny tyto patogeny může vyhubit, ovšem za předpokladu, že není zatížen plísněmi.

Různé druhy homeopatických přípravků pronikají k různým tkáním, takže každým můžete působit na určité místo nebo určitý orgán.

Rychlého potlačení symptomů můžeme dosáhnout i pomocí bylin.

V žádné bylinářské publikaci neschází čaj z plodů černého bezu a máty peprné. Je však dobré začít s trojkombinací tymián – pískavice, řecké seno – šalvěj. Byliny i homeopatické prostředky působí na principu vypuzování a je možné, že se vypuzují navzájem. Převahu patrně získá prostředek, který byl nasazen jako poslední. Jde o věc, která ještě bude předmětem výzkumu.

Jak dlouho si budete léčit nachlazení nebo rýmu závisí na tom, jak dlouho budete mít zablokované bílé krvinky. Nezapomeňte, že při detoxikaci plísní pomáhá užívání velkých dávek vitamínu C (10 gramů i více denně).

Skutečné zdroje virů

Lidské tělo umí ve velmi krátké době, během hodin až dnů, vyhubit jakékoli viry. Umí se vyrovnat i se stálým přísunem virů pocházejících z parazitů.

Pokusme se uplatnit nový pohled na některá ze známých onemocnění.

Epstein Barre virus (EBV) je onemocnění poněkud záhadné, protože se dále projevuje i poté, co si tělo vytvořilo protilátky. EBV jsem zjistila jen u lidí, kteří současně měli ve slinivce břišní Eurytrema (slinivkové motolice). Jakmile motolice zahubíme, EBV už se v bílých krvinkách neobjevuje. Můžeme tedy předpokládat, že virus mají právě tito paraziti. Jakmile vyhubíte motolice, v jejichž tělech se viry skrývají, imunitní systém dokáže hubit viry, i ty, které pak sporadicky přicházejí zvenčí, a začnete se cítit lépe. To všechno může být záležitost jednoho dne. Když ale dojde k reinfekci motolicemi Eurytrema (nosiči EBV) a v těle máme metanol umožňující motolicím vniknout do slinivky, nemoc se stejně rychle vrátí.

Například **pásový opar** je reinfekce virem planých neštovic. U každého člověka trpícího pásovým oparem nalézám škrkavky. Avšak jejich likvidací se pásového oparu bohužel nezbavíme. Herpes zoster (virus způsobující pásový opar a plané neštovice) se ukrývá v našich nervových buňkách. (*Zde lze dosáhnout vynikajících úspěchů s MMS. Pozn. překl.*) Škrkavky buď čímsi usnadňují jeho uvolňování, anebo něčím blokují imunitní systém, který pak na virus nestačí.

Svého času bývala **dětská obrna** metlou lidstva. Můžeme se domnívat, že se tenkrát objevil na scéně nějaký nový, velký parazit? Dalo by se to vysvětlit třeba tím, že jedním z průvodních jevů rozsáhlé urbanizace na počátku 20. století bylo množství koňského trusu v ulicích. Současně se velmi rozmohl chov psů v domácnostech. Mohly být přenašeči viru vyvolávajícího u lidí obrnu tasemnice, pocházející od těchto zvířat? Hodně nemocných obrnou trpělo migrénami.

Migrénu vyvolávají Strongyloidy. Přenášeli snad virus obrny tito paraziti?

Virus HIV napadá člověka poté, jakmile se v něm usídlí motolice *Fasciolopsis buski*. Jakmile motolice a jejich stádia vyhubíme, je následný test na HIV negativní. Mluvím zde o testu přímé přítomnosti viru HIV v krvi, ne určité bílkoviny, na které je většina testů HIV založena.

Encefalitidu způsobí **viry Coxsackie**. Nikdy jsem na ně nenarazila když v těle nebyla přítomna i bakterie *Bacteroides fragilis*, která se neobjevuje jinak, než v přítomnosti škrkavek.

Viry, které nás napadají, mohou pocházet z jakýchkoli parazitů či bakterií.

Bylo by jistě fascinující zkoumat jednoho parazita po druhém pod elektronovým mikroskopem a zjistit, jaké viry je napadají. Určitě by to pomohlo imunologii.

Dnes už člověk našťěstí nemusí čekat na nějaký vzdálený budoucí výzkum, aby si mohl navrátit zdraví. Elektronické metody popsané

v této knize umožňují odhalit parazity, bakterie a viry v těle mnohem dříve, než člověk onemocní. Abyste se zbavili patogenů nepotřebujete znát jednotlivé hostitele.

Na naší planetě dochází k velkým změnám. Znečištění životního prostředí se šíří od pólu k pólu. Růst průmyslové výroby, těžby, chemického průmyslu, výroby potravin a návyků, jako je kouření, to všechno vede k šíření nových chemikálií po celém glóbu. Polonium, radioaktivní prvek obsažený i v tabákovém kouři, například škodí plicím, ale nemusí uškodit malým plicním parazitům, jako je např. *Pneumocystis carinii*.

Pro člověka tak velmi škodlivé rozpouštědlo jako benzen, nijak nemusí škodit motolicím, které v nás žijí. Pro člověka toxický propylalkohol je ale pro střevní motolice takřka nezbytný.

Paraziti začínají projevovat abnormální chování. Dělá to znečištění životního prostředí? Statistiky se pomalu ale jistě obracejí v náš neprospěch. Prospěch z toho mají patogeny. Říkáme tomu evoluce.

Řítíme se jako lidstvo do záhuby, nebo se někteří z nás adaptují na nové podmínky? Přežijí někteří proto, aby nové populaci předali své „lepší“ geny, odolnost vůči rakovině, AIDS, Alzheimerově chorobě, atd.? A kolik lidí tyto změny nepřežije?

O moudrosti těla aneb proč nám škodlivá strava tak chutná

Nejezte nezdravé věci jen proto, že v nich je něco, čeho si tělo žádá. Snažte se zjistit, co v nich je, co tělo požaduje. Tučky? Sůl? Nebo snad škrob?

Sůl

Když tělo lační po soli, dostanete chuť třeba na popcorn nebo něco jiného, hlavně to musí být slané. Touhu po soli mají na svědomí nadledvinky, které ledviny možná nechávají vylučovat příliš mnoho soli (chloridu sodného) nebo chloridu draselného z těla. Velmi podobný efekt by mělo i diuretikum.

Pomozte nadledvinkám správně fungovat pročištěním. Považujte chuť na něco slaného za signál, že by vhodné pročistit ledviny (*viz ledvinová kúra*). Při pročišťování ledvin vyčistí i nadledvinky. Už i poměrně nepatrné snížení hladin sodíku a draslíku v krvi a tělesných tekutinách může přivolat takovou únavu, že si nezavážete ani tkaničky u bot.

Když tělo touží například po bramborových lupíncích, potřebuje něco, co v nich je. Když ale budete v době, kdy se začnete snažit pročistit nadledvinky, jíst hodně solenou stravu, měli byste současně k solení použít i chlorid draselný. Namíchejte si směs z jednoho dílu chloridu sodného (kuchyňské soli; NaCl) a jednoho dílu chloridu draselného (KCl). Pokud tělo žadoní o sůl, jistě tím méně i draslík. O tom, kolik chloridu draselného vzít nechte rozhodnout chuť. Možná bude lepší směs jednoho dílu chloridu draselného a dvou nebo tří dílů kuchyňské soli. Směs dejte do nádoby s víčkem, aby vám „nezkameněla“. V obyčejné solničce se to stane poměrně brzy. Do nádoby se nesmí pronikat vzdušná vlhkost. Možná máte rádi hranolky (pomfrity) proto, jelikož jsou mastné.

Když nemáte ve stravě dostatek rostlinných či živočišných tuků, a ty by běžně měly tvořit přibližně 25% příjmu energie, pak si o ně tělo

samozřejmě řekne. Nesnažte se ho ale uchlácholit umělými hydrogenovanými tuky s nebiologickou strukturou, s přídatkem karcinogenního niklu.

Když tělo potřebuje tuk, dejte mu olivový olej, máslo, tepelně upravený sýr, sádlo, avokádo, ořechy nebo jiná olejnatá semena. Než došlo k zneuctění cholesterolu, lidé běžně jedli tyto zdravé tuky. Klíčem k regulaci cholesterolu ostatně není absence tuků, ale pročištění jater.

Škroby

Pokud přírodní tuky vaše chutě neuspokojí, je možné, že máte chuť na hranolky kvůli bramborům. V tom případě jde o potřebu škrobu. Máte také rádi chléb a těstoviny (mají čistší škroby, ale vůči bramborovému podřadné)? Čistý škrob je velmi snadno stravitelný a velmi dobře adsorbuje toxiny. Pokud někdo sní něco jedovatého, zachytí následně vypitý rozpuštěný kukuřičný škrob otravnou látku, která pak nemůže proniknout do tkání. Voláním po škrobech nás tělo může upozorňovat, že něco nehraje s trávením (játry), nebo že jíte nějaká toxická jídla. Možné je i to, že žaludek infikovaný škrkavkami požaduje stravu, jejíž natrávení potřebuje méně žaludečních kyselin (brambory, chléb nebo těstoviny). Škrkavky brzdí produkci žaludečních šťáv, jejichž výpadek může vést až k odporu vůči masu.

K strávení čistého škrobu stačí kyselin jen málo a škroby pak rychle a lehce opouštějí žaludek. Tím se ulehčí i bránici a játrům, zmizí „pálení žáhy“, pocit plnosti a jiné potíže s trávením.

Cukr

Lidské tělo udržují v chodu cukry. Když jich máme málo, bude je nahrazovat přeměnou tuků na cukry. Když ale chybí cukr i tuky, začne se na cukry přeměňovat svalovina. Tento problém nevyřeší pouhá konzumace většího množství cukru. Musíte zjistit, proč je ho v těle nedostatek, i když konzumujete dostatečné množství.

Napřed zkuste užívat 1 mg chrómu (5x 200 µg tablet denně). Kdyby však tělo požadovalo cukr i po týdnu užívání, bude potíže jinde. Možná

máte motolice, které narušují regulaci slinivky. Motolice musíte vyhubit a následně přestat pít kupované nápoje, které mohou obsahovat metylalkohol.

Cukrové hospodářství je spleť věcí. Budete-li se ale řídit pravidly, která zde uvádím, potíže se jistě upraví.

Nechutenství

Jestliže tělo nějakou potravinu „odmítá“, respektujte to. Naše znalosti nutriční hodnoty potravin možná mohou být správné, ale tady jsou u díla ještě i jiné faktory. Měli bychom si brát příklad z kojenců: když odmítají mateřské mléko, znamená to, že v něm je něco nepřijatelného, něco, co jejich organizmus nemůže strávit. Většinou to bývá tím, že matka snědla cibuli, zelí nebo podobnou zeleninu. Dítě mléko vyzkouší, má potíže – a příště je už odmítá. Jeho játra moudře odmítnou, aby dítě snědlo něco, co nemohou snadno strávit. Matka si možná pomyslí: „To mléko je přece dobré a musíš pít nebo budeš mít hlad.“ To už naneštěstí platí na děti od dvou let. Rodiče je často nutí jíst mrkev, hrášek a jinou zeleninu, která má zásluhou „moderního“ zemědělství často odpornou chuť. Děti z ní cítí hořkost kyanidových sloučenin, které jsou obtížně metabolizovatelné. Brokolice a cibule jim mohou dokonce popálit jazyk siriými kyselinami. Zelené fazole, cibule, česnek a lilky – každý z těchto druhů zeleniny obsahuje chemikálie, které jsou jim vlastní. Pokud dítě na jejich konzumaci ještě není připraveno, raději mu je nenuťte.

Čím víc plísni dítě nedoplněním zkonzumuje (třeba v chlebu, bramborových lupíncích či sirupech), tím mají jeho játra menší šanci detoxikovat běžné škodliviny z regulérních potravin. U dětí se to mnohdy projeví vybíravostí. Jakmile dítě začne odmítat více druhů jídel, je to signál, že něco není v pořádku s jeho játry. Přestaňte je krmit chemikáliemi v nevařených obilninách, konzervovaných polévkách, baleném chlebu a instantních pokrmech. Nedávejte mu uměle ochucenou želatinu, šlehačku ve spreji a „lahodné“ jogurty a další chemické sladkosti. Zkuste to spíš k prostými jídly. Dávejte dítěti vařené cereálie s medem, skořicí a šlehačkou, mléko, chléb z místní pekárny, tuňáka z konzervy, vařené či pečené brambory s máslem a plátky syrové zeleniny bez kupovaných dresinků a omáček.

Je jistě frustrující, když uvaříte „něco moc dobrého“ a všem to chutná, kromě vaší „Fajnovky“. Možná vás uspokojí, že vybíravé dítě většinou poví, co by mělo k jídlu raději. Pokud je to něco zdravého a výživného, je to dobře. V opačném případě je na místě rázný: „Ne!“.

Dospělí by měli nezdravé potraviny a jídla před dětmi schovávat. Nejlepší by pak ale bylo, kdyby stejně starostliví jako u dětí byli i sami na sebe. Pokud vám něco nechutná, nejezte to. Když tělo něco chce, pokuste se zjistit proč.

Vyzrajte na své chutě

Zde jsou příklady, co dělat, když tělo lační po některé z uvedených potravin:

- **Kyselé okurky** mají rádi lidé s nedostatkem žaludečních šťáv nebo s přemnoženými kvasinkami, protože obsahují ocet. Pijte vodu s citrónovou šťávou a medem.
(Kvasinky, zejména Candida Albicans, se živí mj. všemi druhy octů, nepoužívejte je! Pozn. překl.)
- **Slanina** sytí žaludek a zpomaluje trávení. Jezte raději máslo a smetanu.
- **Obilniny s cukrem**. Ty mívají rádi lidé s narušeným cukrovým hospodářstvím. Je nutné vyhubit parazity, vyvarovat se metylalkoholu, brát chrómové tablety a používat hodně skořice.
- **Křupky a žvýkačky**. Chuť na tyto „dobroty“ znamená, že potřebujete zaměstnávat čelisti. Zkuste saláty, jablka, syrová slunečnicová semínka (pozor na plísň). Raději se ale vyhněte ořechům a sušenému ovoci.
- **Zmrzlina**. Studené potraviny stimulují štítnou žlázu. Mají je rádi lidé trpící sníženou funkcí. Štítnou žlázu vyčistíte odstraněním všech kovů z úst a jaterní kúrou.
- **Nápoje s kofeinem** stimulují mnoho tělesných tkání a zvyšují krevní tlak. Pijí je lidé trpící nedostatkem energie. Měli by si pročistit celé tělo a upravit pracovní a domácí prostředí. (Jsou i lidé, kteří tvrdí, že je kofein spíš uspává.)

- **Sladkosti.** Čím více cukru konzumujeme, tím víc ho tělo žádá. Trávení cukru spotřebovává chróm a je nutný přísun dalšího cukru, z něž ho tělo získává. Chuť na cukr podstatně ustoupí při každodenním užívání až 1000 µg chrómu (GTF) v tabletách.
- **Preclíky** (slané pečivo obecně). Tělo potřebuje sůl a chce něco „křoupat“.
- **Bramborové lupínky.** Tělu schází sůl, tuk, škrob a něco ke koušání. Není divu, že lupínky jsou tak populární.

Jestliže ale tělo je tak moudré, proč nedokáže odhalit třeba plíseň v burských oříšcích, sušenkách nebo chlebu? Příčina je zřejmá. Aby zmátli naše smysly, dokázali producenti potravin doslova nemožné.

Dávají do svých produktů sůl, cukr, praží je, ochucují atd. Tělo je navyklé řadit cukr, sůl a určité chutě mezi „dobré“. Plíseň je samozřejmě špatná věc, ale když ji obalíte v cukru, jakpak ji má tělo rozpoznat? Výraznější chuť cukru či soli zvítězí a tělo přijme potravinu jako dobrou. I přes plíseň. „Zázraky moderního potravinářství“ umožnily, že klidně jíme zkažené a plesnivé potraviny, aniž bychom to poznali.

Když takto ochromují přirozenou moudrost těla, nezbyvá než použít vlastní inteligenci.

Jak si vysvětlíte třeba tohle?

- Starý člověk nesnáší máslo, ale má rád margarín.
- Dítě dává přednost špagetám z plechovky před čerstvě uvařenými.
- Dítě jí jen sladkosti, do všeho ostatního se musí nutit.
- Mladý muž potřebuje pivo, aby mohl plně vychutnat jídlo.
- Dítě si dává na každé jídlo kečup.

Návrat k normálnímu stavu

Mimo přirozenou moudrost těla jsou neméně důležité zkušenosti, které nám předali rodiče. Ale jakmile dojde k nějakému konfliktu, důvěřujte spíš tomu, co říká vaše tělo. Vrať se ještě někdy jeho vrozená moudrost?

Začneme znovu vychutnávat chuť zeleniny a ovoce? Budeme opět vařit a péct tak prostá jídla, jako naši předkové? Pravděpodobně ano.

S novou zkušeností si pak začnete zacpávat nos nad všemi těmi semínky, oříšky a moukami, protože z nich ucítíte odporný zažluklý pach. Budete se vyhýbat kupovaným koláčům a buchtám. Přestanete jíst smažená a fritovaná jídla a pohled na kanoucí masťotu vám úplně zkazí chuť. Nebudete chtít konzervovaná jídla a jíst kovovými přibory, protože začnete vnímat jejich kovovou pachů. Budete se muset nutit, abyste snědli krajíc těstovitého kyselého chleba z velkovýroby. Začnou vám zapáchat i žluklé pšeničné klíčky. A nechutně páchnout mohou i vitaminové tablety.

Je na tom, že vám chutnají vařené brambory s máslem, něco špatného?

Ne. To znamená jen tolik, že se k vám vrátila tělesná moudrost. Teprve teď jste pravý labužník. A možná vás tak kvalitní jídla až znechutí. Berte to s humorem.

Toxická strava

Grilováním se v potravinách tvoří velmi toxické benzpyreny. V „ěře snížené imunity“, jako dnes, je krajně pošetilé otrávit si jídlo ještě i takovými látkami. To platí hlavně u dětí, které se později budou muset vypořádat s řadou nových virů a parazitů. Dokážou se s tím vyrovnat, nebo jim podlehnou už ve středním věku? O tom všem může rozhodnout jen kvalita jejich imunitního systému.

Benzpyreny musí být detoxikovány játry, Přitom je zbytečně zatěžován systém, zodpovědný za detoxikaci benzeny. Při přemíře potravin s benzpyreny, je stěží možné všechny detoxikovat.

Další roli zde hrají enzymy NAD (N ve zkratce zastupuje *niacin*) nezbytné k detoxikaci alkoholu. Jakmile někdo vypije alkohol (například pivo z plechovky), musí enzymy NAD detoxikovat nejen alkohol, ale i benzen, který je v plechovkovém pivu také obsažen. Detoxikační proces pak trvá o něco déle. V době detoxikace dochází k poklesu imunity, a to ulehčuje život parazitům a jiným patogenům.

Benzpyreny vznikají v potravinách zahřátých na nadměrnou teplotu, například grilem v troubě. Z tohoto hlediska není bezpečný ani

běžný toaster. Ve starších typech topinkovačů ještě chléb od rozžhavených spirál oddělovaly plechy, které z nich „v rámci úspor energie“ zmizely. Když budete tousty a topinky připravovat na pánvi či na plechu v troubě, žádné nebezpečí nehrozí. Ale v grilu či pod ním se vždy budou tvořit benzpyreny, ať už je plynový nebo elektrický. Na palivu nezáleží, protože benzpyreny v jídle vznikají v důsledku přímého kontaktu se zdrojem vysoké teploty. Pomůže kovová oddělovací přepážka mezi potravinou a spirálou nebo jiným tepelným zdrojem.

Nepoužívejte mikrovlnnou troubu. Teploty v ní mohou být mnohem vyšší než v běžné troubě, a k tvorbě benzpyrenů dochází docela určitě. Nic v ní nemůžete upéct při teplotě pod 220°C. Tuto teplotu byste při vaření neměli nikdy překročit.

Některé látky, které pomáhají detoxikovat benzpyreny

1. **Niacin** nebo **niacinamid**. Jedná se o stavební látky enzymů NAD. Doporučená dávka je 50 mg při každém jídle.
2. **Vitamin B₂** (riboflavin). Dávka je opět 50 mg při každém jídle.

Bylo by moudré pěstovat u dětí návyky, s cílem maximalizovat jejich imunitu. Nejdůležitější je vyhýbat se toxinům, které ji výrazně snižují.

Nejde jen o benzpyreny, ale o většinu plísňových toxinů a rozpouštědel.

Plesnivě potraviny

Všechno, co je rostlinného nebo živočišného původu, mohou napadnout plísně. Pokud organismus žije, drží plísně na uzdě. Jakmile uhynie nebo je zahuben, dostanou plísně zelenou.

Plísně přicházejí jako první a hned po nich se přijdou bakterie. Probíhá takzvaná biodegradace, velmi důležitý proces, při němž se rozkládají organické odpady.

Nebýt plísni a hniloby, byly by ulice New Yorku dodnes plné koňského trusu z dřívějšíka a v jezerech by plavaly dávno leklé ryby.

Plísně samozřejmě napadají i obilí. Své plísně má ovoce, čaj a káva, byliny i zelenina. Ořechy bývají hodně často plesnivé, především ty, které rostou pod zemí (arašídý), protože půda je plná plísňových spor. Vítr pak spory vynáší až vysoko do korun stromů a někdy dokonce až do stratosféry.

Plísně nejsou vybíravé. Preferují sice jisté rostliny a určité podmínky, ale umí se přizpůsobit a růst na celé řadě různých rostlin. Proto například aflatoxin nenacházíme pouze v obilninách, chlebu či v těstovinách, ale také v ořeších, ovocných šťávách, octu, víně atd. Kde jej nikdy nenajdeme? Především v mléčných výrobcích nebo čerstvé zelenině či ovoci, tedy za předpokladu, že si je omyjete. Není ani v mase, vejcích a rybách. Nenajdete ho ani ve vodě.

Ačkoli jsem aflatoxin často nacházela v pečivu z velkovýroby, nenašla jsem ho v důkladně proseté pšenici, z níž před semletím odstranili bezbarvá a scvrklá zrnka. Nebývá ani ve volně skladovaném pečivu. Balení pečiva do igelitu a jiných neprodyšných obalů udržuje uvnitř vlhkost, která je pro růst plísní základní podmínkou.

I přes plísňové inhibitory má americké pečivo (v USA) mnohem nižší kvalitu než mexické, v němž jsem aflatoxin nikdy neobjevila.

Co je dobré vědět: Kdo doma peče vlastní chléb a přidá do těsta špetku vitamínu C, bude mít trvanlivější chléb bez plísní.

AFLATOXIN

Proč jsou pro nás plísně tak významné? Některé produkují velmi jedovaté látky. Jsou to dokonce ty nejedovatější látky, které člověk zná.

Jednou z nich je *aflatoxin*. Mé testy ukazují, že se vyskytuje v tělech většiny nemocných rakovinou. Jinými slovy koncentrace tohoto jedu v těle se zvyšuje kvůli nedostatečné detoxikaci. Aflatoxin už byl předmětem mnoha výzkumů a podrobnější informace naleznete asi v každé knihovně.

Když aflatoxin pronikne do jater, část jich jednoduše zničí. Při vyšším množství jsou játra někdy oslabena i po několik let. Také hepatitida a cirhóza vždy souvisí s přítomností aflatoxinu. Játra se ho zoufale snaží detoxikovat, aby se zachránila. Mohou to vydržet snad dva nebo tři týdny, ale pak už to některá část nevydrží. Účinky první dávky afla-

toxinu se tedy mohou projevit až po týdnech! Ale jak tomu zabránit, když nás chuť ani zápach neupozorní, že jíme například plesnivě špagety nebo arašídý?

Tady jsou moje rady:

1. Pečte vlastní pečivo.
2. Prověřujte potraviny, které musíte kupovat.
3. Preparujte potraviny, u nichž je to možné, vitamínem C.
4. Zbylé potraviny nejlépe vyškrtněte z jídelníčku.

Výzkumy doporučují užívat proti plísním peroxid vodíku, silné zásady (vápenná voda), metabisulfid (běžné redukční činidlo) nebo vysoké teploty. Vyzkoušela jsem vysoké teploty a vitamín C, což je také redukční činidlo.

Prostým ohřátím jídla na bod varu plísně nezničíte. Pomůže jen delší povaření nebo pečení (to ale neplatí pro námel), jímž zlikviduje i vyprodukovaný aflatoxin. U potravin, které nelze zahřát na vyšší teplotu (např. ořechy, které jsou již upražené nebo ocet) pomůže vitamín C. Domnívám se, že působí podobně jako bisulfit, který štěpí molekuly plísňových toxinů chemicky.

ODSTRANĚNÍ AFLATOXINU

Posypání pražených ořechů vitamínem C nemá požadovaný efekt, protože plísně pronikají pod povrch. Nejdřív je nutné ořechy opláchnout vodou (tím odstraníte hodně plísně). Pak je zalijte vodou, přidejte ¼ čajové lžičky vitamínu C a promíchejte. Nechte 5 minut odstát.

Voda vnikající do ořechů s sebou vnese vitamín C, který detoxikuje plísně uvnitř ořechů. Scezené ořechy vysušíte v troubě, při mírné teplotě abyste je nepřipálili, protože by v nich vznikly benzopyreny.

Rýži a těstoviny můžete zbavit plísní zčásti vařením a částečně přidáním vitamínu C před nebo až po uvaření. Nemusíte ho dávat zbytečně mnoho, abyste neovlivnili chuť těstovin. Opravdu hodně plesnivá bývá neloupaná rýže.

Do **octu** jednoduše dejte trochu vitamínu C a postavte jej do lednice.

Med můžete rozehřát a ošetřit stejně jako ocet (1/4 lžičky na ½ litru).

S plesnivým **chlebem** už nenaděláte nic. Kupujte jen pečivo z místní pekárny nebo pečte doma sami. Spotřebujte je rychle a uchovávejte jen v papírových sáčkích. Chleba případně nakrájejte a dejte v plastovém sáčku do mrazničky.

Všechny potraviny obsahují vlastní i cizí plísně, jichž jsou tisíce druhů.

ZEARALENON

je mykotoxin produkovaný plísněmi rodu *Fusaria*. Tento anabolický a uterotropní (ovlivňující dělohu) metabolit se hojně vyskytuje v průmyslově zpracovávaných obilninách a průmyslově připravovaných potravinách a krmivech. Je označován za původce hyperestrogenismu a neplodnosti u prasat, drůbeže a hovězího dobytka.

Zdá se, že postižení zvířat odpovídá zvýšenému příjmu estrogenu. A nemůže být stejně zasažen i člověk? Není zvýšená hladina estrogenu problém? Zjistila jsem, že téměř všechny případy rakoviny prsu provázela vysoká hladina estrogenu, zaznamenaná už dlouho předtím (několik let), než se onemocnění projevilo. Estrogen zodpovídá i za předčasné dospívání dívek. Je pravděpodobné, že s ním souvisí také premenstruační syndrom, cysty na vaječnicích či neplodnost. Účinky zearalenonu se neprojeví u každého v celém rozsahu. Jaký vliv asi má konzumace jídel s mykotoxiny, jejichž působení napodobuje účinky estrogenu, na chlapce a muže?. Estrogen je ženský hormon, který u mužů může mít drastické účinky především v čase dospívání. Nebezpečná mohou být už nepatrná množství.

Zearalenon („zear“) a aflatoxin snižují imunitu. Zear může podnítit atrofii brzlíku a aktivovat makrofágy. Pokud máte sníženou imunitu (snížený počet T-lymfocytů, méně bílých krvinek atd.), okamžitě se začněte vyhýbat potravinám podezřelým z obsahu plísní.

„Zear“ je mykotoxin, jehož přítomnost v těle zpomaluje detoxikaci benzenu. Lidé trpící AIDS se sníženou schopností jater detoxikovat benzen – v sobě mají i „zear“!

Zjistila jsem, že k hlavním zdrojům zearu patří popcorn, kukuřičné lupínky a neloupaná rýže. Nevyskytuje se však v čerstvé a konzervované kukuřici a loupané rýži. Nemohu proto pochopit, jak se může dostat i do některých jiných kukuřičných produktů.

STERIGMATOCYSTIN

Sterigmatocystin se hojně vyskytuje v těstovinách. Dávejte proto přednost jídlům z pečených těstovin před vařenými. Při pečení působí mnohem vyšší teploty. Ale úplně nejlepší je příprava domácích těstovin z vlastních surovin. Plísně v těstovinách totiž pocházejí z podřadné mouky, užívané především ve velkovýrobách. Před i po vaření přidejte něco vitamínu C.

NÁMEL

Námel je potravinová plíseň, které u lidí navozuje podivné pocity a chování. Ačkoli zákony (v USA) množství námelu v potravinách regulují, není to dostatečná ochrana. Ergotoxiny, například LSD, působí už v extrémně malých množstvích (méně než 1 mikrogram, a to je asi tisícina mušince). Teplota je nezničící a jsou toxické především pro děti.

Zjistila jsem přítomnost těchto toxinů v obilovinách, celozrnných chlebech, vínech i medu. Ergotoxiny můžeme rozložit vitamínem C, který ale musí působit nejméně 10 minut. Detoxikujte především med, a to hned poté, když jej přinesete domů. Zahřejte ho ve vodní lázni a přidejte vitamin (1/8 lžičky na sklenici). K promísení použijte dřevěnou nebo plastovou lžici či měchačku.

Námelu jsou připisovány značné výkyvy v chování dětí. Často ale mylně bývají považovány za alergie. Princip působnosti, spočívající v potlačení detoxikační schopnosti jater, se skutečně podobá způsobu, jakým postupují i některé alergie. Kdyby se u vašeho dítěte začalo projevovat nezvyklé chování, zkuste na pár týdnů vypustit z jeho jídelníčku potraviny, u nichž je podezření na možnost zvýšeného obsahu plísní (nevařené cereálie, ořechy, balený chléb atd.). Nahraďte je raději vařenými cereáliemi, nebaleným chlebem z místní pekárny, bramborami a medem. Do medu, těstovin, i obilovin mu dávejte vitamin C.

Námel získává na toxicitě v kombinaci s alkoholem. Zdá se, že alkohol toxiny vnáší hlouběji do tělesných tkání. Zjistila jsem přítomnost námelu a aflatoxinu v pivu a vínu. Někdy až bizarní projevy alkoholového opojení jsou pravděpodobně důsledkem kombinované

intoxikace alkoholem a plísňovým toxinem, který je v něm obsažen. Zpomalování detoxikace alkoholu možná může plísňové toxiny činit zodpovědnými za mnohá úmrtí alkoholiků. Bylo by jistě bezpečnější, kdyby si třeba každý mohl vařit pivo sám. To ale většina lidí nedokáže.

Na námel jsou citlivé i starší děti a dospělí. Vždy, když se objeví neobvyklé chování - když je člověk najednou hrubý a říká nepěkné věci, projevuje nezvyklé a iracionální myšlení a sám má pocit, jakoby se mu vytratily všechny emoce, zkuste mu změnit jídelníček. Přesvědčte ho, aby nekonzumoval alkoholické nápoje, sójovou i jiné omáčky a potraviny vyrobené z obilí. Napřed tuto dietu vyzkoušejte sami na sobě. Bude vždy účinná, zejména když máte časté rýmy. Otrava námelem může vyvolat halucinace, kdy slyšíte hlasy, které vám třeba dávají nějaké příkazy nebo „varují“ před neexistujícím nebezpečím. Námel provokuje i epileptické záchvaty!

CYTOCHALASIN B

Dalším toxinem snižujícím naši imunitu je *Cytochalin B*. Vyskytuje se opět v těstovinách. Brzdí buněčné dělení, takže odumřelé části jater nemohou regenerovat tak rychle, jak by po intoxikaci měly.

KYSELINA KOJICKÁ

Kyselina kojická je mykotoxin, který patrně zodpovídá za hromadění metylalkoholu v těle. Jinak řečeno, její účinky brání játrům v detoxikaci metylalkoholu. Následkem je poškození slinivky břišní a její infekce slinivkovými motolicemi. Konečným důsledkem bývá cukrovka. Tento mykotoxin jsem objevila v bramborách. Vyvarujte se proto konzumace každého množství bramborových slupek. Jestliže ale jste zapřísaahlými milovníky této plodiny, vždy pečlivě vykrájejte všechna zašedlá místa. Stejný mykotoxin jsem našla i v zrnkové kávě.

T-2 TOXIN

Toxin T-2 se vyskytuje u všech případů vysokého krevního tlaku a ledvinových onemocnění. Bývá v sušeném hrášku a fazolích, kde jej ale můžete už během 5 minut detoxikovat přidáním vitamínu C do vody, v níž máčíte luštěniny před vařením.

ČIROKOVÉ TOXINY

Tyto toxiny se vyskytují jen v čiroku a prosu. Je možné je detoxikovat vitamínem C přidaným před vařením nebo během vaření. Toxiny způsobují krvácení, ztrátu apetitu a neschopnost polykat. Starší lidé reagují na jejich působení citlivěji, než mladí.

PATULIN

Patulin je nejčastější toxin v ovoci. Bývá v nejběžnějších druzích, pokud je potlučené. Tento toxin je zvlášť nebezpečný, protože se plíseň, která ho produkuje, může ujmout ve střevě, kde pak vytváří jakési ostrůvky. V těchto místech pak mohou střevní stěnou pronikat do organismu střevní bakterie E-coli nebo shigella, které pak vcelku nerušeně putují k poraněným místům nebo tumorům.

Trpíte-li rakovinou nebo střevním onemocněním, přestaňte na pár týdnů jíst čerstvé ovoce (s výjimkou banánů a citronů). Ale i pak buďte při výběru velmi pečliví. Všechno ovoce loupejte, abyste viděli v jakém stavu je dužina. Potlučené či nahnilé kusy vyhoďte. Současně denně užívejte 2 lžičky koncentrované tinktury z ořešáku. Tento přípravek spolehlivě hubí střevní parazity.

Nezapomeňte, že se můžete znovu nakazit třeba jen několika kuličkami naměkklého hroznového vína.

JAK SE VYHNOUIT PLÍSNÍM

Musíme dávat větší pozor na to, co vlastně jíme. Příkladem pochutin často obsahujících plísně jsou sušenky. Zvláště děti by je vůbec neměly jíst. Raději jim něco upečte.

Hodně plesnivé bývá i sušené ovoce. Pokud je přesto chcete jíst, máčejte je v roztoku vitamínu C, nechte okapat a vysušte v troubě. Takto upravené je dejte do lednice nebo mrazničky. Nikdy se nesnažte zavařovat přezrálé ovoce, protože samotná konzervace plísně nezničí.

Dělejte pro děti domácí marmelády. Kupované sice bývají sladší a mívají lepší barvu, ale co se chuti týče, bývají často nevýrazné a nelze se od sebe takřka rozlišit. Nechte pak děti ochutnat běžné produkty napadené plísněmi, podávané u přátel či v restauraci, aby si uvědomily ten rozdíl (nedělejte to u zřídka podávaných jídel). Dětská játra jsou dost odolná, aby případné malé množství toxinů z ochutnávek detoxikovala.

Poměrně velké množství plísní obsahují čaje, zvláště ty porcované. Ačkoli jsem dříve nemísené bylinné čaje doporučovala (bylinné směsi v USA obsahují rozpouštědla - v Evropě je to jiné), změnila jsem názor. Dnes mohu doporučit jen sypané nemísené byliny nakupované na váhu. Tím se vyhnete benzalkonium-chloridu a dalším možným antiseptikům v sáčcích. K luhování používejte jen bambusové sítko, nikdy kovové. Sítko jednou za čas vyvařte, aby bylo sterilní.

Podle mých výzkumů lze aflatoxin detoxikovat vitamínem C, avšak u dalších toxinů si navíc musíme pomáhat i vysokou teplotou. Sirupy například můžete zahřát i v (otevřeném) originálním balení. Je třeba dosáhnout přibližně bodu varu. Pak dejte sirup do chladničky.

Plísně je při vaření cereálií možné oddělit. Vyberte ze zrna všechny tmavé a scvrklé kousky. Právě v nich je nahromaděno nejvíce plísní. Při vaření pak přidejte med a sůl – zvýšíte tak bod varu, a tím i účinnost detoxikačního procesu. Nakonec nádobu odstavte a přidejte vitamín C. Ovesné vločky podle mých testů plísně nikdy neobsahovaly, ačkoli i oves má své charakteristické houby. Nenechávejte obilí zplesnivět na poli. Zrno byste neměli skladovat déle, než půl roku. Uvědomte si, že počáteční stadium růstu plísně nemůžeme zrakem ani čichem odhalit.

Plísně potřebují k růstu určitou vlhkost. Když otevřete balení cereálií, dejte zbytek do plastového sáčku, abyste je ochránili před vlhkostí. Takto je chráníte i proti obilním molům, takže je později nebudete muset hubit v mrazničce. Ve všem, co dáte do chladničky či mrazničky, se po vytažení objeví vlhkost. Cereálie proto lépe uchovávejte ve spíži nebo kuchyňské skřínce.

Žádná státní instituce nedokáže kontrolovat výskyt mykotoxinů ve všech vyráběných potravinách. Výroba a skladování potravin by měly být pod lepší kontrolou. Inspekce síla nestačí. Plíseň, která může být na povrchu až v několikametrové vrstvě, může být odstraněna těsně před příjezdem inspektora, jehož návštěvu je velmi těžké utajit. Vlhkost a teplota v síle by měla podléhat automatické regulaci.

Lepší péče o zrno by se měla odrazit v nižších ztrátách a vyšší kvalitě, která mu zároveň přidá na ceně. Myslím, že zearalenon, aflatoxin a námel vyžadují speciální opatření. Dovážené produkty by měly podléhat stejným testům, jako produkty domácí výroby. Výsledky těchto zkoušek by měly být zřetelně uvedeny na obalu.

KDY SE VYHNOUT OBILÍ

Vzhledem k množství obilních plísňí, které pak nelze zrakem ani čichem rozeznat ve většině produktů (těstoviny, chléb atd.), je moudřejší se jim vyhnout a raději konzumovat brambory. Bramborové hlízy se na stůl dostávají přesně v takovém stavu, v jakém byly sklizeny. Naproti tomu obilí bývá už předem zbaveno slupek, mořeno, semleto atd. Plísně napadají nejdřív otruby a klíčky. Obilí bývá desinfikováno plynem a ošetřeno různými antioxidanty. Prochází tedy mnohem složitějším procesem, než brambory, které se pouze postříkují.

Kdyby brambory neošetřili postřikem, začaly by klíčit už v obchodech. Látky z postřiků se nahromadí do „oček“, a proto všechna pečlivě vykrájejte. Brambory oloupejte a zkontrolujte. Vyhoďte nahnilé, a naseknuté bramborám a hlízám s šedými až zčernalými místy. Nekuňte nedozrálé hlízy se zelenými skvrnami na slupce. Zelené zbarvení způsobuje scopolamin, „bramborový jed“. Načervenalé hlízy, které mají jinou chemii, tento toxin neprodukuje. Brambory skladujte na tmavém a suchém místě, aby nevypučely. Je to výživná potravina bohatá na vitamin C. Nesmažte je však na hydrogenovaném tuku znečištěném benzenem a niklem.

I brambory mají své plísně, ale ty jsou dobře patrné a lze se jich zbavit omytím a oloupáním. Ve starých knihách píší, že by brambory měly být sklizeny za svitu Měsíce, protože pak se ve žlutých odrůdách nevytvoří scopolamin. Při dnešní zemědělské mechanizaci by to neměl být problém, ale patrně si na to budeme muset ještě nějakou tu chvíli počkat.

Poučte se od domácích zvířat

Psi nežerou seno a kočky nežerou ovoce. Ne snad to proto, že by tuto potravu nemohli strávit, ani kvůli výchově. Jejich tělo zkrátka má tolik moudrosti, že odmítá to, co pro ně není vhodné. My však zvířata můžeme obelstít tím, že jim čímsi ochutíme třeba kukuřici či sóju a tím uvedeme jejich tělo v omyl úplně stejně, jak to děláme sami sobě. Zvířata často krmíme každý den stejnou směsí, a to je nepřírozené. Játra zatěžovaná stále stejnými látkami si pak neodpočinou. Co se střídání jídel týče, lidé se ještě částečně nechají vést moudrostí svého těla. Jed-

notlivé kontamináty se pak do těla dostávají v menších množstvích, lépe detoxikovatelných játry. Jakmile játra odpadní látky detoxikovat nemohou, projeví se to alergickou reakcí.

Kočky a psi nemají možnost odmítat potravu a být vybíraví (kromě zvracení nebo hladovění). Není divu, že se u nich stále častěji vyskytují rakoviny - jejich játra už neumí detoxikovat izopropylalkohol.

Měli bychom připravovat našim zvířatům žrádlo sami, jako dřív. Určitě si to zaslouží. Alespoň co se týče toxicity, pro ně budou jistě lepší zbytky po našem stolování a z kuchyně, než průmyslově vyráběná krmiva. Ale proč si zvíře tu jednotvárnou „kompletní“ kontaminovanou potravu často oblíbí? Kdyby všechna naše denní jídla byla oslazená, nestarali bychom se příliš o to, co v nich kromě cukru ještě je. Jedli bychom je stále dokola, tak jako zvířata navyklá na stále stejnou „dokonalou“ krmnou směs.

Stravovací návyky je nutné měnit postupně a s citem. U zvířat i lidí. Uvědomte si, co je pro psy a kočky dobré, co je pro ně přirozené.

Psi i kočky jsou masožravci. Můžete uvařit kuře v tlakovém hrnci, abyste vyhubili všechny parazity. Uvařené porce můžete uložit v mrazáku. Ke kuřeti přidejte zbytky od stolu s trochou másla, sýra nebo sádla.

Neumývejte misky zvířat společně s nádobím. Bodu varu, který je k likvidaci parazitů nezbytný, nedosahují ani myčky nádobí.

Zvířatům dávejte pouze čerstvou vodu. Ve stojaté vodě se množí bakterie. Nenechávejte zbytky žrádla v nádobách déle než jeden den, začalo by plesnivět. Nekrmte zvířata přímo od stolu, během jídla je nechávejte mimo dům.

Jakmile zvíře nebude konzumovat potravu kontaminovanou propylalkoholem a nebudete je koupat v šamponech, které jej také obsahují, v žádném případě nemůže dostat rakovinu. Pokud jí už trpí, bude změnou potravy a aplikací kúry proti parazitům vyléčena. Navrátí se do normálního stavu a nebude hostit parazity. Bude jistě úlevou, když už se nebudete muset obávat, že vás jimi (opět) nakazí.

Jak si jednoduše vylepšit životní prostředí

Většina z nás nerada mění zaběhlé návyky. Ale jakmile nějaký změníme, velmi rychle se opět vžijí. Zlepšení životního stylu a prostředí náhradou nedobrych návyků za lepší se zcela jistě vyplatí.

Pozor na ruce

Většinu úkonů děláme rukama. Zvedáme jimi předměty ze země, počítáme peníze, dotýkáme se jiných lidí, čistíme se po použití WC a saháme na kliky. Potom jimi jíme a dáváme si je do úst. Někteří si dokonce olizují prsty při obracení stránek v knize.

Na ruce se při smrkání a kýchání dostanou bakterie, viry a cysty. Cysty jsou „vajíčka“ parazitů. Jsou velmi odolné. Ukrývají se pod nehty, kde se udrží, i když si pečlivě umyjeme ruce. Pak je pozřeme spolu s jídlem. Nazývá se to orálně-fekální cesta. Cysty se „vylíhnou“ v žaludku a usadí ve střevech, kde pak žijí.

Abyste zabránili reinfekci, musíte likvidovat cysty zachycené pod nehty. Použijte roztok etylalkoholu (lihu). Smíchejte 95 % líh s vodou, abyste získali 5% roztok.

Lihový roztok uchovávejte v nádobce s pumpičkou na umyvadle. Po použití WC a umytí rukou omyjte tímto roztokem nehty. Nastříkejte si ho na dlaň jedné ruky a namočte do něj špičky prstů druhé. Přitom jimi škrabejte navlhčenou dlaň. Totéž udělejte i s druhou rukou. Pak ruce opláchněte čistou vodou.

- Nejezte rukama.
- Nejezte nic, co spadlo na podlahu.
- Umývejte si ruce po každém kontaktu se zvířaty.
- Nikdy se nedotýkejte podrážek a boty nechávejte mimo obytné prostory.
- Kašlete a kýchejte do kapesníku či ubrousku, ne do dlaně.
- Nestrkejte si prsty do úst - ani neolizujte při obracení stránek nebo otevírání plastových sáčků.

Nemocní by měli používat 50% roztok alkoholu. Rozředte ½ hrnku 95% alkoholu ½ hrnku studené vody nebo si kupte čistou vodku. Roztok opět dejte do nádoby s pumpičkou.

K sterilizaci rukou můžete použít i borax. Většina kupovaných výrobků však obsahuje izopropylalkohol. Nepoužívejte ale jodovou tinkturu.

Praní prádla

Spodní prádlo vždy vyvařujte. Dříve se všechna prostěradla, ručníky, ubrusy a spodní prádlo praly odděleně a vyvařovaly.

V době praček přehlízíme fakt, že spodní prádlo vždy kontaminují částičky fekálií a urogenitálních sekretů a výměšků. Smísit prádlo s ponožkami, ručníky nebo utěrkami můžete jen tehdy, pokud vše vyvařujete, ale z toho vyvařit nemůžete (např. u materiálu citlivé na teplo), se kvasinky, vajíčka parazitů, bakterie a plísň dostanou ze spodního prádla do ostatního prádla všech členů rodiny. Nejlepším řešením pak je dávat do prádla nějaký antiseptický prostředek (např. hydroxid vápenatý nebo látky na bázi jódu). K sterilizaci případně můžete použít sušičku. Spodní prádlo by mělo být zahříváno na teplotu, kterou ruka už nesnese.

V tomto směru jsou celkem účinné i bělicí přípravky, ale ty nezničí například spory Giardiae a mnoha dalších houbových onemocnění. Na bělení tedy nespolehejte. Navíc jsou bělicí prostředky absorbovány pokožkou a jejich toxicita může vést k nežádaným mentálním projevům.

Průmyslově vyráběné saponáty bývají kontaminovány polychlorovanými bifenyly a kobaltem, které velmi snadno pronikají pokožkou.

Používejte uhlíčitan sodný (soda na praní) nebo borax. Tyto látky sice nemají takové čistící schopnosti, jako moderní saponáty, ale lépe potlačují elektrostatický náboj. Do prádla proto nemusíte přidávat další chemikálie. K odstraňování skvrn použijte doma vyrobené mýdlo.

Kuchyňské návyky

Jednou denně je potřebné sterilizovat houbu nebo utěrku, kterou používáte k utírání stolu, kuchyňské linky a dřezu. Tyto malé kousky kontaminované látky jsou po toaletě nejněbezpečnější věci v domácnosti. O to nebezpečnější, protože si to lidé neuvědomují.

Někdy na to upozorní mírný zápach, ale velké množství patogenů neucítíte. Když setřete kapky mléka, uchytí se na houbě či utěrce mléčné bakterie, *Salmonely* a *Shigelly*, které se tam rozmnoží. K tomu přibudou drobné, z nichž se uvolňují plísňe.

Na houbě nebo utěrce ulpívají vajíčka parazitů ze setřeného prachu, vylhnou se a začnou se živit zbytky mléka a jídla.

Na setřené kuchyňské lince nebo stole pak vždy zůstane tenký film nečistot. Některé viry či bakterie sice zničíte, ale většina jich přežije. Vlhkost vzduchu v kuchyni pro ně vytváří velice příhodné podmínky.

Kuchyňskou houbou či utěrkou dennodenně kontaminujete jídelní stůl spoustou bakterií a virů. A nepochybně o tom, že pokaždé, když umyjete nádobí a utřete stůl, a pak vymačkáte houbu do sucha, ulpí vám na ruku bakterie, viry nebo plísňe.

A co děláte s rukama pak? Dáváte si je do úst, když vám něco uvízne mezi zuby nebo sníte poslední kousek jídla, popřípadě potřebujete obrátit stránku v telefonním seznamu. Přitom pozřete kulturu patogenů z houby nebo utěrky. Ty se vám pak do dvou hodin rozmnoží v těle a dostanete angínu, rýmu nebo bolesti hlavy. Vůbec nejhorší je zvyk otírat dětem kuchyňskou utěrkou obličej po jídle nebo mít ručník pověšený na madle dvířek od lednice.

Kuchyňské houby sterilizujte v 50 % alkoholu, do nějž je večer namočte. Alkohol mějte ve sklenici s širokým hrdlem, kterou vždy těsně uzavřete a uschováte mimo dosah dětí. Houbu vždy jen namočte a nechte v dřezu. Do rána by měla uschnout.

Jiným způsobem sterilizace je vložit namočenou houbu na 3 minuty do mikrovlnné trouby. Můžete utěrky také vyvařovat jako naši prarodiče. Pouhým vysušením utěrek všechny patogeny nezničíte, musely by viset tři dny v kuse na slunci.

Jinou možností je každý den použít novou houbu či utěrku a ty druhé mezitím vysušovat.

Přes den pokládejte houbu na kratší hranu, aby rychlejší vysušování zpomalilo množení patogenů

Nejezte přímo z kuchyňské linky nebo stolu. Například byste neměli krájet rajčata nebo vejce přímo na povrchu linky nebo stolu, protože se na ně nalepí prach nebo špína. Stejně je to i s chlebem, ten krájejte vždy na čistém povrchu, nejlépe na talíři. Na lince a na stole jsou všechny patogeny, které jsou v prachu nebo v kuchyňské houbě či utěrce. Nejezte prach, je to nebezpečné.

Udržujte krájecí prkénko stejně čisté, jako talíře a ostatní nádobí. Nádoby s potravinami vždy uzavírejte, aby do nich nepadal prach. Prach je všudypřítomný. Uvolňuje se z koberce při každém došlápnutí.

Ohromný oblak prachu se zvedá a šíří po celém bytě při vysávání. Když tedy někdo z rodiny přinese domů nějaký virus, je tomuto viru, který se přichytil na zrnka prachu, za několik hodin vystavena celá rodina.

Je dobré se vyhýbat konzumaci virů. Vdechování není tak nebezpečné. Náš nos viry zachytí, a pak uvolní z těla ven.

Nenakazíme se ani dotekem infikovaných lidí, protože patogeny neproniknou pokožkou. Když si pak před jídlem umyjeme ruce, nehrozí prakticky žádné nebezpečí nákazy. Ale jakmile patogen pozřete, 100% se infikujete. Kontaminovaný prach padá do talířů a sklenic. Infekci je pak nemožné zabránit.

Naučte děti kýchat a kašlat jen do kapesníku, nikdy do dlaní. Na dlaních mají patogeny připraveny ideální životní podmínky. Dostatečnou vlhkost a někdy zde ulpí i zbytky posledního jídla.

Musíte-li kýchnout nebo si odkašlat a nemáte kapesník, použijte raději oblečení. K tomu ostatně slouží - aby nás chránilo.

Tím uchráníte před infekcí nejen sebe, ale i lidi, s nimiž přicházíte do styku. Děti nejlépe vyžijí rukáv, dospělí vnitřní stranu trička, kabátu či košile. Nejlepší je samozřejmě kapesník, ale pokud jej nemáte, určitě místo rukou použijte oblečení. Ruce jen tehdy, když si je můžete okamžitě opláchnout.

Děti naučte tuto básničku:

*Když si kýchnu, kašlu, smrkám,
kapesník si před nos strkám,
a když sedím u stolu,
rukávem si pomohu.*

Péče o domácnost

Mějte na podlaze co nejméně koberců. Přestože jsou pohodlné a vkusné, škodí našemu zdraví. Absorbují prach a špínu, kterou nosíme domů na botách. I když budeme vysávat každý týden, bude se v něm stále kumulovat špína.

Vysávat se má jen tehdy, když doma nejsou děti, nemocní a staří lidé. Prach, který se přitom šíří domácností, je velmi infekční.

Koberce raději čistěte párou. Až uvidíte, kolik špíny je ve vodě, kterou jste vysáli, a v čem jste tedy dosud žili, možná se vám zachce vyměnit pohodlí a krásu koberců za čistotu prostých podlah. Do vody k vysávání nepřidávejte čisticí prostředky – neboť jejich zbytky by zůstaly v koberci a šířily se vzduchem. Většina přípravků na skvrny obsahuje arzén. Kobalt, který dává kobercům lesk, působí onemocnění pokožky a srdce. Místo saponátů použijte raději borax a borovou vodu, která ulpí na koberci a bude hubit roztoče a blechy (ne však mravence). K odpuzení mravenců přidejte do roztoku trochu octa.

Neexistuje způsob, jak se spolehlivě zbavit blech. Jediným řešením je zbavit se koberců a čalouněného nábytku. Lesk můžete dodat koberci tím, že z něj odstraníte všechn borax. Můžete použít také kyselinu citrónovou přidanou do čisticí vody.

Blechy a jiní paraziti se při čištění ukryjí hluboko v koberci, kam na ně voda nedosáhne. Pokud vlhký koberec postříkáte alkoholovým extraktem citrónové kůry (kůra by se měla luhotvat cca 30 minut v alkoholu), vyhubíte většinu těchto parazitů, včetně zbytku bakterií. Ve vlhkém koberci se extrakt rovnoměrně rozprostře a pronikne do všech štěrbin. Moderní člověk je doslova připoután k bytu. Primitivní lidé se ještě často stěhovali z místa na místo a neměli příbytky, v nichž se léta hromadila špína a nepořádek. Většinou žili venku, tedy na nejčistším místě, které existovalo.

Topení a klimatizace dělají bydlení mnohem pohodlnějším, ale má to svá rizika. Proud vzduchu z klimatizace například neustále víří velké množství prachu. Plísně a bakterie, které žijí přímo v klimatizačních jednotkách, pronikají do obytného prostoru, kde je vdechujeme. K izolaci klimatizační jednotky nikdy nepoužívejte skelnou vatu. Je to karcinogen.

Nevhodné je i cirkulační (nucené) topení. Společně se vzduchem totiž cirkuluje všechnen prach a špína, kterou přinesete domů na botách. (Proto se lidé kulturních národů přezouvají...) Starší způsob topení radiátory nebo kamny víření prachu a špíny nezpůsoboval.

Moudrým krokem k zlepšení zdraví celé společnosti by byl návrat k linu v kuchyni a koupelně a dřevěné podlaze v ostatních místnostech. Mytí podlahy místo vysávání omezí špínu na minimum.

Ke dveřím a pod postel dávejte koberečky, které budou pohlcovat špínu, což ostatně byl jejich původní účel. Je třeba je jednou týdně vyprat.

Nábytek by měl být dřevěný, z rákosu nebo plastu s poduškami k sezení. Podušky by měly mít vyměnitelné potahy, které se dají pravidelně prát. Moderní látkový nábytek s pěnovou výplní je doslova lapač prachu a kouře a stálý zdroj infekčního prachu.

Nábytek utírejte navlhčenou papírovou utěrkou. Tím odstraníte většinu vysoce infekční špíny s vajíčky škrkavek a roupů, zvířecí parazity a roztoče. K omývání používejte čistou vodu nebo vodu s octem (50%), ne chemické prostředky, které znečišťují vzduch.

Octovou vodu používejte i k umývání oken. Talíře a nádoby schovávejte do příborníku, kde se na ně nebude prášit.

Když musíte nechat venku například odšťavňovač, přikryjte ho. Nádoby ukládejte dnem vzhůru i ve skříňce. Nejlepší je ho před každým použitím opláchnout.

Otevírat okna?

Ve velkých městech je lepší nechávat okna zavřená. Nemůžete 24 hodin dýchat průmyslové exhaláty a výfukové plyny a očekávat, že budete zdraví. Jako nejlepší řešení v tomto případě vypadá klimatizace s uhlíkovým filtrem, přestože víří prach.

V ložnici nechte otevřené jen průduchy, jimiž uniká studený vzduch. Průduchy v ostatních místnostech čistěte každý týden, společně s koberci. Pokud si myslíte, že je u vás čistý vzduch, mějte okna otevřená. Unikne tak ven spousta nečistot z domácnosti. Především azbest, skelný prach, freony a radon, jejichž koncentrace tím může klesnout na minimum. Když jste nemocní, sed'te venku (na lavičce či verandě) tak často, jak jen je možné. Nejlepší je vzít si dovolenou a odjet někam, kde je příhodnější klima. Ještě před pár desetiletími mělo hodně rodin dvě obydlí – jedno na léto a druhé, kde bydleli v zimě. Množství v domácnostech nahromaděného infekčního prachu bylo tedy poloviční.

Nikdy ve sklepě neskladujte toxické látky, stačí, že se tam množí plísně, žijí tam myši a hromadí se radon. Výpary stoupající vzhůru a se pak dostávají do obytných prostor. Toxické věci proto skladujte raději v podkroví. Pokud je nemáte, dejte je do dílny nebo kůlny. Pokud nemáte žádnou takovou možnost, raději se jich zbavte. Neschovávejte si zbytky barev, rozpouštědel nebo čisticích prostředků. Kupujte jen taková balení, která po použití můžete vyhodit.

Nikdy nebydlete v suterénech. Nekupujte dům, jehož spodní obytné patro je pod úrovní země. Bylo by vlhké, znečištěné a nebezpečné. Takové prostory není možné „vyčistit“. Jediným řešením je přestěhovat se do vyššího patra nebo do jiného domu.

Vždy bydlete co nejdál od dveří do garáže.

Topení

Nejhorší je topit uhlím, nejlepší by bylo netopit vůbec. Dýchání kouře ze spalování uhlí na počátku industriální éry mohlo být příčinou vzniku nových plicních onemocnění, jako tuberkulózy či zápalu plic. U řady případů vše zhoršil návyk na alkohol (intoxikace beryliem).

Když budete zvažovat způsob vytápění, zvolte raději elektřinu. I když její výroba také spočívá na spalování pevných paliv, nemusíte dýchat kouř, který přitom vzniká. Kamna na dříví jsou bezpečná jen v případě kvalitně udělaného komína. K zapalování nepoužívejte těkavé hořlaviny a dbejte, aby kouř při přikládání nenaplnil celý dům.

Omezte spotřebu fosilních paliv na nejmenší možnou míru.

Jak na roztoče

Lidé nesnášejí vnější parazity, jako štěnice, vši, klíšťata či pijavice. Štěnice byly určitou dobu pohromou pro obyvatele severní Evropy. Sama si pamatují, jak rodiče rozprašovali v ložnici petrolej. To štěnice ovšem jen brzdilo v množení. Nakonec je vymýtil až zákaz prodeje použitých matrací. Proti vším se bojovalo častým mytím vlasů, hustými hřebeny a žehlením švů na oblečení. K značnému potlačení jejich výskytu došlo až poté, když se staly běžnou módou krátké vlasy.

Ale co s roztoči? Žijí s námi i se zvířaty. Jsou příliš malí na to, abychom je viděli pouhým okem. Dokonce tak malí, že poletují vzduchem na částicích prachu, jako na létajících kobercích. Vzezřením připomínají jakýsi druh hmyzu.

Písečné blechy jsou také roztoči. Roztoči způsobují například prachivinu u zvířat.

Prachoví roztoči žijí na částech odumřelé kůže. Je třeba dávat pozor na místa, kde by se mohli množit - tedy na postele, čalouněný nábytek atd.

Matrace přikrývejte nebo potahujte plastovým potahem. Na křesla a gauče dávejte přehozy, které často perte. Nikdy nepouštějte domácí zvířata do ložnice, protože by tam zanesla vajíčka tasemnic a roztoče. Vyhoďte všechny koberečky a hadry, na kterých zvířata spala. Před vysáváním rozprašte ve vzduchu 50% alkohol. Když jste nemocní, noste při vysávání roušku nebo respirátor. Při vysávání se dostávají do vzduchu i tasemnice a roztoči. Potom použijte neprodleně ozónový sterilizátor vzduchu, který všechny tyto vysoce patogenní, poletující zárodky zahubí. Nikdy nevytřepávejte deky a neklepejte koberce tak, aby se prach vracel zpět do domu.

Roztoči sice nekoušou, ale vdechujeme je společně s domácím prachem. Hlen v plicích je sice zachytí a uhynou během několika dnů, ale poté se z nich uvolní adenoviry, které vyvolávají běžná nachlazení.

Čtyři očistné kúry

Chronické zdravotní problémy nemají příčinu jen v minulosti. Jejich trvalost je způsobena permanentním působením patogenů. Tělo pak nepřetržitě bojuje s látkami, které je znečišťují. Jestliže je někdo dlouhodobě nemocný znamená to, že u něj dochází k opakovaným infekcím (reinfekcím) nebo je neustále vystaven působení škodlivých látek.

Cílem následujících čtyř očistných kúr (chrup, strava, tělo a domácnost) je odstranit zdroje parazitů a znečišťujících látek. Až poté může dojít k uzdravení.

Chrup

(Na této části kapitoly spolupracoval Dr. Frank Jerome)

Dr. Jerome tvrdí, že jádrem filosofie péče o zuby ve Spojených státech je snaha uchovat chrup a jednotlivé zuby jakýmkoli dostupným způsobem, za použití co nejpevnějších a nejtrvanlivějších materiálů. Nikdo však nebere v potaz možnost jejich dlouhodobého toxického působení. Přístup většiny amerických zubařů se řídí tím, co označí za správné Americká stomatologická společnost.

Rozumnější přístup je však v tom, že zuby, které příliš zatěžují imunitní systém, musí pryč. Příčina, proč zubaři nevidí toxické působení různých materiálů, které používají, spočívá v tom, že se nedívají a neptají. Nevidí za zuby člověka. Pokud zubař někomu udělá tři nové amalgámové plomby, a ten má týden nato problémy s ledvinami, ke komu s nimi půjde, k zubaři nebo svému lékaři? Pováží někdy zubaři o svých ledvinových problémech? Pochlubí se praktickému lékaři třemi novými plombami? Obě skutečnosti nikdy nebudou dávány do souvislosti.

Je běžné, že u lidí, jimž byly odstraněny amalgámové plomby, se vytráčí příznaky některých nemocí. Většinou to ale opět sami od sebe nesdělí zubaři. Když se člověk začne cítit lépe, zubař to považuje za samozřejmost a nehledá příčiny. Kdyby účinky odstranění amalgámových plomb okamžité byly, nebylo by pochyb o jeho významu.

Hledejte alternativní zubaře. Tito zubaři usilují o zákaz používání rtuti a ostatních kovů při opravách chrupu. Když si budete vybírat nového zubaře, položte mu tyto otázky:

1. Děláte amalgámové plomby? (Správná odpověď by měla znít NE. Jestliže je dělá, pravděpodobně nebude mít dost zkušeností s používáním nekovových materiálů.)
2. Odstraňujete amalgámová „tetování“? („Tetování“ jsou kousky rtuti zarostlé v dásni.) Správná odpověď by měla znít ANO.
3. Ošetřujete kavity? Měl by je čistit vždy. Správný název pro postižení kavity zní *alveolární kavitální osteopatóza*. Jedná se o neuzavřené dutiny, které zůstaly v čelisti po nesprávné extrakci zubu. Dobře vyčištěný otvor po vytržení zubu se zhojí a zacelí kostí.

Zubaři tyto otvory většinou nevyčistí, a proto v nich zůstávají zbytky tkáně a infikované kosti. To pak většinou vede k infekci. Otvor se nemůže nikdy úplně zhojit. Poškození zde bude ještě i třicet let po vytržení zubu. Jde o osteomyelitidu, tedy kostní infekci.

NÁVOD JAK DOSÁHNOUT ZDRAVÝCH ÚST

Pokud máte	musíte
kovové plomby	vyměnit za plastové
kovové korunky	vyměnit za plastové
kovovou částečnou protézu	vyměnit za plastovou (Flexite)
růžovou protézu	vyměnit za bílou
porcelánové zubní náhrady	vyměnit za plastové
silně poškozené zuby	nechat vytrhnout
poškozené kořeny	nechat extrahovat
rovnátka	vyhýbat se jim
kavity	nechat vyčistit

Kavita = kazová dutina v zubu

Na úvodní tři otázky nedokáže odpovědět kladně devadesát či více procent zubařských ordinací. Necháte-li se ošetřovat zubařem, který je nepovažuje za důležité, můžete si přivodit další nebo nové problémy. Při výběru zubaře tedy buďte opravdu vybíraví.

Část zubařů dokonce udělá jen část výkonu a se zbytkem vás pošlou za specialistou. Někteří by jistě uměli provést celý zákrok.

Pamatujte si, že čím je zákrok jednodušší, tím je lepší.

Když zubař například tvrdí, že sice může vyměnit amalgámové plomby za plastové, ale že bude lepší překrýt je korunkami, řekněte rezolutně „NE!“.

Požadavek můžete zjednodušit takto:

- 1. Odstraňte z úst veškeré kovy.**
- 2. Extrahujte všechny infikované zuby a vyčistěte kavity.**

Dr. Clark: Vyjmutí zubních kovů neznamená jen výměnu amalgámových plomb a korunek. Nechte odstranit i všechny můstky a částečné náhrady vyrobené z kovu, a už nikdy si je nenechte dát zpět. Nechte si ukázat vše, co zubař z úst odstraní. Pohled na vnitřní stranu blyštivých zubních náhrad či výplní vás nepříjemně překvapí. Zápach z infekce pod některými vytrženými zuby může být děsivý.

Ranní pach z úst působí skryté infekce, není to nedostatek hygieny.

Všechny kovy v ústech musí ven a nezáleží na tom, jak krásně se lesknou na povrchu. Kovy a jejich kompozity do těla nepatří, je to nepřirozené. Nechte je vyjmout hned, jakmile najdete zubaře, který tyto zákroky provádí. Najděte si zubaře, který má dostatek zkušeností a dobré znalosti této problematiky. Jde o více než likvidaci viníků ve formě amalgámových plomb. Jde o „nekovovou“ stomatologii. Do úst opravdu patří jen nekovové materiály.

Dr. Jerome: Pokud zubař bude trvat na tom, že vám rtuť a jiné kovy nepůsobí žádné problémy, nesnažte se mu marně vyvracet tento názor. Raději se obraťte o pomoc na jiného. Tento zubař by měl provést i úplné rentgenové snímkování chrupu. Žádejte ale raději panoramatický snímek, než běžnou sérii 14-16 menších snímků. Panoramatický snímek zobrazí celá ústa, včetně čelistí a vedlejších nosních dutin. Zubař pak vidí všechny postižené zuby, fragmenty kořenů, kousky rtuti uvnitř

kosti i hluboké infekce. Na panoramatickém snímku jsou patrné i kavity, které při sériovém snímkování vidět nejsou.

Význam vyjmutí kovů z chrupu je třeba vidět v pravém světle. Váš nynější zdravotní stav je výsledek léta a desetiletí trvajícího vývoje. Jestliže v krátké době necháte provést rozsáhlou opravu chrupu, projeví se to na zdravotním stavu ne právě nepodstatnou měrou. Mnozí lidé se kvůli mnohaleté, avšak neefektivní snaze o zlepšení a zachování stavu zubů, dokonce ocitli ve špatné finanční situaci.

Zubař možná navrhne osadit zub korunkou, kvůli ochraně a „zesílení“. Naneštěstí je však špatný už samotný způsob nasazování korunek. Nejdříve se ze zubu odbrousí sklovina, což je trvalé vážné poškození jeho struktury. Hodně zubů (až 20 %) po takovém zásahu odumírá a musí být vytrženy. Z tohoto důvodu Neměli byste si proto nechat dělat žádné nové korunky, ale pouze vyměnit staré. Kovové korunky lze vyměnit za plastové (pod korunkou však nesmí zůstat žádný kov).

Pokud máte kovových korunek mnoho, měli byste si je nechat vyměnit co nejdříve. Dávejte však pozor, abyste v zubařském křesle nestrávili více než dvě hodiny, pro tělo je to přílišná zátěž.

Dr. Clark: *Při čištění amalgámu v žádném případě nepřipusťte nějaké intravenózní (nitrožilní) aplikace. Jak váčky na roztok, tak i samotné přípravky jsou kontaminovány propylalkoholem, benzenem a metylalkoholem.*

Dr. Jerome: Nasadit dočasné korunky (bez broušení) na všechny zuby, které to po první návštěvě zubaře potřebují, je v pořádku. Opravu zubu je pak možné dokončit třeba po půl nebo i po roce. Běžně zjišťuji, že zuby s korunkami jsou oslabené a nemá smysl korunku vyměňovat, zvláště pokud už máte částečnou náhradu, a tento zub by do ní mohl být zapracován.

Dr. Clark: *Většina lidí si myslí, že v zubních plastech nejsou žádné kovy. Je to ale mylná představa. Původní zubní plasty kovy ještě opravdu neobsahovaly, u moderních hmot už to tak není. Do plastů se přidává velmi jemný kovový prach, plnidlo, které je má vytvrdit nebo jim dodat barvu či lesk.*

Dr. Jerome: Většina zubařů neví, že plasty, které používá, obsahují kovy. Výrobci to na produktech buď neuvádějí, anebo je to tím,

že se zubař po získání odbornosti už nevzdělává, i když je tu nepochybně dostatek informací z této oblasti.

Dr. Clark: *V zubařských plastech jsou vzácné kovy, jejichž vliv na lidský organismus zatím nebyl studován. Je ale známo, že mohou podpořit vznik rakoviny. Za bezpečné tedy smíme považovat jen ty, které neobsahují opravdu žádné kovy.*

Dr. Jerome: Seznam bezpečných plastů, které umí připravit každá zubní laboratoř.

- Plast na protézy: Methylmetacrylát. Bývá bílý či růžový. Růžový nepoužívejte.
- Plast pro částečné protézy: Flexite, rovněž dostupný v bílé a růžové. Ani zde nevolte růžový.
- Plasty pro zubní plomby: kompozitní materiály. Tyto materiály jsou u předních zubů používány už 30 let. U zadních zubů asi 10 let.

Kompozitních materiálů máme mnoho druhů a jejich vývoj stále postupuje. Ty moderní mají mnohem lepší vlastnosti, než ty před desetiletím. Všechny dosud dostupné druhy ovšem obsahují barium nebo zirkon a jsou rozpoznatelné při rentgenovém vyšetření.

Dr. Clark: *Kompozitní materiály s bariem nejsou úplně „čisté“, ale u takových plomb jsem nezjistila takovou toxicitu, abych doporučovala vytržení zubu před opravou. Nezbyvá než doufat, že brzy budou dostupné plasty, v nichž barium už nebude a riziko negativního vlivu na lidské zdraví se dále sníží.*

Dr. Jerome: Mnozí lidé věří (mezi nimi i sami zubaři), že plast lze dobře nahradit porcelánem. Porcelán je směs oxidů hliníku s příměsí různých kovů kvůli požadovanému zbarvení. Navíc je jeho použití problematické i z technického hlediska. Porcelán všeobecně doporučit nelze. Někdy jsou porcelánovými nazývány i kompozitové plomby, avšak toto označení je nesprávné.

Velký můstek samozřejmě plastovým nahradit nelze, nebyl by dostatečně pevný. Takový můstek musí vystřídat vyjímatelná protéza.

Metody používané při odstraňování kovů a infekcí ze zubů jsou komplikované.

Dr. Clark: Chtěla bych doktoru Jerome poděkovat za příspěvek do tohoto oddílu i za průkopnické dílo v „nekovové“ stomatologii. Doufám, že si techniky, které vyvinul a používá, osvojí více dentistů.

HRŮZY „KOVOVÉ“ STOMATOLOGIE

Proč zubaři dávají pacientům do úst vysoce toxické materiály? Protože se odborníci jen těžko shodnou na tom, jak a zda je ten který materiál toxický. Před několika desetiletími ještě bylo olovo běžnou součástí barev, a donedávna se jeho sloučenina dávala do benzínu. Olovo tehdy jistě nebylo méně toxické než dnes, to jen my jsme byli méně informovaní. Normy pro toxické látky ustavují státní orgány, ale normy se mění podle výsledků vědeckého výzkumu a přispěním lidí, kteří se ozvou dost důrazně. Můžete to dělat lépe než oficiální orgány a určit si pro toxické kovy vlastní normu, která jejich přítomnost v těle úplně vyloučí.

Okolo amalgámových zubních plomb se ještě stále debatuje. Je to paradox. Na jednu stranu nikdo nezpochybňuje extrémní toxicitu rtuťových sloučenin a výparů. Americká stomatologická asociace (ASA) však přesto stále tvrdí, že amalgámové plomby jsou bezpečné, protože odpařování a tvoření toxických rtuťových sloučenin probíhá velmi pomalu. Oponenti naopak citují vědecké studie dokazující patogenní působení amalgámu. Mnozí zubaři obhajují amalgámové plomby jen proto, že je uznává ASA, která je, jak věří, ochrání před případnými soudními spory kvůli nesprávnému způsobu léčby. Proč riskují cizí zdraví a životy, jen kvůli svým názorům? Všechno, bez výjimky, koroduje a postupně uniká a amalgam není výjimkou.

K růžovému zbarvení zubních protéz je použito kadmium. Kadmium je pětikrát toxičtější, než olovo a jeho účinky jsou spojovány s vysokým krevním tlakem.

Materiál amalgámových plomb je občas znečištěn thaliem a germaniem. Thalium je příčinou bolestí nohou, jejich postupného oslabování s konečným ochrnutím dolní poloviny těla. Jestliže jste na vozíčku, aniž by vám byli schopni sdělit nějakou přesvědčivou diagnózu, měli byste si nechat odstranit veškeré kovy z úst. Požádejte zubaře, aby vám dal to, co vyjmul. Pak si nechte tou nejcitlivější metodou, která pro vás bude dostupná, udělat analýzu (v laboratoři

nějakého výzkumného ústavu nebo univerzity), zda tento materiál obsahuje thalium. Zjištění, že se v amalgámu může vyskytnout tak toxický prvek, jako thalium, mne úplně ohromilo. Není přece možné, aby to tam dávali úmyslně, podívejte se sami jak je to jedovaté:

Smrtelná dávka při požití je u člověka 0,5 - 1,0 g. Účinky jsou kumulativní (rostoucí) a s pokračující expozicí dojde k otravě už při mnohem menší dávce. Thalium mocně působí na nervový systém, pokožku a kardiovaskulární systém. Může poškodit periferní nervstvo. Také velká citlivost plodu na přítomnost thalia v matčině těle je prokázaná věc. Vůči thaliu jsou náchylné i rozmnožovací orgány. Jsou známy případy akutních otrav po nechtěném (a jiném případě suicidním) požití depilačního prostředku a jedu na krysy obsahujícího thalium. Akutní otrava se projeví otékáním nohou, bolestmi kloubů, zvracením, nespavostí, přecitlivělostí rukou a chodidel, duševní zmateností, polyneuritidou se silnými bolestmi nohou, částečným ochrnutím nohou, bolestmi v krku podobnými angíně, záněty ledvin, hubnutím a celkovým ochabnutím, lymfocytózou a eozinofilii. V 18. dni otravy může dojít k celkové ztrátě ochlupení a ztrátě vlasů. Léčba trvá několik měsíců, přičemž nikdy nemusí dojít k úplnému vyléčení. Otravy v průmyslu způsobily odbarvení vlasů a jejich následné vypadání, bolesti kloubů, ztrátu chuti k jídlu, únavu, silné bolesti v lýtkách, albuminurii (bílkoviny v moči), eozinofilii, lymfocytózu a zánět zrakového nervu s následnou atropií. Tyto otravy jsou ale vzácné.

Thalium je používáno jako experimentální teratogen (k umělému vyvolání defektů plodu pro účely vědeckého výzkumu). Po zahřátí se uvolňuje vysoce jedovatý plyn.

Kvůli své nevyzpytatelnosti je podle mne kontaminace thaliem mnohem závažnější, než olovem, kadmíem nebo rtutí. Poslední významné používání thalia - v jedech na krysy, bylo v sedmdesátých letech zakázáno.

Přítomnost thalia jsem zjistila u všech pacientů na vozíčku. Dnes se thalium používá například v termostatech určených pro velmi chladné prostředí. Rtuť dotovaná thaliem zůstává kapalná při nižších teplotách, než obvykle.

Karcinogenní působení kovů je zkoumáno už dlouho, avšak naše odpovědné instituce zřejmě neberou výsledky výzkumu vůbec na vědomí. V roce 1980 o tomto problému vyšla i kniha. Nejvíc karcinogenní jsou sloučeniny chrómu a niklu. Nikl je ve zlatých zubních korunkách, rovnátkách atd. Důležitá je forma, v jaké je ten který kov přítomen. Například chrom je základní prvek faktoru tolerance glukózy, ale většina jeho ostatních sloučenin je extrémně toxická.

Souhrnně řečeno - člověk by se měl vyhýbat všem sloučeninám, které jsou pro něj nepřírodní. K nim se řadí i kovy, které nepatří do potravy ani do našich těl.

ZUBNÍ NÁHRADY

Jakmile vám z úst odstraní kovy a infekce, povšimněte si, zda se zlepšil stav vedlejších nosních dutin, ustoupilo zvonění v uších, zda se zmenšily krční uzliny, přestala bolet hlava, zmenšila se slezina, zmírnilo nadýmání, odezněly bolesti v kolenou, chodidlech a kyčlích, vymizely závratě, bolesti kostí a kloubů.

Pořídte si malý zápisník, do nějž si všechna tato zlepšení budete zaznamenávat. Tak můžete zjistit, které potíže souvisely s předchozím stavem chrupu.

Symptomy se často vracejí. Pak neváhejte a znovu navštivte zubaře, aby zjistil, zda nejde o další skrytou infekci pod některým zubem nebo v místě po extrakci. Taková infekce může zapříčinit hučení v uších, artritidu, bolesti šíje, ztráty rovnováhy nebo infarkt.

I zubní protézy mohou být hezké. Pochopitelně, plast také není přírodní materiál, je to ale nejlepší kompromis, který dnes můžeme udělat. Přinejmenším se nechovají jako elektropozitivní kovy a nemohou v ústech vytvářet elektrické proudy ani magnetická pole.

Nenechte se zviklat argumenty, že plast nevydrží to, co kov. Plastové zubní protézy používá spousta lidí a je zřejmé, že se s nimi dá bez pro-

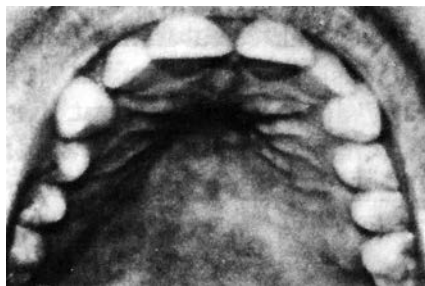


Fig. 27 Plastová náhrada

blémů jíst. Nikdy jsem neslyšela, že by si někdo postěžoval na křehkost.

Někdo vám možná řekne, že kovy jako zlato, platina či stříbro jsou neškodné, protože přece nekorodují a nemohou se odřít. Není to pravdivé. Zvnějšku jsou lesklé, protože je stále obrousíte zubním kartáčkem, ale zevnitř vypadají strašlivě.

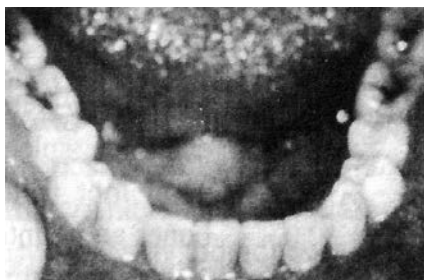


Fig. 28 *Korodovaný kov v zubních plombách*

Materiál, který by nepodléhal zkáze, neexistuje a nelze to očekávat ani u drahých kovů. Jakmile kov začne korodovat, vzniklé sloučeniny absorbují tělo. Například u rakoviny prsu můžete pozorovat, že se kov ze zubních náhrad a výplní rozpustil a akumuloval v postiženém místě.

Kov z prsu je možné uvolnit, pokud jej odstraníte z úst (a také ze stravy, povrchu těla a domácnosti). Pak cysty scvrknou, a prostě zmizí. Nemusíte podstupovat žádný chirurgický zákrok.

Strava

SNÍDANĚ

Nejezte syrové cereálie. Obsahují rozpouštědla a plísňě. Kupujte si ty k vaření, například ovesné, prosné nebo krupičné kaše atd. Vařte je v mléce, abyste zvýšili výživnou hodnotu. Před vařením přidejte dobrou sůl (neobsahující hliník) a špetku vitamínu C. Sladte medem nebo hnědým cukrem. Přidejte hrozinky, předtím 5 minut namočené v roztoku s vitamínem C. Když chcete přibrat, přidejte k tomu šlehačku nebo máslo. Není to skvělé zahájení dne? K ochucení je dobrá skořice, mražené ovoce nebo med.

Můžete začít den i pečenými brambory, vejci nebo sklenicí mléka. Cholesterolu se nebojte, tak či tak si projdete jaterní čistící kůru. Panuje obecný názor, že ve vejcích bývají salmonely. Zjistila jsem však, že ty se spíš vyskytují na skořápkách a balení, než uvnitř vejce. Nemohli vědci při výzkumech přenést salmonely do vejce omylem?

Mléko by mělo obsahovat nejméně 2 % tuku, protože z něj tělo jinak nemůže vstřebat vápník. Jezte domácí jogurty a přidávejte do nich med nebo domácí zavařeniny. Vaše tělo denně potřebuje mléčných produktů odpovídajících 0,7 l mléka. Vhodné je domácí podmáslí. Pokud mléko nesnášíte a míváte z něj průjem, zkuste použít mléko z lékárny (hydrolyzované mléko se štěpenou bílkovinou).

Začněte pouze s ¼ hrnku. Nekupujte si však čokoládové mléko.

Za mléko nemáme žádnou náhradu; kalciové tablety nestačí.

Zelenina, i ta na vápník bohatá, ho neposkytne dostatečné množství, pokud si nepořídíte odšťavňovač a nebudete dělat zeleninové šťávy sami. Velké množství vápníku můžete získat konzumací ryb, ale vápník je převážně v malých kůstkách, které většinou nikdo nejí.

Hodně vápníku obsahuje konzervovaný losos, tuňák už méně.

V den, kdy jíte ryby, nepotřebujete mléko. Kozí mléko je lépe stravitelné, ale ne tak oblíbené pro nezvyklou chuť.

OBĚD

Pokud nemusíte, nepoužívejte konzervy a balené nebo zmrazené potraviny. Nezabývejte se složitými recepty. Prostě si uvařte dva, tři druhy zeleniny a jezte je s máslem a solí nebo domácí omáčkou. Potom si můžete dát chléb a mléko, případně čerstvé ovoce. Vhodným zpestřením je i polévka. Vařte v ní všechny druhy zeleniny, které jsou čerstvé po ruce. Bujónům se vyhýbejte, raději v polévce uvařte cibuli a dodejte jí chuť bylinami a kořením. Vhodná je kombinace tymiánu a fenyklu.

Kdyby vás vaření polévek příliš zatěžovalo, připravte si jednou týdně čerstvou zeleninovou šťávu a dejte ji zmrazit, abyste pak něco měli na každý den.

Jestli jste nemocní, nikdy se nesnažte o redukční dietu. S tou musíte počkat nejméně dva roky. Je to pravidlo spočívající na zdravém rozumu.

Pečte si vlastní chléb. V chlebu z velkopekáren jsem už po čtyřech dnech zjistila aflatoxin, zatím co v domácím chlebu nebyl ani po dvou týdnech. Aflatoxin patří k nejsilnějším karcinogenům a imunosupresorům (látkám potlačujícím imunitu). Svou přítomností v potravinách

následně zpomaluje uvolňování propylalkoholu z těla. Produkují ho plísně (například na chlebu). Nekupujte chléb zabalený do neprodyšného obalu (igelit, mikroten). Jakmile například objevíte v lednici nějakou plesnivou potravinu, okamžitě ji vyhoďte.

K pečení chleba používejte nebělenou (nebrómovanou) mouku a dávejte do ní ½ čajové lžičky vitamínu C na bochník, abyste potlačili šíření plísní. Vitamin C urychlí i kynutí těsta.

VEČEŘE

Večer upřednostňujte rybu před hovězím či vepřovým nebo drůbeží. Nepoužívejte kupovanou strouhanku a těsto, namísto různých uměle vyrobených přípravků vezměte vejce. Před i po manipulaci se syrovým masem či vejci si důkladně umyjte ruce.

Připravujte vlastní saláty a dresinky z olivového oleje, čerstvé citrónové šťávy, bílého octa (jablečný může obsahovat aflatoxin), medu, soli a bylin.

Když vám dělá potíže trávení syrové zeleniny nebo ovoce, připravte si šťávy. Pořídte si výkonný odšťavňovač a dělejte šťávy napůl z mrkve a zbytek z ostatní zeleniny, jako celeru, tykví, salátu nebo brokolice. Dělejte si i vlastní šťávu z rajčat.

Nepoužívejte instantní brambory, vařte jen ty syrové. Dobře je oloupejte, abyste se zbavili kyseliny kojické (mykotoxin) a skopolaminu (místa se zeleným zbarvením). Také bramborovou kaší připravujte jen z uvařených brambor, ne ze sáčku, čipsů nebo hranolků. U kupovaných před smažených hranolků bývá používán hydrogenovaný tuk. Hydrogenované tuky obsahují velké množství niklu. Brambory pečte na másle, sádle či olivovém oleji. Kupujte si máslo, které není balené do fólie a které není solené. Máslo si podle potřeby solte sami solí bez obsahu hliníku. Nebalte brambory do alobalu a nejezte slupky.

Jezte jen důkladně uvařené nebo propečené maso.

Zvířata mají v krvi své parazity - motolice, červy či Schistosoma. Nemyslete, že v případě, že jíme syrové maso sníme i živé parazity? Učili nás, že vepřové nebo rybí maso je nezbytně důkladně uvařit či upéct. Totéž platí i pro hovězí, kuřecí, atd. Maso by se mělo vařit nej-

méně 20 minut. Zmrazením stejného efektu nedosáhneme. Maso v konzervách můžeme z hlediska živých parazitů považovat za bezpečné, ale nedoporučuji ho jíst mnoho kvůli přidaným chemikáliím.

NÁPOJE

K dispozici je šest druhů nápojů:

- **mléko**
- **voda**
- **ovocné šťávy**
- **zeleninové šťávy**
- **bylinné čaje**
- **další domácí nápoje**
(viz *Recepty*)

To znamená už žádný kofein. Pokud býváte unavení, můžete se bez kávy cítit mnohem unavenější a mohly by se ozvat i bolesti hlavy. Potrvá to ale jen asi 10 dní. Můžete si to poznamenat do kalendáře. V nutných případech si vezměte prášky od bolesti, ale přesvědčte se, že v nich není kofein. Povzbuzující účinky kofeinu může nahradit arginin (500 mg). Užívejte ho ráno, hned když vstanete, a pak ještě před obědem. Nebudete to potřebovat dlouho.

Nepomůže kávu, různé koly a „energetické nápoje“ jen omezit, musíte se jich úplně vzdát. Obsahují velmi toxická rozpouštědla, která se v nich ocitají díky nedbalostem a nedostatku kontroly při výrobě. Velké množství importovaných nápojů se v USA takřka nekontroluje.

NEDOPORUČUJI PÍT JAKÝKOLI ALKOHOL, DOKUD NEBUDETE ZCELA ZDRAVÍ!

1. MLÉKO: nejméně 2% tuku, tři 2 dl sklenice denně. Střídejte výrobce. Pijte i podmásli a připravujte si domácí jogurt. Pokud můžete, kupte si i kozí mléko. Začínějte s málem a zvykejte si na ně postupně. Když jste mléko nepili, protože zahleňuje, zkuste to s ním i přesto. Kdyby tu byly jiné reakce, například průjem, zkuste štěpené mléko z lékárny. Je to příliš hodnotná a výživná potravinu a není dobré se jí vyhýbat. V mléce se sice často vyskytnou i nežádoucí chemikálie, ale nebývají v něm rozpouštědla a plísně. Opatrnost je však nutná při vážných příznacích, jako alergické otoky, zánět tlustého střeva, chřipka nebo chronický průjem.

Je třeba si uvědomit, že mléko, ať už kravské či kozí, bývá kontaminováno salmonelami a shigellami, a také motolicemi. Dobytek sice je proti salmonelám imunizován, ale ani tím není možné zabránit jejich přežívání ve střevech. Tyto bakterie jsou velmi nebezpečné. Pasterizace je stoprocentně nezničí, k tomu je nutné prohnat mléko varem.

Všechny mléčné výrobky, i když prošly pasterizací, je stále třeba považovat za kontaminované. Výrobky, které nelze sterilizovat, byste vůbec neměli jíst. Nejlepší je kupovat trvanlivé mléko v papírových krabicích. Mléko v konzervách většinou obsahuje rozpouštědla. Sušené mléko je kontaminováno rozpouštědly i bakteriemi.

- 2. VODA:** Vypijte půl litru ráno po probuzení a půl litru během odpoledne. Voda z vodovodu může obsahovat kadmium, měď nebo olovo, ale je bezpečnější než kupovaná, protože ta obsahuje rozpouštědla.

Vždy nechte vodu trochu odtéct. Filtry na vodu jsou poměrně neúčinné, protože znečištění přicházejí náporově a jediná dávka polychlorovaných bifenyly kontaminuje filtr tak, že ji pak kontinuálně propouští. Výsledek je tedy horší, než bez filtru, protože filtr pak vodu kontaminuje trvale, zatímco bez filtru by se potrubí rychle vyčistilo. Pokud si vodu neotestujete na rozpouštědla, polychlorované bifenyly a kovy, nemá investice do nákladného filtru význam. Zdá se, že nejlepším řešením je nepřilíš nákladný filtr s jednou měsíčně měněnou vložkou z čistého aktivního uhlíku. Nikdy nepoužívejte filtry se stříbrem nebo nějakými chemikáliemi, i kdyby byly jen přidány k uhlíku. Filtr je potřebné udržovat sterilní každotýdenním smáčením v alkoholu.

- 3. OVOCNÉ ŠŤÁVY:** Používejte pouze domácí, čerstvě vymačkané, protože kupované šťávy a džusy v lahvích obsahují rozpouštědla, stejně jako mražené koncentráty. Nejlepší je pořídit odšťavňovač. Používejte jen čerstvé a neporušené ovoce, které vždy omyjte v čisté vodě. Pro výraznější chuť džusu v něm ponechte několik kousků kůry.
- 4. ZELENINOVÉ ŠŤÁVY:** Nejlepší je opět domácí výroba. Používejte pouze čerstvou zeleninu. Oloupejte mrkev, odstraňte z ní všechny kazy a opláchněte. Pijte asi půl sklenice mrkvové šťávy

denně. Až si na ni zvyknete, přidejte další zeleninu (celer, salát, zelí, okurky, červenou řepu, tykev, rajčata atd.), s mrkví půl na půl. Pijte jednu sklenici (2 – 3 dl) denně.

5. **BYLINNÝ ČAJ:** Kupujte sypaný čaj, protože porcovaný mívá plísň. K vyluhování užívejte nekovový, nejlépe bambusový cedník. Čaj můžete sladit medem nebo hnědým cukrem s přidáním vitamínem C.
6. **DOMÁCÍ NÁPOJE:** Pokud jste přestali pít kávu, zkuste horkou vodu s převařenou šlehačkou, kterou osladíte medem. *Viz také Recepty.*

OHROMUJÍCÍ ZJIŠTĚNÍ O PRŮMYSLOVĚ VYRÁBĚNÝCH NÁPOJÍCH

Kvůli obsahu rozpouštědel, která se do nich dostanou při výrobním procesu, jsou průmyslově vyráběné nápoje zvláště toxické. Rozpouštědla najdeme v nápojích zbavených kofeinu, ve směsích bylinných čajů, v sycených nápojích, v nápojích oslazených přípravkem Nutrasweet, dietních nápojích, a také v ovocných džusech. V USA se smí používat rozpouštědla k čištění strojů na plnění lahví. Je například povoleno i použití izopropylalkoholu k extrakci klejoprskyřic, užívaných jako ochucovače.

Izopropylalkohol může být podle amerických norem obsažen: v klejoprskyřicích jako reziduum po extrakci koření v množství, nepřesahujícím 50 ppm (částic pro milion) a v citrónovém oleji v množství pod 6 ppm. Zde je seznam dalších rozpouštědel, zmíněných touto normou:

Rozpouštědlo	Povolené residuum v kořeních klejoprskyřicích
Aceton	30 ppm
Etyléndichlorid	30 ppm
Metylalkohol	50 ppm
Metylenchlorid	30 ppm
Hexan	25 ppm
Trichloretylen	30 ppm

Všechna tato rozpouštědla, a ještě mnoho dalších, jsem našla v průmyslově vyráběných nápojích. Některá ze zjištěných rozpouštědel jsou přitom tak toxická, že tomu člověk až nechce uvěřit.

Můžete si podle následujícího návodu postavit vlastní testovací přístroj. Nakupujte jednotlivé potraviny, testujte je a zapisujte si výsledky měření. Nezapomeňte však, že Syncrometr zjišťuje pouze přítomnost daného patogenu či určité látky, ale nikoli její koncentraci. Může jít pouze o stopy v řádu bilióntin, ale nemocný člověk, který se snaží o vyléčení, by se měl vyhýbat i takové kontaminaci. Zde je výčet látek, jejichž přítomnost v potravinách bychom neměli ignorovat:

- **Aceton** v sycených nápojích
- **Benzen** v balené vodě (i destilované) a kupovaných džusech
- **Tetrachloriduhličitan** v balené vodě
- **Dekan** v produktech zdravé výživy
- **Hexan** v kávovinách
- **Hexanedion, isophoron, methylbutylketon a methyletylketon** v ochucených potravinách
- **Metylenchlorid** v ovocných džusech
- **Pentan** v kávovinových nápojích
- **Propylalkohol** v balené vodě, ovocných džusech a jiných nápojích
- **Toluen a xylen** v sycených nápojích
- **Trichloreтан (TCE) a Trichloretylen** v ochucených potravinách
- **Metanol** v sycených nápojích, dietních nápojích, bylinných směsích či v balené vodě

Kdybyste svému psovi nebo kočce každý den kápli do jídla kapku petroleje nebo čističe koberců, dalo by se očekávat, že onemocní. Co tedy můžete očekávat, když máte rozpouštědla ve své stravě?

Myslím, že se rozpouštědla do potravin dostávají nechtěně při výrobě, protože jimi například dezinfikují plnicí stroje nebo v jimi extrahovaných ochucovadlech a barvivech. Než budou vynalezeny neškodné metody, musíme takové potraviny řadit mezi zdraví škodlivé.

PŘÍPRAVA STRAVY

Jídlo připravujte ve skleněných, smaltovaných nebo keramických nádobách určených pro mikrovlnné trouby. Zbavte se všeho kovového nádobí, alobalu a solníček a pepřenek s kovovými víčky. Když nesmažíte příliš často, můžete používat teflonovou pánev. Jestliže ale smažíte nebo pečete více, používejte raději smaltovanou pánev. Jídla míchejte a servírujte dřevěným nebo plastovým náčiním. Trpíte-li častými infekcemi močového ústrojí, měli byste se kovům vyhýbat úplně a jíst plastovým příborem. Plastové nádobí mají v železářství nebo v obchodech s pomůckami pro kempink. Nepijte z hrnků vyrobených z toxického styrénu. Nejezte tousty, protože z většiny topinkovačů se uvolňuje wolfram a na toustech se tvoří benzopyreny. Nepoužívejte prášek do pečiva, který obsahuje aluminium, a nepečte na hliníkovém plechu. K pečení použijte jedlou sodu (bikarbonát sodný).

Nepoužívejte plastové termosky. Jejich vložky obsahují lanthanoidy.

Vnitřek termosky musí být skleněný.

Proč používáme nerezové přístroje, i když víme, že obsahují 18 % chromu a 8 % niklu? Protože nepodléhají korozi, jsou lesklé a jen těžko se poškodí. Avšak k rozrušení dochází u všech kovů. Opět nabádám, abyste všechno kovové nádobí dali pryč. Základní minerály musíte získávat z jídla, a ne z nádobí.

Nikdy nepijte z kohoutku s teplou vodou. Tuto vodu nepoužívejte.

Ani k vaření. V ohřivačích dochází při vysoké teploty těles k uvolňování kovu. Pokud máte v kuchyni pákovou baterii, musíte se přesvědčit, že je nastavena na úplně studenou vodu.

Naučte to i děti.

STRAVOVACÍ RADY

Je nemožné zapamatovat si všechno o každém jídle, ale obecně: nekupujte potraviny v předzpracované formě (polotovary). Zde je několik potravin, kterým byste se měli vyhnout:

chléb	Pouze z místní pekárny a nikdy ne balený.
tousty	Ne. Obsahují benzopyreny a wolfram. Pouze pokud je upečen na plechu či na pánvi.
sýr	Ano, pokud je použit do pečených pokrmů.
kuře	Pouze pokud je povaříte po dobu 20 minut – například v polévce.
víno při jídle	Ne.
tvaroh	Ne, nemůže být dobře sterilizován.
zákusky	Ano, ale pouze s bezpečnými přísadami.
rýže	Ano. Před vařením přidat vitamin C. Používat pouze loupanou, neloupaná obsahuje příliš mnoho plísní.
těstoviny	Ano, s domácími omáčkami a s vitamínem C.
vaječná jídla	Ano, ale ne výrobky s odstraněným cholesterolem.
ryby a dary moře	Rozhodně ano.
výrobky ze sóji	Ne, jsou znehodnoceny složitým výrobním procesem.
polévky	Ano, ale nepoužívat bujóny.
cukr	Pouze hnědý, ošetřený vitamínem C.
bylinný čaj	Ano, ale ne porcovaný.

Vybírejte výrobky s co nejmenším množstvím ingrediencí

JÍDLO V RESTAURACI

Restaurace (mimo rychlých občerstvení) bývají ohledně kvality jídel vcelku bezpečné. Každopádně ale:

- mějte s sebou vlastní sůl neobsahující hliník
- požádejte o plastový příbor
- požádejte o převařené mléko
- nepijte ani nejezte z nádobí ze styrénu
- nepoužívejte kečup a další přísady (bývají na stolech příliš dlouho)
- Pokud berete jídlo „přes ulici“, pak jen v plastových nádobách.

Seznam jídel, jichž se většinou nemusíte obávat:

palačinky, wafle	Nepoužívejte imitaci sirupu (obsahuje benzoaty), použijte raději med.
vejce	Ale nejezte vejce na měkko, ani míchaná.
vegetarián, sendviče	Ovšem ne sójové produkty, jsou příliš zpracováváné
vařené a pečené	Používejte pouze sýrovou omáčku, noste si
brambory	vlastní sůl, nejezte slupky.
zeleninové saláty	Nejezte opečené housky, slaninu a cokoli, co nevypadá čerstvě.
vegetariánská jídla	Ano, ale ne sójové produkty.
ryby a dary moře	Ano, ale ne smažené.
asijská jídla	Ano, kromě pokrmů s tofu.
ovocné koláče a nákypy	Ano, ale ne se zmrzlinou. Každá příchut' obsahuje benzen.

Bezpečná jídla v restauraci

Až se postupně začnou vytrácet příznaky, bude to znamenat, že se uzdravujete. Mnozí nemocní mívají až 50 různých příznaků a někdy se nový symptom objeví stejně rychle, jako zmizel jiný. To by mohlo naznačovat, že se jeden symptom přeměnil na jiný. Ale tak to není. Nový symptom znamená přítomnost nového patogenu aktivovaného nějakým novým toxinem. Snažte se ji identifikovat. Přestaňte používat něco, co znáte jen krátce a sledujte, jestli se symptom vytratí.

Tělo

Žijeme v době, kdy se od nás už neočekává, že všichni budeme vypadat a chovat se stejně. Tuto svobodu přinesla šedesátá léta. Jde o svobodu v oblékání, účesech, špercích a obuvi. Můžete a nemusíte mít make-up, a stejně tak nosit či nenosit šperky.

Jestli chcete být zdraví, nepoužívejte žádnou kosmetiku. Většina kosmetických výrobků obsahuje titan, zirkon, benzalkonium, bizmut, antimon, barium, stroncium, hliník, cín, chrom, nemluvě o rozpouštědlech jako benzen a polychlorované bifenyly.

Nepoužívejte kupované masti, pleťové vody, kolínské, parfémy, masážní emulze, deodoranty, ústní vody, zubní pasty. Jak to vše nahradit domácími výrobky se dočtete v Receptech.

Lidé se snaží používat škodlivé výrobky co nejméně. Dbají na své zdraví. Nakupují tedy produkty s bylinami a dalšími „přírodními ingrediencemi“. Tito důvěřivci jsou naneštěstí klamáni. Podle platných norem (v USA) musí všechny tělové produkty obsahovat anti-septikum. Některá antiseptika jsou látky, kterým se je záhodno široce vyhýbat. Na etiketě je nenajdete, jelikož výrobci schválně užívají množství, která ještě nemusí deklarovat, přestože dodrží požadavek na sterilitu výrobku.

Jediná ingredience, kterou objevíte na etiketě je grapefruitové semeno nebo podobné rostlinné antiseptikum. Je to hodně smutné.

Několik výrobků, na něž jsem narazila:

- Barvivo na vlasy (pro muže) obsahovalo olovo.
- Ve rtěnkách bývá barium, aluminium a titan.
- Oční tužky a stíny obsahovaly chrom.
- V zubní pastě jsem objevila benzen, cín a stroncium.
- Lak na vlasy obsahoval propylalkohol a polychlorované bifenyly.
- Šampony s propylalkoholem.
- V cigaretách olovo, rtuť, nikl a virus způsobující tabákovou mozaiku.
- Žvýkačka s velkým obsahem yterbia.

Některé toxiny se do produktů dostanou jako nechtěná rezidua při výrobě, ale některé kupodivu najdete i na etiketě - jsou přidávány záměrně.

Propylalkohol a metylalkohol se používá k sterilizaci plicích strojů. Stroje na výrobu zmrzliny se mažou prostředky obsahujícími petrolejové frakce. To by vysvětlovalo, proč ve zmrzlině vždy najdu benzen.

Jak se vám propylalkohol z šamponu může dostat do těla?

Pokožka má lepší absorpční schopnosti, než většina z nás tuší. Znovu a znovu se setkávám s nemocnými rakovinou, kteří se vzdali všech kosmetických produktů kromě oblíbeného šamponu. Ten ovšem obsahoval

propylalkohol, který jim bránil v uzdravení. Je lepší vyměnit šampon, než v důsledku chemoterapie a ozařování později nepotřebovat žádný!

Přečtěte si mé recepty na snadnou přípravu přírodních kosmetik. Ale klidně byste mohli vynechat všechna, zejména na dovolené.

Nepoužívejte nic, co byste váhali použít u novorozence. Žijeme v tolerantní době. Budete jediní, kdo se bez toho budou cítit „nazí“, jinak si toho nikdo ani nevšimne. Nenechte se ovlivnit reklamou.

Nepoužívejte běžná mýdla,

jen doma připravená nebo borax.

Borax působí antibakteriálně a můžete si z něj připravit roztok. Změkčuje vodu a je hlavní složkou bělidel bez chlóru.

Odstraňuje tuky a některé skvrny.

Ale ani borax pro tělo není přirozený, a proto jej používejte co nejméně.

Nahlédněte do receptů na antibakteriální boraxové mýdlo.



Fig. 29 Nádobí a oblečení jsou primárními zdroji PCB.



domácí mýdlo

čistý borax

Fig. 30 Bezpečná mýdla

Nepoužívejte zubní pasty. Zuby čistěte čistou vodou nebo chemicky čistou jedlou sodou. Tu však napřed rozpust'ete ve vodě, jinak je příliš drsná. Můžete použít i potravinářský peroxid vodíku. Nepoužívejte zubní nitě, namísto nich si kupte monofilové rybářské vlasce. Zubní nitě totiž obsahují antiseptika kontaminovaná rtutí. Vyhod'te Váš starý kartáček, protože je nasáknut těmito antiseptiky a toxiny. Nepoužívejte ani ústní vodu.

Nahrad'te ji vodou se solí nebo několika kapkami peroxidu vodíku do sklenice vody.

Nepoužívejte lak na vlasy.

Nepoužívejte vůbec žádné masážní oleje (použijte olivový olej)

Nepoužívejte oleje do koupele (pokud můžete stát, raději se sprchujte)

Nepoužívejte parfémý a kolínské vody.

Nepoužívejte kupované plet'ové krémy a lubrikanty.

PŘESTAŇTE UŽÍVAT VITAMINOVÉ DOPLŇKY

Silně kontaminované jsou také různé doplňky. Toto je asi nejsmutnější část mých doporučení. Zjistila jsem, že 90 % oblíbených vitamínových přípravků obsahuje rozpouštědla, těžké kovy a lanthanoidy.

Škody napáchané touto kontaminací v dlouhodobém měřítku jsou větší než užitek z vitamínů a prospěšných látek, které tyto doplňky obsahují.

Nepoužívejte žádný vitamínový doplněk, který jste předem neotestovali. Takové doplňky napáchají více škod než přinesou užitku. Nahrad'te je ovocnými a zeleninovými šťávami nebo bylinnými čaji.

BEZPEČNÉ DOPLŇKY

Nepochybně existuje i spousta bezpečných vitamínových doplňků. Jen vědět, které to jsou. Znečištění totiž bývají takové povahy, že jedno balení může být čisté a druhé už ne. Proto by mělo platit, že najdeme-li u nějakého výrobku jediné kontaminované balení, měli bychom se mu pro příště raději vyhnout.

Nezbytnou součástí jídelníčku by měl být práškový **vitamin C**. Pomáhá játrům a ostatním orgánům detoxikovat různé škodliviny. Brzdí růst plísní a pravděpodobně rozkládá aflatoxiny. Mějte vitamin po ruce, když vytahujete potraviny z lednice. Dávejte 1/8 lžičky do octa, těstovin, ovocných šťáv a do zbytků. Ke každému jídlu vezměte ¼ lžičky (cca 1 gram).

Vitamin B2 pomáhá detoxikovat benzen. Užívejte 100-300 mg denně. Pokud se uzdravujete z AIDS, musíte užívat 3 krát denně 300 mg.

Vitamin B6 a B-komplex pomáhají v činnosti ledvinám a játrům.

Dalším nezbytným doplňkem stravy je **magnézium**. Užívejte 300-600 mg denně. Tento základní minerál obsažený v listové zelenině potřebuje každá naše buňka.

Peroxid vodíku (17%) je vhodný ke každodennímu ničení virů a bakterií. Nesmí přijít do styku s kovy (např. zubní plomby). Pokud si kápnete na kůži, může místo zbělet a pálit, ale pokožka není peroxidem poškozena. Neužívat vnitřně!

Vynikajícími potravinovými doplňky jsou **byliny**. Používejte sypané nebo v kapslích, však ne extrakty, koncentráty nebo směsi. K dispozici je mnoho knih popisujících jejich použití.

Kyselina thioktová a lipová. Tyto kyseliny podle všeho chelátují (zachycují v emulzi a tím podporují jejich vyloučení z těla) těžké kovy a pomáhají játrům detoxikovat různé jedy. Užívat 100 mg denně člověku jen prospěje. Obě látky mají vynikající účinky, a proto je nemocným jen doporučuji. Většinou předepisují jednu 100 mg kapsli 3x denně, až 2 kapsle 5x za den. U těchto dávek jsem dosud nezaznamenala žádné vedlejší účinky, a to ani v případě velmi závažných onemocnění.

Jódový roztok. Ve farmacii je znám pod názvem Lugolův roztok, zkráceně „lugol“. Charakteristickou vlastností jódu je ulpívání na všech površích. Užití je bezpečné, protože po pozření okamžitě přilne k hlenům a nemůže být vstřebán do krve či tělesných orgánů. Zůstává v žaludku, kde ničí škodlivé bakterie, např. salmonely.

V případě, že na něj jste alergičtí, se jódu samozřejmě vyhýbejte. Užití by mohlo mít fatální následky.

K úplnému zničení salmonel stačí šest kapek Lugolova roztoku. Pokud trpíte plynatostí nebo nadýmáním, dejte 6 kapek (ne méně a ne více) Lugolova roztoku do ½ sklenice vody, zamíchejte dřevěnou či plastovou lžící a naráz vypijte. Účinek se dostaví do jedné hodiny. Tuto dávku užívejte po 3 dny 4x denně, vždy po jídle a před spaním, a pak podle potřeby. Mělo by to potlačit i tu nejúpornější salmonelu.

Všimněte si, že jód může mít uklidňující účinek. Ze stavu rozčilení či strachu pomůže ke klidu a uvolnění.

Užití Lugolova roztoku je naprosto bezpečné (pokud nejste alergičtí) a můžete ho užívat každodenně. Nejdřív se dostane do žaludku, kde přilne ke všemu, co je poblíž. Zničí tak všechny salmonely i vajíčka parazitů.

Lugolův roztok byste samozřejmě neměli nechávat v dosahu dětí.

A jasné je doufám i to, že člověk by neměl užívat žádné medikamenty, pokud není opravdu nemocný.

Jakmile problémy s nadýmáním pominou, s lugolem přestaňte a uložte zbytek na bezpečné místo.

Běžná dávka Lugolova roztoku pro nemocné s poruchami funkce štítné žlázy byla dříve 2/3 čajové lžičky (cca 60 kapek). Šest kapek mé doporučené dávky je tedy relativně málo.

Kurkuma a fenykl se často používají jako koření. Umí likvidovat bakterie E.coli a shigella a jsou úplně neškodnou součástí mé střevní kůry.

Další doplňky. Doplňování jídelníčku vitaminy, minerály a dalšími látkami je správné, ale kontaminace, ke které u nich dochází, je skutečný problém. Používejte jen potravinové doplňky, které jste si prověřili, například Syncrometrem. Jestliže si nejste jisti jejich čistotou, raději je vynechejte.

Domácnost

Vyčištění domácnosti od škodlivých vlivů bývá to nejjednodušší, protože většinou spočívá v prostém vyhození některých věcí. Rodina vás v tom snad podpoří.

SUTERÉN

Odstraňte ze suterénu všechny barvy, laky, ředidla, čisticí prostředky atd. Je nutné se zbavit všech chemikálií, ať už jsou v plechovkách, lahvičkách nebo jiných baleních.

Zůstat může borax, soda na praní (uhličitan sodný), ocet, bělidla a domácí mýdlo. Chemikálie můžete přesunout do garáže. Ze sklepa odneste i všechny pneumatiky, oleje, brzdovou kapalinu a benzínové kanystry (i prázdné). Utěsněte v suterénu všechny otvory, praskliny ve zdech a průchody trubek zdí. Kanál a kalové čerpadlo můžete přikrýt igelitovou fólií.

GARÁŽ

Máte garáž oddělenou od domu? To je nejlepší řešení. V tom případě tam můžete přesunout všechny chemikálie ze suterénu. Věci, které mohou zmrznout, jako například latexové barvy, můžete uložit do polystyrénem vyložené bedny.

Pokud je garáž propojena s domem, je to problém. Nikdy nepoužijte spojovací dveře mezi domem a garáží. Raději chodte oklikou venkem. Dveře mezi garáží a domem izolujte fólií, abyste pronikání výparů do domu omezili na minimum. Dům se totiž chová jako komín, který nasává kouř a výpary ze spodních částí.

Ve středověku byly chlévy pro zvířata součástí lidských obydlí. Nám se dnes řešení se zápachem stáje uvnitř domu jeví odporným. Co ale benzínové výpary a výfukové plyny, pronikající do domu z přilehlé garáže? Ty jsou navíc toxické. Není to jako nejhlubší středověk?

Pokud je garáž přímo pod domem, prakticky není možné pronikání škodlivých látek zabránit. V tom případě je lepší parkovat před domem a odstranit i sekačku na trávu. Odneste z garáže nádoby s benzínem, rozpouštědla atd. Nejlepší by bylo postavit pro uschovávání těchto chemikálií oddělenou kůlnu.

JAK SE ZBAVIT FREONŮ

Protože freony považují za nejnebezpečnější látky v našich domácnostech, doporučuji, abyste vyměnili starou lednici za novou bez freonové náplně.

V případě kontaminace freony potřebují játra pomoc, protože freon je pro ně velkou zátěží.

Játrům ulehčíte speciální kombinací bylin (jaterní bylinný nápoj), uvedené v receptech. Tyto byliny Vám také pomohou od trávicích potíží. Po vypití jaterních bylin zjistíte freony v ledvinách.

Tam zůstanou, dokud je ledvinám nepomůžete vyloučit. Aplikujte ledvinovou čisticí kúru, aby se freony vyloučily prostřednictvím moči.

Tento detoxikační program je poměrně komplikovaný. Vyloučení většiny freonů obvykle trvá šest až osm týdnů. Poté doporučuji tento program provádět ještě alespoň půl roku se čtvrtinovými dávkami bylin.

(Kráceno. Psáno v roce 1995 v USA. Freony se v domácích sportřebičích už řadu let nepoužívají. V roce 1987 byl podepsán prováděcí dokument známý jako Montrealský protokol. V letech 1990 a 1992 byly přijaty dva zpřísnující dodatky, tzv. Londýnský a Kodaňský z roku 1992. Pozn. překl.)

Novým chladivem je například Foran, který je sice také toxický, ale objevuje se přímo v játrech, a to znamená, že si s ním tělo umí poradit. I když v nových chladničkách a mrazících už freony nejsou, chladiva jsou přesto toxická a budou z nich unikat, i když v nepatrné míře. Každopádně je tedy lepší instalovat je mimo obytný prostor.

JAK SE ZBAVIT SKELNÉHO PRACHU

Skelná vata používaná k izolacím, obsahuje drobnou skelná vlákna, která se dostávají do vzduchu, odkud je vdechujeme. Pronikají plicemi a ostatními orgány jako miliony miniaturních hrotů a šíří se po celém těle. Neexistuje způsob, jak by se mohly z těla dostat ven. Nejhorší je, že člověk nic necítí. Jakmile ale tělo tyto cizí částice odhalí, snaží se jim zabránit v šíření tvorbou cyst, v nichž pak částičky skla hromadí.

Ve většině pevných maligních nádorů je obsažen skelný prach nebo azbest - minerální látka obdobné povahy. Téměř ve všech těchto případech můžeme najít netěsné místo ve stropě nebo stěně, jímž do vzduchu pronikl prach ze skelné vaty. Po jeho vzduchotěsném uzavření se skelný prach ze vzduchu vytratí. Překrytí izolace obložení je nedostatečné.

Zkontrolujte obydli, zda někde není odkrytá izolace. Pokud ano, je

nutné ji okamžitě utěsnit. Hledejte i otvory vyvrtané pro skoby nebo chybějící zásuvky. Je nutné odstranit i skelnou vatu z obalu ohřívače na vodu a azbestovou izolaci kotle. Nahraďte je uhlíkovou pěnou. Nejlepší je najmout řemeslníky, aby z domu odstranili skelnou vatu a azbest a nahradili je jinou, neškodnou izolací.

JAK SE ZBAVIT AZBESTU

Největším zdrojem azbestu nejsou stavební materiály, jak by se snad dalo očekávat, ale například řemenice pračky nebo vysoušeč vlasů.

Potom je zvláště nebezpečné, když si vysoušečem míříte přímo do obličejce. Přesvědčte se, že vaše domácí přístroje azbest neobsahují. Pokud nenajdete bezpečný, nepoužívejte raději žádný. Pokud máte rakovinu nebo jinou nemoc, neměl by nebezpečný fén používat nikdo z rodiny.

JAK VYČISTIT VÁŠ DŮM

Začněte v ložnici. Odstraňte odsud všechno, co má nějaký pach či vůni (svíčky, vonné látky, mýdla, lepidla, čisticí prostředky, leštidla, kolínské vody, parfémy a zvláště osvěžovače vzduchu, které se zapojují do zásuvky). Všechny tyto věci uschovejte v garáži, nikoli ve sklepech.

Nespěte v ložnici, která má na stěnách obložení nebo tapety. Dochází zde totiž k uvolňování arzenu a formaldehydu. Buď obložení a tapety odstraňte, anebo přestěhujte ložnici do jiného pokoje.

Po ložnici pokračujte kuchyní. Odstraňte zpod kuchyňské linky (a také z WC a koupelny) všechny chemikálie. Uschovejte je v garáži, případně na chodbě. Můžete zde nechat pouze borax, sodu na praní, ocet a doma vyrobené mýdlo. Tyto látky používejte ke všem účelům, na které se hodí. Viz recepty. Zbavte se všech přípravků k hubení švábů, molů či mravenců. Proti myším ucpěte všechny otvory drátěnkami a používejte klasické pastičky.

Na šváby a jinou havěť (kromě mravenců) použijte kyselinu boritou. Nasypte ji za linku, za lednici, pod koberec atd. Při vytírání kuchyně dejte do vody trochu octu. Zbytky na podlaze odpuzují mravence.

Dělejte to pravidelně. Když chcete voskovat podlahu, přineste si vosk z garáže (či z chodby) a pak zase odnese. Nemocní lidé by v době takových úklidů měli být mimo dům.

Odneste všechny chemikálie také z koupelny. (především přípravky s chlórem). Nechte tak jen doma vyrobené boraxové mýdlo a alkoholové antiseptikum. Toaletní papír a papírové kapesníky nebo utěrky by měly být čisté, bez vůní a zbarvení. Dejte pryč kolínské vody, vody po holení - zkrátka vše, co má „vůně“. Měli byste kupovat jen neparfémované výrobky. Kuřáci by měli kouřit venku.

Nekupujte molitanový nábytek, protože z něj nejméně 2 roky vyvěrá formaldehyd. Formaldehyd se uvolňuje i z nového oblečení (Čína, Vietnam), a je nezbytné je před prvním nošením vyprat. Když trpíte respiračním onemocněním, přesuňte šatník do jiného pokoje, než ve kterém spíte.

Nepoužívejte horkou vodu z elektrického ohříváče k vaření a pití, obsahuje wolfram. Nepijte vodu, která předtím stála v glazované keramické nádobě. Glazura nasává toxické prvky, jako např. kadmium.

Nenapouštějte pitnou vodu přes umělohmotné hadice, protože se z nich většinou uvolňuje cesium.

Pokud máte starší dům, vyměňte kovové potrubí za nové z PVC. Ačkoli PVC je toxické, voda je už po třech týdnech čistá. Pokud je potrubí měděné, nečekejte, až u vás někdo onemocní s rakovinou či schizofrenií, a urychleně je vyměňte za plastové.

Pokud se ke starému potrubí nelze dostat, požádejte instalátéra, aby vedl nové po povrchu. Bude to i levnější.

Případně zapojený změkčovač vody okamžitě vyřaďte z provozu a odmontujte kovovou trubku na jeho výtokové straně.

Změkčovací soli jsou plné hliníku a kontaminované stronciem a chromany. Soli korodují potrubí, a kovové trubky pak do vody

uvolňují kadmium. Jakmile potrubí vyměníte za plastové, sníží se usazování natolik, že změkčovač nebudete potřebovat. Pokud čerpáte vodu ze studny, vyměňte trubky za plastové i zde, abyste zabránili usazování železa. Zkontrolujte studnu na přítomnost PCB. Nechte si udělat rozbor hygienickou stanicí. Kdyby přesto bylo nutné vodu změkčit, použijte magnetický změkčovač (jen u plastového potrubí).

Nejčistší topení je elektrické. Pokud topíte plynem, nechte si technikem pravidelně kontrolovat kotel, zda u něj nedochází k únikům plynu.

Nepřirozené chemikálie a kde je hledat:

- Arzén** – v pesticidech, a tím i v hnízdech mravenců a švábů, dále v kobercích a nábytku ošetřeném proti skvrnám; v tapetách
- Barium** – v rtěnkách a výfukových plynech
- Kobalt** – v saponátech nebo ústní vodě
- Antimon** – v oční tužce
- Kadmium a měď** – ve vodě, tekoucí přes staré kovové potrubí
- Titan** – v pudru a v zubních kovech
- PCB** – v saponátech
- Olovo** – ve vlasové vodě pro muže; v pájce ke spojování měděných trubek
- Chrom** – v tužce na obočí, solích na změkčování vody, z úniků plynu, v naftě, ve svíčkách (i když nehoří)
- Nikl** – v kovových špercích, obroučkách brýlí, hodinkových řemíncích, zubních plombách
- Skelný prach** – izolace stěn, vložky ohřívačů vody
- CFC (freony)** – staré typy ledniček, klimatizační jednotky, staré spreje
- Rtut' a thalium** – zubní plomby, hygienické vložky, tampóny, zubní nitě, párátka
- Thulium** – ve většině druhů vitamínu C, které jsem testovala
- Dysprosium a lutecium** – v barvách, lacích, šelaku
- Holmium** – v prostředcích na čištění rukou
- Hafnium** – v laku na nehty a na vlasy
- Bizmut** – v kolínské vodě
- Cesium** – v průhledných plastech (lahve, plast, hadice)
- Cín a stroncium** – v zubní pastě
- Ytterbium, erbium a terbium** – v plastových zubních plombách, vitamínech a jiných doplňcích, balicích fóliích
- Praseodym, niob, Neodym, yttrium** – v lécích

- Radon, uran,
thorium** – v nevětraných sklepích
- Lanthan** – v toneru do kopírek
- Benzalkonium
a zirkon** – v čajových sáčcích, deodorantech, zubních
pastách, ústních vodách
- Aluminium** – v soli, konzervách, chodítkách pro staré lidi,
pleťových vodách
- Wolfram** – zkorodovaná topná tělesa trubky
v ohřívačích
– vody, elektrické pánve, kulmy, topinkovače,
čajové konvice
- Berylium** – petrolej, sekačky na trávu
- Formaldehyd** – pěnové matrace, nové oblečení,
– obložení stěn, pěnový nábytek
- Azbest** – vysoušeče vlasů, řemenice strojů

Bioelektronika

Nejdůležitějším elektronickým přístrojem, který byste si určitě měli pořídit, je zapper. Je to kompaktní pulzní generátor s pevnou výstupní frekvencí cca 30 kHz, napájený z devítivoltové baterie. Hubí veškeré parazity, bakterie, viry, plísňe a houby, a to i tehdy, když mají vyšší nebo nižší vlastní rezonanční frekvenci (50 kHz - 900 kHz).

Ideálním řešením je zakoupení frekvenčního generátoru, který je napájen akumulátorem. Je to vlastně kombinace Zapperu s frekvenčním generátorem, s možností nastavení přesné frekvence parazita, bakterie či viru. Jedním z nejlepších přístrojů, který používám, je Super Ravo Zapper, který jsem zakoupila v Československu. Je to opravdu velice zdařilý přístroj, který má obrovský rozsah použitelných frekvencí. Nepoužívejte ho ale při dobíjení akumulátoru. Jsem ráda, že i pro mne v tak vzdálených zemích jsou známy mé poznatky. Svědčí to o tom, že lidé se o svoje zdraví začínají mnohem více zajímat.

Další velmi užitečný přístroj je Syncrometr, jímž můžete diagnostikovat své zdravotní potíže a monitorovat celý proces až do úplného uzdravení. Přístroj sestává z audio-oscilačního obvodu, v němž je zapojeno i vaše tělo. Porovnáváním se vzorky různých parazitů nebo kontaminátů můžete zjistit jejich přítomnost v těle nebo libovolném produktu. Třetím zařízením je klasický generátor frekvencí. Také jím můžete hubit jednotlivé cizí organizmy, anebo ve spojení se Syncrometrem zjišťovat jejich frekvence. Musíte si pořídit takový, který je účinný v rozsahu parazitů, bakterií, i virů – tedy od 50 do 900 kHz. Musí se na něm dát rychle a přesně volit jednotlivé frekvence.

Testovací desky

K základnímu okruhu Syncrometru patří pultík s testovacími deskami, na něž při testu pokládáme zkoumané substance a vzorky tkání.

Zapojení lze uzpůsobit jak k testování nějakých produktů, tak i nás samotných. To znamená, že nemusíte hledat salmonely až už jsou v žaludku, ale už předem, třeba v mléce či sýru, který se chystáte sníst.

Obvod začne oscilovat a rezonovat pouze v případě, že se rezonanční frekvence substance na jedné desce rovná frekvenci substance na desce

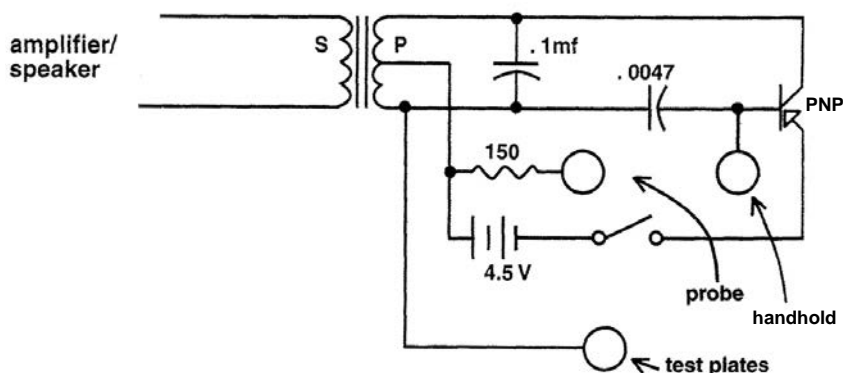


Fig. 31 Schéma Syncrometru

druhé. Podle toho poznáte, že na obou deskách je stejný parazit, virus, bakterie, toxin atd. Položením přesně určeného čistého vzorku jedné substance na jednu z desek tedy lze přesně určit, zda danou substancí obsahuje i vzorek na druhé desce.

Konstrukce Syncrometru

Syncrometr je audio-oscilační obvod, do nějž je člověk zapojen prostřednictvím vodivých rukojetí (elektrod) a sondy.

Pokud k dosažení čistého signálu musíte přitlačit sondu na pokožku nad kloubem tak, že to až bolí, zkuste nahradit kondenzátor o kapacitě 0,005 μF (mikrofaradů) kondenzátorem 0,01 μF .

Přípevněte sondu páskou k tužce, aby se lépe držela a připojte vývod k prostřednímu kontaktu.

Připojte svorku k rukojeti a svorku na druhém konci vodiče k bázi tranzistoru.

Propojte svorkami kondenzátory s testovacím pultem.

Závěrečné přezkoušení. Zapněte vypínač a nastavte potenciometr téměř na minimum. Tím snížíte odpor (ve schématu je místo potenciometru zakreslen pevný odpor 150 ohmů). Ujistěte se, že máte dostatečně silnou baterii.

Obvod otestujete tak, že se sondou lehce dotknete rukojeti. Z reproduktoru by se měly ozvat zvuky připomínající praskání popcornu. Pokud se tak nestane, proveďte zapojení svorek. Když zkouška proběhne v pořádku, můžete přístroj vypnout.

Materiál pro testovací pult

- tuhý karton
- hliníková fólie (silnější alobal)
- tuhá krabice o rozměrech 20x10x4 cm (plast nebo překližka)
- 3 šroubky M3 dlouhé 25 mm, 6 matek a 6 podložek M3
- vypínač
- vodiče oboustranně osazené svorkami (krokodýlky)

Zhotovení testovacích desek

Vyřežte z tuhého kartonu dva stejně velké čtverce o straně 8,5 až 9 cm. Potáhněte je silnějším alobalem tak, aby se jeho okraje daly hladce přehnout přes okraj kartonu a pečlivě povrch vyhladte. Tím získáte dvě kovové plochy. Na svrchní plochu krabice si nakreslete dva čtverce, kam je později připevníte. Odstup mezi čtverci by měl být všude 2 cm.

Desky ke krabici připevníme až nakonec, abychom je nepoškodili. Na přední stranu krabice, v místě kde nahoře bude pravá deska, vyvrtejte otvor, do kterého namontujete vypínač. Upevněte ho tak, aby poloha „I“ (zap.) byla dole a poloha „O“ (vyp.) nahoře. Obě polohy si napište na krabici. Dva ze tří šroubků jsou určeny k upevnění desek.

Udělejte malé otvory doprostřed kartonových čtverců tak, abyste kolem nich nepoškodili alobal, položte čtverce na předkreslené plochy na krabici, označte si místa pro otvory a vyvrtejte je. Pak prostrčte šroubky opatřené podložkami kartonem tak, aby alobal byl nahoře, zasuňte je do předvrtaných otvorů, použijte podložku a matku a přitáhněte zespodu.

Zbývající třetí šroubek je kontakt tvořící spojení s jednou z desek a vstupem oscilátoru. Udělejte pro něj otvor poblíž levé desky a upevněte ho dvěma matkami tak, aby ho polovina vyčnívala ven a druhá trčela dovnitř krabice. Na tom, kde bude hlavička šroubku, nezáleží. Tento šroubek následně uvnitř krabice propojte se šroubkem držícím levou

desku. Další spojkou propojte stejnou (levou) desku s jedním z kontaktů přepínače. Nakonec připojte druhý kontakt přepínače na šroubek držící pravou desku.

Propojení se nesmí vzájemně dotýkat. Při tomto zapojení teče proud ze Syncrometru do levé desky. Pokud je přepínač v poloze I, je proud současně připojen i k pravé desce. Všimněte si, že desky nejsou připojeny k ničemu jinému. Chovají se jako otevřené kondenzátory, jimiž procházejí oscilace dané frekvencí oscilátoru, tedy cca 1000 Hz. Frekvence se zvyšuje s klesajícím odporem (obvodu, nebo vašeho těla). Připojení těla k obvodu Syncrometru umožňuje rukojeť a sonda, které musíte při testování uchopit. Tím se stáváte součástí obvodu. Pomocí reproduktoru pak můžete „naslouchat“ tomu, co jím prochází. Frekvence zvuku (tedy výška tónu) s klesajícím odporem stoupá.

POUŽÍVÁNÍ SYNCROMETRU

- Naplňte nehlubokou plochou miskou nebo talířek studenou filtrovanou vodou z kohoutku. Složte na čtyřikrát papírový ubrousek a nechte ho v misce nasáknout. Měděnou rukojeť omotejte pruhem namočeného papírového ubrousku. Vlhkost zlepšuje vodivost a papír ochrání pleť před stykem s mědí.
- Začínáte s vypnutým vypínačem na pultíku s testovacími deskami a potenciometrem nastaveným téměř na maximum. Postupně se sondou dotkněte obou desek, zatímco v druhé ruce držíte měděnou rukojeť. Zvuk z reproduktoru by se měl ozvat, jen když se dotknete levé destičky. Po zapnutí vypínače by měly zvuk vydávat obě destičky. Pak vypínač opět vypněte. Zvedněte rukojeť a vymačkejte z ní přebytečnou vodu. Sondou uchopte do ruky tak, že ji stisknete mezi palcem a ukazováčkem.
- Druhou ruku sevřete v pěst a navlhčete klouby prstů na předem připraveném, vodou nasáklém ubrousku v misce. K nácviku techniky testování nyní budete používat první kloub ukazováčku nebo prstenníčku. Klouby po vytažení ruky z podšálku osušte připraveným čistým ubrouskem. Vlhkost pokožky ovlivňuje odpor v obvodu a představuje velmi důležitou proměnnou, kterou se musíte naučit udržet na stejné hodnotě.

- Uchopte rukojeť i sondu do stejné ruky a přitlačte sondu proti kloubu na prstu druhé ruky. Klouby mějte ohnuté. Nejdříve sondu přitiskněte slaběji, a poté asi na půl sekundy přitlačte o něco víc. O půl minuty později to zopakujte s druhou polovinou sondy. Je zde sčítající se efekt a můžete zaslechnout dvojí průběh. Všechno trvá méně než dvě sekundy. Neotálejte, protože jinak se tělo (odpor, průchodnost) změní, a to by ovlivnilo příští test.
- Následující testy provádějte přesně stejně. Až v tom získáte zručnost, budou všechny testy identické. Cvičte testování hodinu či dvě denně. Většině lidí trvá nejméně dvanáct hodin, než se naučí rozpoznat drobnou odchylku ve zvuku, když obvod rezonuje.
- Můžete si pomoci tak, že použijete klavír. Když se dotknete pokožky, měl by počáteční zvuk odpovídat tónu F. Po přitisknutí sondy na kloub by měl stoupnout na C, pak poklesnout na H a znovu stoupnout až na Cis. Pokud máte k dispozici multitester, můžete jej zapojit do série s držadlem nebo sondou. Proud by měl vyskočit asi na 50 mikroampér a frekvence dosáhnout 1000 Hz (1 kHz). Měli byste se vrátit k Cis předtím, než tlak sondy začne být bolestivý.

I když techniku nezměníte, jsou zde dva faktory, které mění zvuk.

1. Místo na pokožce vystavované tlaku sondy pozvolna mění vlastnosti. Čím více je používáno, tím je zarudlejší, a tím vyšší je zvuk. Proto je ho třeba střídat.
2. V těle probíhají cykly, během nichž zvuk nápadně stoupá a klesá.

Pokud se začnou objevovat záhadné vysoké tóny, zvolněte a testujte jen jednou za pět minut, dokud neuslyšíte, že zvuk poklesl na běžnou úroveň. Naučte se toto zvýšení předvídat, abyste se v jeho průběhu nepokoušeli o testování.

Někdy se také může stát, že není možné dosáhnout požadovaného zvuku, aniž by přítlak sondy na pokožku nevyvolával bolest. V tom případě se pokuste nastavit citlivost potenciometrem.

Při testování není nutné hledat akupunkturní body.

Všechny testy jsou krátkodobé. To znamená, že netrvají déle než jednu sekundu. Svádí to k tomu podržet sondu na kůži a naslouchat, jak zvuk stoupá a klesá. Ovšem pokud to takto prodloužíte, musíte pak tělo nechat deset minut odpočívat, než můžete začít znovu testovat.

REZONANCE

Snažíme se zjistit, zda v obvodu dochází k rezonanci, čili zpětnovazební oscilaci. Pokud ano, považujeme výsledek testu za pozitivní.

Rezonanci zaslechnete při porovnání první půlky dvousekundového testu s druhou. Při první rezonanci nikdy neuslyšíte (bližší vysvětlení by přesáhlo rámec této publikace). Porovnáváme výšku zvuku v dvou částech testu. Při rezonanci je vyššího tónu dosaženo rychleji a zdá se, jakoby chtěl stoupat až donekonečna.

Pamatujte si, že k snížení odporu, a tím i ke zvýšení tónu dochází i tehdy, když je pokožka zarudlá nebo tělo přechází do jiného cyklu. Tyto případy nelze označit za rezonanci.

Rezonance je krátké zabzučení na konci testu. Jakmile je uslyšíte, přestaňte testovat. Tělo pak potřebuje chvíli odpočívat (10-20 sekund). Čím delší rezonance, tím delší musí být odpočinek, aby se tělo vrátilo na standardní úroveň.

PŘÍPRAVA ČISTÉ VODY PRO ÚČEL TESTOVÁNÍ

Protože kupovaná voda velmi často obsahuje rozpouštědla, a protože voda z kohoutku může obsahovat těžké kovy, je důležité umět si čistou vodu připravit.

- **Naplňte nádobu na filtrování z tvrdého neprůhledného plastu studenou vodou z kohoutku (ne destilovanou, ani jinak upravenou). Filtr by měl být pouze uhlíkový.**
- **Pokud voda obsahuje olovo, měď nebo kadmium ze zkorodovaného potrubí, filtr se zanese už po pěti dnech běžného používání. Proto jej používejte pouze při přípravě testovacích substancí a používání Syncrometru.**

Za použití not vypadá negativní výsledek testu takto: F-C-H-Cis (první test) F-C-H-Cis (porovnání - stejný zvuk). Pozitivní výsledek zní takto:

F-C-H-Cis (první test) F-D (přestaňte testovat, protože jste zaslechli rezonanci). Mezi prvním a druhým testem bude testovaná substance zapojena v obvodu tak, jak je to popsáno v následujících lekcích. Vyvolat rezonanci silnějším přitlakem sondy kůže není možné, ačkoli tím můžete zvýšit frekvenci zvuku. Abyste se vyvarovali zklamání, musíte provádět testy se stále stejným přitlakem (snažte se dosáhnout ladění F-C-H-Cis).

LEKCE 1

Předmět: Identifikace rezonance v obvodu.

Materiál: Potenciované (homeopatické) roztoky.

Homeopatické roztoky připravte následujícím způsobem:

Vezměte tři středně velké skleněné či plastové lahvičky od vitamínů s nekovovými víčky. Odstraňte z nich všechnen papír (hlavně z hrdla) a dobře je vypláchněte studenou vodou. Poté je ještě vypláchněte filtrovanou vodou.

Nalijte do první lahvičky do výše asi 1 cm filtrovanou vodu. Pak přidejte cca 50 malých zrníček kuchyňské soli (na špičku plastového nože). Lahvičku uzavřete víčkem. Povrch lahvičky musí být čistý a suchý.

Poté obsah lahvičky důkladně protřepejte (120-150krát). Při protřepání pohybujte i loktem, tak aby rozsah pohybu činil přibližně 20 cm. Tento krok je důležitý, protože nedobře protřepané roztoky mají odlišné vlastnosti.

Lahvičku z boku a na víčku označte nápisem SŮL č. 1. Opláchněte si ruce (bez použití mýdla).

Do druhé a třetí lahvičky nalijte přibližně stejné množství filtrované vody. Otevřete první lahvičku a nalijte z ní malé množství ($\frac{1}{4}$ až $\frac{1}{2}$ čajové lžičky) do zbývajících dvou lahviček (bez použití lžičky). Poté všechny lahvičky opět uzavřete. Druhou lahvičku protřepejte stejným způsobem jako první. Očistěte ji a označte SŮL č. 2. Totéž udělejte s třetí lahvičkou. Označte ji také SŮL č. 2 a odložte na čtvrtou lekci.

Oba roztoky mají odlišné vlastnosti. SŮL č. 1 bude rezonovat vždy.

Použijte ji k trénování sluchu. Druhý roztok by rezonovat neměl. Použijte ho, když se vnitřní odpor vašeho těla vrátí na normální úroveň.

1. Zapněte Syncrometr.
2. Vložte lahvičku se SOLÍ č. 2 na pravou testovací desku.
3. Začněte s vypnutými destičkami.
4. Proved'te první test (F-C-H-Cis).
5. Zapněte destičky, ale pouze na půl sekundy (rychlým pohybem podepřené ruky).
6. Proved'te druhý test (F-C-H-Cis). Délka testu je 2,5 s.
7. Výsledek testu by měl být negativní. Pokud je tón druhého testu jen o něco vyšší, znamená to, že tělo není na standardní úrovni. Několik sekund počkejte a zopakujte krok 3.
8. Pokud bude výsledek prvního testu negativní, odstavte SŮL č. 2 a nahraďte SOLÍ č. 1. Vypněte testovací destičky a test zopakujte. Tentokrát bude obvod rezonovat. Naučte se rozoznat rozdíl mezi posledními dvěma testy, abyste test, u nějž dojde k rezonanci, uměli rychle přerušit (zkrátí se doba odpočinku).
9. Vaše pokožka si teď musí odpočinout. Když vložíte do obvodu SŮL č. 1, dojde k rezonanci vždy, ať už ji slyšíte nebo ne. Proto musíte pokožku nechat vždy chvíli odpočinout.
10. Jak zjistíte, že je dostatečně odpočinitá? Pokaždé, když potřebujete zjistit, zda jste zpět na standardní úrovni, můžete to jednoduše otestovat SOLÍ č. 2 (proved'te kroky 3-6). Když se budete učit správný postup testování standardní úrovně, může pomoci klavír nebo jiný přesně naladěný nástroj (počátek standardní úrovně je vždy na tónu F).

Pokud tělo mezi jednotlivými rezonancemi nenecháte odpočinout, budou výsledky zkeslené a nepoužitelné. Čím kratší je rezonance, tím rychleji se tělo vrátí na standardní úroveň. Při testu se SOLÍ č. 1 se snažte nepřekročit ½ sekundy. Snad budete brzy umět rezonanci v tomto krátkém čase rozpoznat.

V této lekci jste se naučili, jak nejdříve naslouchat zvuku prázdných testovacích desek, poté zvuku SOLI č. 2, abyste zjistili standardní stav, a nakonec porovnávat zvuk prázdné destičky se SOLÍ č. 1, abyste zjistili,

zda dochází k rezonanci. V dalších lekcích již budeme počítat se zjištěnou standardní úrovní.

Rezonance sledujte každý den.

BÍLÉ KRVINKY

Tím nejdůležitějším testem, který budete provádět, je zjištění rezonance mezi bílými krvinkami ve vašem těle a patogenem.

V imunitním systému organismu představují bílé krvinky první obrannou linii. Mimo tvorby protilátek a dalších chemikálií v organismu „polykají“ a rozkládají všechny cizorodé substance, na něž narazí. Testování všech tělesných tkání ve svém těle si můžete ušetřit prostým zjištěním, zda v bílých krvinkách nejsou patogeny. Ať už se cizorodá substance nachází v těle kdekoli, bílé krvinky ji odhalí a snaží se ji odstranit.

Trvalo mi celé dva roky, než jsem na tento indikátor přišla. Ale ač je úžasný, ani on není úplně dokonalý. Důkazem jsou například tasemnice. Mohou někde v tkáni vytvořit cystu, která je při testu pozitivní, ale test bílých krvinek přesto může zůstat negativní. V bílých krvinkách nelze nalézt ani bakterie a viry, které jsou v latentním stádiu. Jejich aktivní formy tam ovšem naleznete velmi rychle a snadno. Typickým příkladem látky, kterou v bílých krvinkách naleznete velmi zřídka, je freon. Obecně vzato však bílé krvinky představují velmi účinný a užitečný indikátor škodlivin.

PŘÍPRAVA VZORKU

Veźmte prázdnou lahvičku od vitaminů s plastovým víčkem a průsvitnou lepicí pásku. Bílé krvinky nebudou uvnitř lahvičky, ale na jejím povrchu. Lahvičku opláchněte a osušte. Připravíme si ještě i druhý vzorek na čistém laboratorním sklíčku.

Zmáčkněte mazovou žlázku na obličejí nebo někde těle, abyste získali kousek bělavé substance (ale ne smíchané s krví). Odeberte ji nehtem palce a rozetřete do malého proužku vně víčka lahvičky nebo uprostřed laboratorního sklíčka. Proužek pak přelepte čistou lepicí páskou tak, aby její konce přečnívaly přes víčko. Pak víčko utřete, aby bylo

jisté, že všechny přítomné bílé krvinky jsou ty pod páskou. U vzorku na sklíčku použijte krycí sklíčko. Oba vzorky by měly nabízet stejný výsledek.

Lahvička se vzorkem se staví na víčko, aby testovaná substance byla co nejbližší k desce.

LEKCE 2

Předmět: Vložení vzorku bílých krvinek do testovacího obvodu a zjištění jeho zvukové odezvy.

Metoda:

1. Zapněte Syncrometr.
2. Začněte s rozpojenými testovacími destičkami. (Vypínač na „0“)
3. Vložte vzorek na levou testovací desku, a na pravou desku vložte plastový sáček se starým jídlem.
4. Kousek z toho snězte.
5. Po půl minutě si poslechněte zvuk. Rychle přepněte vypínač testovacích desek a opět pozorně naslouchejte.
6. Pokud nyní obvod rezonuje, znamená to, že se něco z té potravy už nachází v bílých krvinkách. Obsahuje nějakou škodlivou látku.

Okamžitě užijte vitamin C a B-komplex, aby játra škodlivinu co nejrychleji detoxikovala. Možná jde o propylalkohol nebo benzen. Provádějte test každých 5 minut, abyste zjistili, jak rychle bude škodlivina vyloučena.

LEKCE 3

Předmět: Zjištění čistoty filtrované vody.

Metoda: Nalijte několik lžiček filtrované vody do lahvičky nebo plastového sáčku. Na jednu z testovacích desek položte vzorek svých bílých krvinek a na druhou vzorek filtrované vody. Zaposlouchejte se do zvuku. Pak ochutnejte vzorek. Po půl minutě si obvod poslechněte znovu, stejně jako v *lekcí 2*. Pokud se voda objeví v bílých krvinkách, není čistá. Než budete pokračovat, připravte si absolutně čistou vodu.

LEKCE 4

Předmět: Určení procentuální přesnosti zjištění rezonance.

Materiál: Roztoky SŮL č. 1 a SŮL č. 2, které jste připravili v lekcí 1.

Metoda: Přelete popisky na lahvičkách tak, abyste je nerozpoznali.

1. Zapněte Syncrometr.
2. Začněte s vypnutými testovacími destičkami.
3. Pomíchejte lahvičky, náhodně si jednu z nich vyberte a vložte ji na pravou testovací desku.
4. Poslouchejte zvuk obvodu.
5. Na dobu maximálně půl sekundy spusťte destičky a proveďte 2. test.
6. Jestliže ihned dojde k rezonanci, znamená to, že v lahvičce je SŮL č. 1, v opačném případě jde o SŮL č. 2. O správnosti určení se přesvědčte nahlédnutím na nálepku. Po testu s roztokem SOLI č. 1 nezapomeňte poskytnout tělu chvíli odpočinku, i tehdy, když rezonanci neuslyšíte.
7. Několikrát zopakujte kroky 3-5 a snažte se dosáhnout v určování rezonance stoprocentní úspěšnost. Tento test pak praktikujte každý den.

Řešení problémů:

- a) Pokud budete neúspěšní i při vícenásobném opakování, začněte znovu a úplně od počátku. Je možné, že obsah lahviček byl nechtěně kontaminován nebo jsou špatně označeny.
- b) Pokud jste úspěšní jen napůl, mohou být znečištěny testovací desky. Opláchněte povrch lahviček filtrovanou vodou a osušte je. Otrete filtrovanou vodou i testovací desky a osušte. Případně obě desky vyměňte.
- c) Ozývají-li se všechny lahvičky stejně, máte znečištěnou vodu. Zkuste vyměnit filtr.

PŘÍPRAVA VZORKŮ SUBSTANCÍ

K testování můžete použít i tuhé látky, například kousek olova nebo granulí pesticidu. Prostě to dáte do plastového sáčku a položíte na testovací desku. Je ale možné - a to preferuji - dát malé množství testované substance (asi jako malý hrášek) do 15 ml lahvičky s filtrovanou vodou.

Mezi substancí a vodou lahvičky dojde k řadě chemických reakcí, jejichž produktem bude množství nových chemických látek. To simuluje stav, který nastane v těle za přítomnosti testované substance. Tělo obsahuje mnoho vody a solí. Například měděný plíšek (99,9 %) může reagovat s vodou na hydroxid měďnatý, hydroxid měďný, oxid měďný, oxid měďnatý atd. Tyto sloučeniny se velmi podobají těm, které v těle vzniknou z mědi pronikající z měděných šperků, kovových plomb atd. Jelikož se elektrické vlastnosti čisté mědi liší od vlastností jejich sloučenin, nedospěli bychom při testech s čistou mědí k správným výsledkům.

ZNEČIŠTĚNÉ TESTOVACÍ VZORKY

Používat absolutně čisté testovací substance není nezbytné. Jako vzorek olova je použitelný například brok nebo rybářské olůvko. Má to ale i nějaké nevýhody. Do testovacího obvodu se tak dostanou i látky, které vás nezajímají. Obvykle je možné se ke správnému výsledku dostat logickou úvahou. Když třeba ledviny rezonují s olovnatým benzínem, rybářským olůvkem můžete z toho usoudit, že v nich máte olovo, protože tento prvek je ve všech použitých vzorcích. (Určování tkání a orgánů se naučíte později.)

Použitím čistých testovacích substancí dosáhnete zaručeně přesných výsledků. Chemicky čisté substance seženete buď u dodavatelů chemických výrobků, případně v drogerii, anebo ve školní chemické sadě (jako je např. „Malý chemik“).

Nejbohatšími zdroji toxických látek jsou ale obchody s potravinami a domácnost.

Testovací substance z mýdel, změkčovačů vody či saponátu můžete připravit nalitím trošky každého z těchto produktů (1/16 lžičky) vždy do čisté 15 ml lahvičky s přidáním asi 2 lžiček filtrované vody. Případně můžete vzorek prostě vložit nebo nalít do malého uzavíratelného igelitového sáčku. Používejte výhradně plastové lžičky.

Všechny toxické substance uchovávejte ve skleněných lahvičkách z důvodu vlastní bezpečnosti. Lahvičky s kapátky mají v lékárně. Víčka lahviček přelepte lepicí páskou, abyste zamezili odpařování.

Zdroje toxických látek

Aceton: Koupíte v drogerii nebo v lékárně.

Aflatoxin: Seškrabejte plíseň z pomeranče nebo kousku starého chleba.

Poté si důkladně omyjte ruce.

Arzén: 1/16 lžičky arzénového pesticidu. Útržek z mucholapky.

Azbest: Kousek azbestového těsnění.

Barium: Tekutina podávaná před rentgenovým vyšetřením trávicího ústrojí. Rtěnka, která má barium uvedeno ve svém složení.

Benzen: Kousky asfaltu ze silnice. **Benzín:** u benzínové pumpy.

Berylium: Kousek černého uhlí. Několik kapek nafty nebo petroleje.

Bizmut: Několik kapek antacidu s bismutem.

Cesium: Seškrabejte z povrchu průhledné plastové láhve.

CFC (freon): Starý sprej či chladivo ze staré lednice (přidejte do lahvičky s vodou).

Cín: Cínová pájka bez jádra.

Etylalkohol (líh): Nejčistší lihovina, kterou máte k dispozici.

Fluorid: Požádejte o vzorek svého zubaře.

Formaldehyd: V lékárně (mívá koncentraci 37 %). Použijte jen několik kapek.

Hliník: Kousek nepocínované hliníkové fólie.

Chlór: Chlórový přípravek k desinfekci vody.

Chroman: Oškrabejte třeba z nárazníku starého auta.

Kadmium: Seškrabejte povrch starého pokoveného šroubku.

Kobalt: Vytrďte modré a zelené kousky z prášku na praní.

Křemičitan hlinitý: Vyskytuje se jako volná složka v soli.

Měď: kousek kvalitní měděné trubky (nebo piliny po odřezání); kousek měděného drátu.

Metylalkohol: Z drogerie.

Námel: Lžička žitných zrn nebo kousek žitného chleba. Konzervujte v lihu.

Nikl: Poniklovaná sponka na papír, opotřebovaná mince.

Olovo: rybářské olůvko, brok nebo olověná pájka.

Patulin (jablečná plíseň): omytý kousek potlučeného jablka.

Petrolej: V drogerii.

PCB (polychlorované bifenyly): Voda, která je obsahuje.

Platina: poptejte se po pilinách u zlatníka.

Propylalkohol: V lékárně (také propanol nebo isopropanol). Použijte jen několik kapek.

PVC: Lepidlo na PVC (polyvinylchlorid).

Radon: Postavte otevřenou skleněnou misku se dvěma centimetry filtrované vody do sklepa, kde byl naměřen radon. Po třech dnech nalijte asi 2 lžičky této vody do skleněné lahvičky.

Rtuť: Rtuťový teploměr (nerozbít) nebo kousek amalgámu ze zubní plomby.

Silikon: Kousek silikonového těsnění.

Skelná vata: z izolace.

Stříbro: U zlatníka. Sežeňte co nejčistší. V některých obchodech s elektromateriálem mají stříbrnou pájku.

Styren: Kousek polystyrénu.

Tantal: Tantalová vrtná korunka z železářství.

Titan: Titanový vrták.

Toluen: Lepidlo, v němž je složkou.

Vanad: Podržte navlhčený papírový ubrousek nad puštěným plynem. Kousek papíru vložte do skleněné lahvičky a přidejte 2 lžičky filtrované vody.

Wolfram: Vlákno z žárovky.

Xylen: Drogerie nebo lékárna.

Zearalenon: Smíchejte tři druhy kukuřičných lupínků a tři druhy popcornu.

Zlato: Kupte si od zlatníka kousek nebo piliny z nejčistšího zlata nebo použijte prsten.

Tento seznam poskytne základ pro další praxi. Protože jen hrstka z těchto substancí je čistých, budete ve většině případů užít logické dedukce. Pátráte-li třeba po bariu v prsech, pak pokud rtěnka s bariem vyjde při testu jako pozitivní a rtěnka bez baria jako negativní, je výsledek pozitivní.

Dobrym doplněním sbírky testovacích substancí je chemická souprava pro „kutily“. Nezapomeňte, že i zde může docházet k chybám. Kdybyste zjišťovali přítomnost stříbra a použili jako vzorek chlorid stříbrný, mohl by test vyjít jako negativní, i kdyby tam stříbro bylo. Test zjistí pouze to, že se ve tkáni či orgánu, který jste testovali, nenachází chlorid stříbrný.

Některé škodliviny při testech neodhalíte. Nenechte se tím odradit.

Nejužitečnější je používat k testování vzorky produktů, které užíváte doma. Mýdla, kolínské vody, ústní vody, zubní pasty, šampóny, a také potraviny: chléb, mléčné výrobky, ovocné šťávy nebo cereálie. Dejte asi 1/8 lžičky od všeho do skleněných lahviček a přelijte 2 lžičkami čisté vody a 1/4 lžičky lihu. Při jednorázovém testu stačí plastový sáček bez přidání lihu. Najdete-li pak některé z těchto produktů ve svých bílých krvinkách, přestaňte je používat, i když nebudete schopni identifikovat škodlivinu, která aktivitu imunitního systému vyvolala. Seznam škodlivých látek je dále v textu.

PŘÍPRAVA VZORKŮ ORGÁNŮ

K testování přítomnosti škodlivých látek nebo parazitů v určitém orgánu, potřebujete buď čerstvý nebo zmrazený vzorek stejného zvířecího orgánu z řeznictví nebo můžete zakoupit laboratorní vzorek připraveného lidského orgánu. Ať už půjde o kuřecí, hovězí nebo vepřové orgány, se všemi dojdete k stejným výsledkům. Některé orgány ale seženete jen na jatkách.

Vyberte vhodný kousek orgánu k testování, opláchněte a dejte do plastového sáčku. Vzorek můžete zmrazit. K přípravě trvanlivých vzorků, které není třeba zmrazovat, uřízněte malé kousky, dejte je do skleněných lahviček a přidejte dvě lžičky čisté vody a ke konzervaci 1/4 lžičky alkoholu (stačí i vodka). Kdyby se některý vzorek začal kazit, udělejte si čerstvý.

Z vepřového mozku si kupte část, kterou chcete testovat. S kuřecími játry většinou získáte i žlučník nebo kousek žlučového. Po manipulaci se syrovým masem si nezapomeňte opláchnout ruce alkoholem.

Na vzorky používám 15 ml skleněné lahvičky s bakelitovými víčky. Postačí i plastový pytlík. Po uzavření přelepte lahvičku izolační páskou. Vzorek vlastní pokožky získáte ze záděry nebo mozolů. Stačí malý kousek. Nepoužívejte ale vzorek z bradavic! Nezapomínejte, že při testování musí být vzorek co nejbližší u testovací desky. K vzorku jako vždy přidejte 2 lžičky filtrované vody a 1/4 lžičky lihu.

PŘÍPRAVA ÚPLNÉ SADY VZORKŮ TKÁNÍ

Svou kompletní sadu jsem si připravila z mražených celých ryb. Po rozmrazení jsem jednotlivé orgány a tkáň vložila do lahvíček s čistou vodou a alkoholem. Tímto způsobem lze získat i orgány, které v obchodě běžně nekoupíte. Například část střeva ryby u řiti odpovídá lidskému tlustému střevu a část nejbližší k žaludku dvanáctníku. Takto jsem získala i různé vrstvy žaludku, části oka, optický nerv a míchu. Další kompletní sadu vzorků jsem získala na jatkách z čerstvě zabitého vola (srdce, plíce, průdušnici, aortu, žíly, slinivku atd.).

Jakmile máte k dispozici celou sadu vzorků orgánů a vzorky jednotlivých substancí, jejichž přítomnost v orgánech chcete zjišťovat, bude příštím cílem zjistit, zda v těle máte látky škodící zdraví.

Zanedlouho bude udržování zdraví jednoduché a stane se pro vás běžnou rutinou.

VZORKY TĚLESNÝCH TEKUTIN

Pro přípravu vzorků je potřeba dát asi ¼ lžičky tekutin (moč, semeno, krev, mateřské mléko, sliny) do skleněných lahvíček a přidat k nim 2 lžičky filtrované (dále jen „čistě“) vody a ¼ lžičky alkoholu. Neředěné vzorky nejsou vhodné k testování, a to z důvodů spadajících mimo rámec této publikace. Je důležité, abyste se vzorky netřepali, ale pouze je jemně promíchali.

MOČ. Je nezbytné získat čistý neinfikovaný vzorek. V případě potřeby musíte získat moč od několika lidí, o nichž víte, že jsou zdraví, a připravit si několik testovacích vzorků k porovnání výsledků. Vzorky označte třeba jako MOČ A (dítě), MOČ B (žena), MOČ C (vy), atd.

SEMENO. Vhodný je vzorek z kondomu. Nevadí ani starší vzorek.

KREV. Budete potřebovat 1-10 kapek. Můžete použít i sraženou či chemicky upravenou krev.

MATEŘSKÉ MLÉKO. Kravské mléko je kontaminováno parazity natolik, že je není možné použít. Mrtvý parazit se při testu projeví stejně, jako živý, a proto není nic platná ani pasterizace. Proto je nutné použít mateřské mléko.

SLINY. Použijte vlastní, ale jen pokud jste se zbavili parazitů. Jinak požádejte přátele nebo někoho z rodiny.

Určení konkrétních tkání je nejúčinnější testovací technika, kterou máte k dispozici. Na přítomnost jakékoli škodliviny teď můžete otestovat kteroukoli tkáň.

TESTY MŮŽETE PROVÁDĚT TŘEMI ZPŮSOBY.

Pokud při testu dáte na jednu testovací desku testovanou substancí a druhou necháte prázdnou, zjišťujete přítomnost této substance v celém těle. Tento test není příliš přesný.

Jakmile ale na druhou testovací desku položíte vzorek určité tkáně, můžete zjistit přítomnost testované substance právě v ní, a to je mnohem užitečnější. Chcete-li zjistit, zda nemáte v ledvinách rtuť, musíte dát na jednu desku vzorek rtuti a na druhou vzorek ledvin. Stejná technika i při použití bílých krvinek.

Pokud vložíte na desky dvě různé věci (substance) - např. na jednu desku vzorek rtuti a na druhou zubní nit, dozvíte se, zda dochází nebo nedochází k rezonanci, tedy jestli tyto dvě zkoumané mají substance něco společného, konkrétně, zda je v zubní niti rtuť.

LEKCE 5

Předmět: Sledování pohybu jednotlivých substancí v těle.

Materiál: Připravte si ½ l roztoku z hnědého cukru a filtrované vody. (Rafinovaný cukr obsahuje propylalkohol.) Potřebujete čajovou lžičku surového cukru, 1/8 čajové lžičky vitamínu C (k detoxikaci širokové plísně) a půl litru čisté vody. Roztok neprotřepávejte, pouze mírně promíchejte a nalijte asi do výšky jednoho centimetru do použité čisté lahvičky od vitamínů. Lahvičku zvenčí opláchněte a dobře osušte. Nakonec si opláchněte ruce čistou vodou.

Metoda:

1. Otestujte pokožku na přítomnost hnědého cukru s použitím právě vytvořeného vzorku a vzorku vaší pokožky. Výsledek testu by měl být negativní - nemělo by dojít k rezonanci.
2. Připravte si papírový aplikátor: ustříhnete růžek z bílé neparfémované papírové utěrky a udělejte z něj tampon.

3. Namočte tampon do cukrového roztoku a vtírejte jej do pokožky na vnitřní straně paže. Dělejte to asi 10 sekund a na tampon přitlačte, jinak by vstřebávání roztoku trvalo několik minut. Nechte pak tampon na těle a přelepte ho průhlednou lepicí páskou. Nakonec si dobře opláchněte prsty.
4. Položte vzorek své pokožky na jednu z testovacích desek a lahvičku s roztokem hnědého cukru na druhou desku.
5. Zkoušejte každých 5 sekund rezonanci. Jakmile rezonanci, označující, že roztok hnědého cukru byl vstřebán do pokožky, uslyšíte, nahraďte vzorek své pokožky vzorkem jater a znovu zkoušejte rezonanci. Tentokrát by k ní nemělo dojít.
6. Testujte střídavě pokožku a játra. Brzy zjistíte, že se rezonance u pokožky ztratila a objevila se u jater. Otestujte také slinivku a svaly, abyste zjistili, jak rychle do nich cukr proniká.
7. Testujte i bílé krvinky a ledviny, tam by se cukr, pokud ovšem není znečištěn nějakou škodlivinou, neměl vůbec objevit.
8. Po pěti až deseti minutách cukr ze všech těchto tkání zmizí a tím končí i experiment. Omyjte paži důkladně čistou vodou.

Pamatujte! Jakmile pokožka vstřebá testovací substanci, máte k provedení testu jen několik minut.

LEKCE 6

Předmět: Ověření seznamu produktů obsahujících benzen a propylalkohol.

Metoda: Použití Syncrometru k zjišťování přítomnosti rozpouštědel v produktech. Připravte si podle seznamu produkty obsahující propylalkohol, anebo benzen. Připravte si rovněž vzorky benzenu a propylalkoholu v lahvičkách.

1. Dejte na jednu testovací desku vzorek propylalkoholu a na druhou testovaný produkt.
2. Zapněte jen jednu testovací desku a poslouchajte zvuk generovaný obvodem. Poté zapojte i druhou desku a naslouchajte. Touto metodou jste schopni odhalit koncentraci rozpouštědla již od 10-15, tedy poměr jedné částice rozpouštědla k biliardě částic

testovaného produktu. Tento test ovšem stále ještě není ani zdaleka tak citlivý, jako test na pokožce v lekcí 5.

3. Celý test zopakujte se vzorkem benzenu.

Pamatujte! Už i minimální množství rozpouštědla je toxické. Snažte se rozpouštědlům - v potravinách i prostředí - co nejvíc vyhýbat. Zjistila jsem, že benzen je ve velkém množství produktů, které bych nikdy nepodezírala.

Je smutné, že lidé jsou nuceni chránit se před nebezpečím vlastními testy. Zodpovědné instituce by konzumentům místo planých záruk měly nabídnout prostý a levný způsob, jak různě produkty testovat doma (nejlépe pomocí speciálních reagenčních papírků, aby člověk s sebou nemusel mít Syncrometr).

LEKCE 7

Předmět: Testování na přítomnosti hliníku ve vlastním mozku a potravě.

Materiál: Hliníková odměrka, čtvereček hliníkové fólie, vepřový nebo jiný mozek (zmrazit). Samozřejmě můžete použít i laboratorní vzorek.

Metoda:

1. Oddělte kousek mozkové tkáně (asi na 1 lžičku) a dejte do plastového sáčku.
2. Oba vzorky hliníku dejte do samostatných sáčků a přidejte k nim lžičku vody. Ruce a všechny povrchy udržujte důkladně čisté (nepoužívejte však mýdlo).
3. Vložte vzorky hliníku na jednu testovací desku a vzorek mozku na druhou.
4. Zkuste, zda obvod rezonuje. Pokud ano, znamená to, že máte v mozku nějaké množství hliníku.
5. Jestliže vzorky hliníku obsahují kadmium nebo měď, zjišťujete při tomto testu samozřejmě i jejich přítomnost. Zopakujte test s jinými vzorky hliníku. Pokud se rezonance ozve pokaždé, je přítomnost hliníku v mozku velmi pravděpodobná. Pokud to jde, otestujte se ještě na přítomnost kadmia a mědi. Jestliže tyto kovy v mozku nemáte, zvyšuje to pravděpodobnost, že výsledek předchozího testu byl správný.

6. Je samozřejmě nutné, aby se člověk na výsledky testů mohl absolutně spolehnout. Proto je vhodné sehnat opravdu čistý vzorek hliníku. A když hliník v mozku máte, je nutné se zeptat, jak se tam dostal.
7. Vložte na jednu testovací desku ten nejčistší vzorek hliníku, který máte k dispozici, a na druhou postupně pokládejte vzorky těchto produktů:
 - Jestliže jsou v kelímcích s hliníkovými víčky, lžičku smetanového sýra nebo jogurtu.
 - Kousek tvarohu nebo másla baleného do fólie.
 - Kousek mýdla nebo krému na ruce.
 - Kousek jídla pečeného na hliníkovém plechu nebo v hliníkové fólii.
 - Cokoli, co obsahuje prášek do pečiva.
 - Sycený nápoj z plechovky.

Alternativní lekce

Budete zjišťovat přítomnost zubních kovů v tkáních. Použijte k tomu kousek amalgámu ze staré zubní plomby. Tak odhalíte rtuť a ostatní kovy, které amalgámu obsahuje. Pokud nemáte k dispozici amalgám, použijte rtuťový teploměr (stačí položit konec se rtutí na testovací desku). Testujte hlavně ledviny, nervový systém, mozek, játra a bílé krvinky.

Nikdy jsem nepreparovala a nepodrobovala laboratorním testům žádné lidské tkáně. Je totiž zřejmé, že pokud můžeme pokožku nebo jazyk testovat přímo, budou se podobně chovat i ostatní tkáně.

TESTOVÁNÍ VZDUCHU

Ve vzduchu obsažené jemné částičky a molekuly plynu ulpívají na částicích prachu, a s ním pak sedají na stůl, kuchyňskou linku atd. Každou noc se tam usadí tenká vrstvička prachu, které si nemusíte ani povšimnout. Setřete trochu prachu, který vám pomůže otestovat vzduch na přítomnost škodlivin. Otrete třeba kuchyňský stůl kouskem navlhče-

ného papírového ubrousku, který pak vložte do vzduchotěsně uzavíratelného sáčku. Nesbírejte ale starý prach (třeba z polic), protože neodráží aktuální kvalitu vzduchu.

TESTOVÁNÍ JINÝCH OSOB

Testovanou osobu pohodlně usad'te tak, abyste měli před sebou její ruku. Vyberte si k testování první kloub prostředníčku nebo ukazováčku, stejně jako sami u sebe. Protože se ale testované osoby dotýkáte, zapojujete se s ní do testovacího obvodu. Abyste se z něj vyloučili, musíte použít indukční cívku. Vhodná je cívka s indukčností 10 μH umístěná těsně při pokožce. Lze ji snadno vyrobit. Vezměte izolovaný drát a obtočte jej 24x okolo tužky nebo podobného předmětu. Závity musí být co nejtěsněji u sebe. Konce drátu odizolujte a spojte nakrátko. Cívku mějte v igelitovém sáčku, i když ji budete nosit třeba v kapse. Můžete použít i cívku s indukčností 4,7 μH , která se ale musí přímo dotýkat pokožky. Tuto cívku můžete nosit na krku. (Nezapomeňte ji sundat, když budete chtít testovat sebe.) Když testujete jinou osobu, tlumí cívka rádiové frekvence a zamezí průchodu střídavého proudu vaším tělem.

Vyzkoušejte si indukční cívku například na testu se SOLÍ č. 1 z lekce 1. Při testu mějte cívku poblíž těla. Neměla by se ozvat žádná rezonance. Pokud se přesto ozve, musíte používat větší cívku.

LEKCE 8

Předmět: Zjištění přítomnosti hliníku v mozku druhé osoby.

Materiál: Jako v předcházející lekci, plus indukční cívka.

Metoda:

1. Vložte vzorek hliníku na jednu testovací desku a vzorek mozku na druhou.
2. Testovanému dejte rukojeť a používejte sondu. Uchopte pevně jeho prsty.
3. Vyzkoušejte, zda u testovaného dochází k rezonanci. První test proveďte pouze se zapnutou první testovací deskou a druhý s oběma deskami. Jestliže dojde k rezonanci, znamená to, že v mozku testovaného je přítomen hliník.

TESTOVÁNÍ SLIN

Je to jeden z nejužitečnějších testů. Sliny totiž obsahují téměř všechny toxické látky, které se vyskytují v těle. Na druhou stranu v nich ale nezjistíte virus HIV ani zárodky tasemnic. Ve slinách se však projeví salmonely v játrech, rtuť v ledvinách nebo hliník v mozku. Sliny mohou být dlouhodobě uchovány v lednici nebo k nim můžete přidat lžh. Test slin však není tak citlivý, jako když testujete člověka přímo. Vzorek slin připravte takto: Dejte do uzavíratelného igelitového sáčku utržený kousek bílé papírové utěrky. Sáček podržte u úst tak, abyste se prsty nedotkli vloženého papíru. Pak nechejte skápnout sliny na papír v sáčku, aby byl asi z poloviny vlhký. Pak sáček těsně uzavřete. Před testováním přidejte filtrovanou vodu, aby se navlhčil i zbytek papíru.

LEKCE 9

Předmět: Test ohrožení pásovým oparem.

Materiál: Vzorek slin testované osoby. Vzorek viru, který můžete odebrat přímo z postiženého místa pomocí papírového kapesníku. Kapesník poté vložte do skleněné lahvičky a přidejte filtrovanou vodu a alkohol pro uchování. Vzorek viru však můžete kápnout i na laboratorní sklíčko. Homeopatická úprava viru nevede v tomto případě k přesným výsledkům, a to kvůli dodatečné frekvenci přidané při potencování. (Homeopatické vzorky mohou být použity, pokud potenční frekvence odpovídá frekvenci testované tkáně. Snad bude brzy objeven lepší způsob využití homeopatických vzorků.)

Metoda: Vložte vzorek slin v uzavřeném sáčku na jednu testovací desku. Sáček můžete ještě před tím na malý okamžik otevřít a přidat do něj filtrovanou vodu, abyste úplně navlhčili ubrousek, a kvůli sterilizaci ¼ lžičky lihu.

Vložte vzorek viru na druhou testovací desku a proveďte test (viz lekce 6). Pozitivní výsledek znamená, že testovaná osoba je nakažena herpes.

Hlavní nevýhodou testování slin je, že takto nerozpoznáte, ve které tkáni se patogen nachází. Avšak už jeho zjištění je velmi užitečné, protože se můžete začít hned léčit.

TESTOVÁNÍ PŘES ZÁSTUPCE

Ačkoli je jednodušší použít test slin, děti a domácí zvířata můžete testovat pomocí dospělého člověka v roli zástupce. Dítě nebo menší zvíře sedí dospělému na klíně, větší zvíře může být na zemi před ním. Zástupce drží rukojeť přístroje, kterou lehce přitlačí k tělu testovaného. Může ji položit na paži či nohu dítěte a přidržet ji dlaní. Rukojeť má být ovinuta vlhkým papírem. U zvířete by se měl její konec dotýkat kůže mezi předními nohama nebo na bříše. Zástupce i testující, u sebe musí mít indukční cívku.

Bez námahy a stresu takto můžete testovat i lidi, kteří mají potíže nebo jsou upoutáni na lůžko. Stačí, když si položí celou svou dlaň na pokožku nad vaším kolenem. Mezi jeho ruku a vaši nohu vložte navlhčený kus papíru, asi 10x10 cm. Opět musíte použít indukční cívku. Nyní můžete provést test na vaší, místo na jeho ruce.

LEKCE 10

Předmět: Test rakoviny.

Materiál: Orthofosfotyrosin. Jsou čtyři způsoby, jak ho získat:

1. Objednejte si čistý vzorek v lékárně. Vložte několik miligramů do malé skleněné lahvičky a přidejte 2 lžičky filtrované vody a ¼ lžičky lihu.
2. Všichni nemocní rakovinou mají orthofosfotyrosin v postižené tkáni a moči. V ostatních tělesných tekutinách se nachází zřídka. Získejte vzorek moči od někoho, kdo má diagnostikovanou rakovinu. Nebudete-li test provádět bezprostředně, můžete moč zmrazit. Takové vzorky uchovávejte ještě v dalším sáčku a dobře je označte. Lidé, kteří se nedávno léčili, už pravděpodobně orthofosfotyrosin v moči mít nebudou.

Moč nemůžeme považovat za pouhou chemickou sloučeninu, jako třeba roztok cukru nebo soli. Moč lze považovat za tkáň, protože má vlastní rezonanční frekvenci, stejně jako ostatní tělesné tkáně. Vzorek moči nebude rezonovat na testovací desce společně s jinou tkání, jako kdybyste použili čistý vzorek orthofosfotyrosinu. Abyste ji mohli využít jako vzorek orthofosfotyrosinu, musíte dát několik kapek moči do skleněné lahvičky, přidat 2 lžičky filtrované vody a několik kapek lihu. Roztok jemně pro-

mícháte, povrch lahvičky opláchnete a osušíte a lahvičku označíte nálepkou „moč/rakovina“.

3. V tělech lidí nemocných rakovinou se tvoří také jiné růstové faktory. Jedná se o stejné látky, které lze najít v mateřském mléce - například epidermální růstový faktor nebo růstový faktor podobný inzulínu. Jako další testovací substanci si proto sežeňte vzorek mateřského mléka, stačí jen pár kapek.
4. Je však ještě jiný způsob, jak připravit testovací vzorek orthofosfotyrosinu.

Běžní plži žijící v akváriích nebo ve volné přírodě jsou přirozenými hostiteli lidské střevní motolice *Fasciolopsis buski*. Pokud budete plže živit krmivem pro rybky obsahující propylalkohol, budou tyto motolice produkovat orthofosfotyrosin. Více než polovina krmiv pro akvarijní rybky, která jsem testovala, byla kontaminována propylalkoholem. Kupte si jich několik druhů a otestujte na přítomnost propylalkoholu a benzenu. Pak sežeňte několik plžů, dejte do akvária a krmete je tímto krmivem. Oddělenou část plžů krmete krmivem obsahujícím benzen, abyste získali vzorky HIV. Po dvou dnech vložte plže do plastových sáčků a testujte je s někým, kdo prokazatelně trpí rakovinou nebo s jeho slinami. Plži, u nichž bude test pozitivní, mají v těle orthofosfotyrosin. Dejte je zmrznout do mrazáku a poté, co je takto humánně usmrtíte, rozdrťte a dejte do skleněných lahviček s 50 % lihem. Utěsněné lahvičky můžete skladovat za pokojové teploty.

Stejně tak otestujte i plže krmené potravou s benzenem. V tomto případě proveďte test u někoho, kdo je HIV pozitivní. Plži s pozitivním nálezem pak mohou posloužit k přípravě vzorku HIV. Krmiva pro plže musejí být důkladně otestována jak na benzen, tak na propylalkohol, a poté vytříděna podle toho, které rozpouštědlo obsahují! Jinak se totiž vystavujete riziku, že připravené vzorky budou obsahovat orthofosfotyrosin i HIV.

Metoda:

1. Dejte jeden ze čtyř testovacích vzorků na jednu desku a na druhou desku vzorek bílých krvinek.

2. Pokud mezi vámi a oběma vzorky dojde k rezonanci, znamená to, že s největší pravděpodobností máte rakovinu. Neprodleně otestujte prsy, prostatu, pokožku, plíce, tlusté střevo atd.
3. Abyste měli jistotu, otestujte se ještě jinými vzorky. Nemělo by dojít k rezonanci.

Jak už víte, můžete rakovinu potvrdit testem přítomnosti propylalkoholu a střevních motolic v játrech. Měli byste okamžitě omezit příjem potravin s propylalkoholem a vyhubit všechny parazity zapperem. Nepřestávejte s testy, dokud rakovina úplně nezmizí. Nemělo by to trvat déle, než jednu hodinu. Pokračujte také v testování bílých krvinek na propylalkohol a střevní motolice, abyste si byli jisti, že odsud zmizely. Otestujte se i na aflatoxin a freon.

LEKCE 11

Předmět: Test HIV

Materiál: Sežeňte si několik miligramů antigenu Protein 24 (součást léčby viru HIV) nebo samotný virus jako laboratorní vzorek.

Pokud potřebujete pouze jeden vzorek, nemusíte ampulku vůbec otvírat, pokud však potřebujete vzorků více, použijte vždy cca 1 miligram na 15 ml lahvičku, do níž pak přidáte 2 lžičky filtrované vody a ¼ lžičky lihu. Případně připravte vzorek HIV z plžů, podle návodu v předcházející lekci.

Metoda: Testujte brzlík a vagínu nebo penis, protože toto jsou místa, kde se virus v prvních dvou letech vyskytuje takřka výhradně. Nemáte-li vzorky těchto tkání, můžete pátrat v moči, krvi, slinách nebo bílých krvinkách. Důvěryhodný je ale jen pozitivní výsledek. V brzlíku pátrejte po střevních motolicích a benzenu. Pozitivní výsledek u těchto tkání je velmi signifikantní. V tomto případě okamžitě vyhubte parazity zapperem. Výsledek by měl být do hodiny negativní.

Přestaňte užívat produkty obsahující benzen. Hledejte ve svých bílých krvinkách i popcorn, neloupanou rýži nebo kukuřičné lupínky, které by znamenaly přítomnost zearalenonu. Po několik dnů, se pravidelně sledujte, abyste se ujistili o stálém zdraví. Testujte se na přítomnost freonu.

LEKCE 12

Předmět: Testování všech druhů nemocí.

Materiál: Laboratorní vzorky a kultury patogenních organismů. Vzorky streptokoků, akutní mononukleózy, kandidy, planých neštovic, herpes, ekzému, bradavic, spalniček, kvasinek, plísní, vyrážek, rýmy, zánětu vedlejších nosních dutin atd. můžete jednoduše odebrat z postižených míst plastovou lžičkou nebo tamponem z papírového ubrousku. Vzorek dejte na laboratorní sklíčko, přidejte kapku balzámu a přiložte krycí sklíčko nebo ho vložte na kousku papíru do skleněné lahvičky a přidejte filtrovanou vodu a alkohol.

Metoda: Otestujte se na různé nemoci za použití vzorku svých bílých krvinek. Pak pátrejte v orgánech, jako jsou játra, slinivka nebo slezina. Zjistíte, kolik nemocí ve vás neustále přebývá, aniž byste onemocněli.

LEKCE 13

Předmět: Test na AIDS.

Materiál: Vzorek benzenu, vzorky tkání (brzlík, játra, slinivka, penis, vagina). Kolekce vzorků HIV, jak byly již popsány.

Metoda: Testujte brzlík na přítomnost benzenu. Bude-li výsledek testu pozitivní (hlavně přes den), hrozí nebezpečí, že onemocníte AIDS, aniž byste na sobě cokoli pozorovali. Hledejte benzen i v jiných tkáních. Čím více tkání jej obsahuje, v tím vážnější jste situaci. Neprodleně se pusťte do testování všech používaných produktů.

Vyhýbejte se produktům kontaminovaným benzenem.

Poznamenejte si nemoci, které jste si diagnostikovali v lekci 12. Je nutné otestovat nejméně 10 různých nemocí. Pokud máte více než polovinu pozitivních výsledků, máte AIDS. (50 % je můj standard, můžete určit vlastní, ale ideální pro definici zdravého člověka je 0 % pozitivních výsledků.)

LEKCE 14

Předmět: Test na aflatoxin.

Materiál: Nesnažte se sehnat vzorek čistého aflatoxinu, je to jeden

z nejnebezpečnějších karcinogenů, které známe. Není nutné se vystavovat nebezpečí. Vzorky můžete lehce získat z piva, plesnivého chleba, jablečného octa nebo burských oříšků, když k nim (jako obvykle) přidáte malé množství filtrované vody a alkoholu.

Metoda: Otestujte se. Pokud tyto vzorky rezonují s vašimi bílými krvinkami a játry, s velkou pravděpodobností máte v těle zvýšené množství aflatoxinu. Potom zjistíte, zda se potraviny, které konzumujete, pravidelně nenacházejí ve vašich bílých krvinkách. Pokud u některých bude pozitivní test, musíte je navíc otestovat na aflatoxin. Povšimněte si také, jaký účinek má na aflatoxin v játrech vitamin C. Snězte pár burských oříšků a deset minut počkejte. Otestujte se a zjistíte, že máte v játrech aflatoxin. Pak vypijte 1 gram vitamínu C rozpuštěného ve sklenici vody a testujte se každých pět minut. Aflatoxin by měl poměrně brzy vymizet. Pokud ne, vypijte ještě 5-10 gramů vitamínu a testujte dále.

LEKCE 15

Předmět: Test přítomnosti parazitů.

Metoda: Pokud se mezi vámi a slinami vašeho domácího zvířete objeví rezonance, znamená to, že pravděpodobně sdílíte stejné parazity. Musíte pak otestovat své svaly a játra. Ne sliny nebo bílé krvinky, protože v nich se paraziti vyskytují zřídka. Použijte zapper k vyhubení parazitů, a nepřestávejte, dokud výsledek testu nebude negativní.

Tasemnice nelze hubit běžným frekvenčním generátorem. Každý jejich článek, a zřejmě i každý boubel, totiž má vlastní frekvenci. Je zde proto nebezpečí, že většina zůstane frekvenčním generátorem nedotčena. K úplnému vymýcení tasemnic je nezbytné použít zapper. Nezapomeňte, že proti parazitům musí být denně ošetřováno i domácí zvíře!

LEKCE 16

Předmět: Test přítomnosti motolic.

Malé množství motolic ve střevě nemusí vést k pozorovatelným symptomům. Stejně tak i v případě ovčích jaterních motolic v játrech a slinivkových motolic ve slinivce. Vajíčka motolic procházejí vývody těchto orgánů do střev a opouštějí tělo s výkaly. Poté se vylíhnou a projdou řadou různých stádií, z nichž některá se vyvíjejí v jiných živoči-

ších. Pokud se ovšem stanete totálním hostitelem, tzn., že se ve vašich orgánech budou vyvíjet všechna stádia motolic, jedná se o nemoc, která se může projevit rakovinou, AIDS, cukrovkou, endometriózou, Hodgkinovým lymfomem, Alzheimerovou chorobou, lupus, roztroušenou sklerózou nebo syndromy univerzální alergie.

Motolice můžete odhalit dvěma způsoby: elektronicky nebo mikroskopicky.

Materiál: Kultury nebo laboratorní vzorky motolic, včetně vajíček, miracidíí (larev), redíí, cercarií a metacercarií. Vzorky tělesných tekutin.

Metoda: Hledejte stádia motolic v bílých krvinkách. Pokud je tam naleznete, můžete si je prohlédnout pod mikroskopem. Nejdřív ale budete muset lokalizovat jejich výskyt. K tomu použijete vzorky tělesných tekutin, které dáte na jednu z testovacích desek. Vzorky stádií dáte na druhou desku. Při přesném určení tělesné kapaliny můžete stádia motolic nalézt i fyzicky pod mikroskopem.

LEKCE 17

Předmět: Zjištění citlivosti měření. (Kolik hledané substance musí být přítomno, aby byl test pozitivní.)

Materiál: Filtrovaná voda, sůl, skleněná odměrka, 13 nových lahvíček o objemu nejméně 60 ml, 14 nových plastových lžiček, vzorek vaší pokožky, papírový ubrousek.

Metoda: Jedny z nejlepších měřících systémů, které má dnes člověk k dispozici, jsou imunologické (jako třeba ELISA), schopné odhalit již 100 fg/ml, tj. 100 femtogramů hledané látky v 1 ml vzorku (1 fg = 10^{-15} g).

1. Vypláchněte skleněnou odměrku filtrovanou vodou a dejte do ní $\frac{1}{2}$ lžičky kuchyňské soli a přilijte asi 230 ml vody. Jaká je nyní koncentrace soli ve vodě? Asi 0,01 g/ml.
2. Označte čistou plastovou lžičku nápisem „voda“ a naberte jí devět lžiček filtrované vody do skleněné lahvičky. Další lžičkou nalijte do stejné lahvičky roztok soli 0,01 g/ml, obsah promíchejte a lžičku odložte stranou. Roztok v lahvičce je nyní desetkrát řidší než originál, tedy 0,001 g/ml.

3. Lžičkou označenou „voda“ dejte devět lžiček filtrované vody do lahvičky č. 2. Novou lžičkou nalijte lžičku solného roztoku z lahvičky č. 1 do lahvičky č. 2. Obsah lahvičky č. 2 mírně promíchejte. V lahvičce č. 2 nyní bude solný roztok o koncentraci 0,0001 g/ml. Lahvičku označte štítkem s koncentrací.
4. Tento postup zopakujte i se zbývajícimi lahvičkami. Lahvička č. 13 by pak měla obsahovat roztok o koncentraci (10-15 g/ml, 1 femtogram/ml).
5. Proveďte s roztokem z lahvičky č. 13 test na pokožce, jak je popsáno v lekcí č. 5. Pokud se vám podaří roztok detekovat, znamená to, že tento test je stokrát citlivější než ELISA. Můžete roztok ještě dále naředit a pokračovat. Pokud jste však roztok z lahvičky č. 13 nedetekovali, vezměte roztok desetkrát koncentrovanější.

Možnou chybu experimentu vypočítejte tak, že budete uvažovat možnost omylu při dávkování soli a vody o 10 %, což by u každého z třinácti ředění znamenalo odchylku 20 %. U roztoku č. 13 by tedy mohla odchylka činit až 280 % nebo nejvíce faktor 3, takže roztok by měl koncentraci mezi 0,33 a 3 fg/ml. Pokud ale můžete roztok detekovat, znamená to, že tato metoda je definitivně citlivější, než metoda ELISA, přestože používáte prosté a laciné vybavení.

Pokud chcete spočítat, kolik molekul soli touto metodou ještě můžete prokázat, vyberte si roztok s limitní koncentrací, již je tato metoda ještě schopna odhalit, kápněte dvě kapky na malý čtvereček papírového ubrousku a vetřete si je do pleť. Předpokládejte, že se vstřebá jedna kapka. Pokud jste schopni detekovat roztok č. 13, znamená to, že jste detekovali 510 000 molekul (10^{-15} fg/ml děleno 58,5 g/M krát $6,02 \times 10^{23}$ molekul/M děleno 20 kapkami/ml). Roztok v lahvičce č. 12 by v jedné kapce tedy měl 10x více molekul atd. I když se odchylka rovná faktoru 2 (100 %), můžete si udělat dobrou představu o tom, co můžete změřit. *Atomové absorpční standardy* začínají na přesných koncentracích; jejich pomocí je snadné připravit série ještě přesněji ředěných roztoků. Když jsem touto metodou testovala iridium chlorid, dokázala jsem odhalit 3025 molekul.

Řešení problémů

Pokračujte v sérii zředěných roztoků, dokud nedospějete k negativnímu výsledku (to by se nakonec mělo stát u roztoku č. 18). Pokud stále detekujete sůl, znamená to, že jste lahvičkou zatřásli.

Nikdy se nepokoušejte použít lahvičku, když při jejím plnění rozlijete roztok. Vezměte si novou lahvičku.

CITLIVOST PŘI TESTOVÁNÍ KONTAMINANTŮ V PRODUKTECH

Sežeňte si několik vzorků salmonel nebo shigell a najděte mléko, které je pozitivní přinejmenším na jednu z těchto bakterií. Rozřeďte je až do čtrnácté lahvičky. Dávejte ale pozor, abyste lahvičkami netřásli. Začněte s dvěma kapkami mléka v lahvičce č. 1. K přenášení mléka použijte oční kapátko. Použijte pozitivně testovaný laboratorní vzorek a vlastní testování zahajte lahvičkou č. 14. Hledat bakterie podle frekvence se naučíte později.

Má citlivost se u patogenů neustále pohybovala okolo roztoku č. 12. Stejně to bylo i u toxinů, začínajících u běžných roztoků (cca 1000 $\mu\text{g}/\text{ml}$), což ukázalo, že tato metoda je méně citlivá, než metoda testování na pleť.

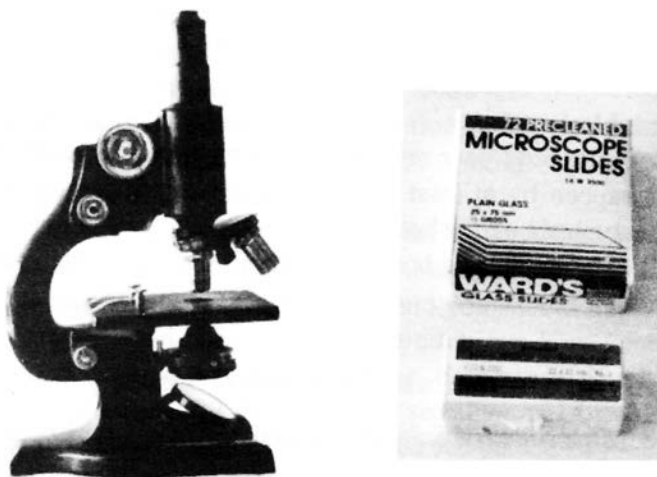


Fig 32 Mikroskop

LEKCE POZOROVÁNÍ POD MIKROSKOPEM

Předmět: Pozorování stádií motolic ve slinách a moči pod mikroskopem.

Materiál:

- a) Jednoduchý mikroskop. Pro pozorování čtyř běžných druhů motolic plně postačí stonásobné zvětšení.
- b) Podložní a krycí laboratorní sklíčka.
- c) Oční kapátka na jedno použití.
- d) 50-70% roztok alkoholu na omývání stolu, sklíček, mikroskopu a rukou. Můžete použít i čistou vodku.
- e) 20% formaldehyd. V lékárnách je běžně k dostání 37% formaldehyd, který naředíte vodou v poměru 1:1, abyste získali vhodný 18,5% roztok. Formaldehyd použijete k fixaci (zahubení) vzorků patogenů. Formaldehyd uschovávejte mimo dům, v temnu a dobře označené skleněné láhvi. Správně fixované vzorky pak vypadají jako živé.
- f) Roztok jódu. Tento roztok je vhodný pouze pro vzorky moči. Je možné použít i jódovou tinkturu nebo Lugolův roztok. Potřebujete:
 - 44g krystalků jódu
 - 88g kalium jodidu (kalii iodati)

Obě složky rozpustíte v 1 litru filtrované vody. Může to trvat i celý den a láhev musíte často protřepávat.

Metoda pro sliny:

1. Nalijte 20% formaldehyd do malé skleněné lahvičky do výšky asi 3 mm. Lahvičku těsně uzavřete.
2. Požádejte testovanou osobu, aby do lahvičky plivla. Organismy v jejích slinách okamžitě zahynou a budou zafixovány, aniž by sliny musely být mrazeny. Konečný obsah lahvičky by měl být asi dvakrát větší než původní množství formaldehydu, jehož koncentrace by tedy měla klesnout asi na 10 %.
3. Lahvičku několikrát protřeste a nechte obsah 24 hodin usadit (pokud test spěchá, můžete tuto dobu zkrátit).
4. Odeberte ze dna lahvičky trochu usazeniny kapátkem, kápněte je na podložní laboratorní sklíčko a přiložte na kapku krycí sklíčko.

5. Preparát dejte pod mikroskop. Porovnejte vzorek s již určenými laboratorními vzorky.

U lidí s HIV a mírným AIDS bude na jednom sklíčku 1-10 stádií parazitů. Hledání si může vyžádat i několik hodin. Lidé s HIV a pokročilým AIDS budou mít 10 a více stádií na sklíčko. Hledání proto bude o něco rychlejší. Lidé v konečném stádiu neléčené rakoviny mají mnohem více stádií motolic než zdravý člověk.

Metoda pro moč:

1. Připravte si lahvičky s formaldehydem. Do každé nalijte cca 0,5-1 cm 20% formaldehydu a těsně ji uzavřete.
2. Přidejte do lahviček čerstvě odebranou moč dárců, nemocných rakovinou nebo AIDS, tak, aby se její množství rovnalo množství formaldehydu. Výsledná koncentrace formaldehydu bude asi 10 %. Lahvičky okamžitě protřeste a nechejte obsah několik hodin sedimentovat. Ve vzniklé usazenině bude mnoho stádií motolic. U rakoviny prostaty a dělohy bude počet stádií vyšší než u ostatních druhů rakovin.
3. Použití krycího sklíčka je volitelné. Pomůže o něco zvýraznit jednotlivá stadia motolic.

Vzorek na laboratorním sklíčku můžete připravit těmito dvěma způsoby:

- kápněte kapku „fixované“ moči na podložní sklíčko, přidejte kapku 50% roztoku jódu (zřeďte v poměru 1:1 s vodou) a přiložte krycí sklíčko,
- kápněte „fixovanou“ moč na sklíčko, přiložte krycí sklíčko a nakapejte na jeho okraj 1-3 kapky 50% roztoku jódu tak, aby zatekl pod ně.

Poznámka: Lidé, kteří se léčili na rakovinu či AIDS běžnými léky, mohou mít pouze 1-2 stadia motolic na kapku slin či moči. Budete proto možná muset projít dvacet i více sklíček se vzorky, než motolice najdete. U velmi nemocných jedinců se pak počet parazitů na kapku může pohybovat kolem deseti.

ZOBRAZENÍ POZOROVANÉHO

Možná si nebudete jisti, co vlastně v mikroskopu vidíte, i když budete mít dobře označená sklíčka se vzorky motolic a jejich stádií. Jednotlivá stadia se totiž co se týče tvaru a velikosti natolik různí, že absolutní identifikace je bez značných zkušeností velmi obtížná. Navíc vám nechráněné vzorky za pár hodin vyschnou. Abyste zajistili jejich delší životnost, můžete utěsnit okraje krycího sklíčka bezbarvým lakem na nehty nebo horkým pečetním voskem. Pak dejte sklíčka do igelitového sáčku.

Vzorky samozřejmě můžete i fotografovat. K tomu však potřebujete mikrografický fotoaparát. Jeho použití je vcelku snadné. Nezapomeňte si snímky dobře označit. Identitu stádií parazitů ovšem nemusí prokázat ani fotografie, k tomu byste museli sliny či moč kultivovat.

Použití generátoru frekvencí

Tyto generátory jsou dostupné v různých rozsazích, cenových hladinách a jsou vybaveny různými funkcemi. Pro nás je ideální přístroj nastavitelný v krocích po 1 kHz, který ukazuje nastavenou frekvenci na digitálním displeji. U přístroje by měl být možný pozitivní offset tak, aby na výstupu bylo stálé kladné napětí 5 voltů. Napěťová křivka nikdy nesmí klesnout pod nulu. Pak je generátor použitelný jako cílený zapper. Další funkcí by mělo být přepínání kmitočtové křivky mezi sinusovým a obdélníkovým signálem.

Výhoda frekvenčního generátoru spočívá v tom, že můžete provádět diagnostikování. Během několika minut můžete odhalit:

1. Které patogenní organismy se nacházejí ve vašem těle, tím, že se naladíte na jejich vlastní frekvenci.
2. Na jakých frekvencích vysíláte.
3. Jakých frekvencí užívají ostatní organismy.

TEORIE

Všechny živé organismy a buňky produkují vlastní frekvenci, a na ni také reagují. Hovořím zde sice o frekvencích, ale ve skutečnosti mám na mysli jako nosiče energie. Všechny vlny mají určitou frekvenci, takže není tak úplně od věci, když hovoříme o frekvencích a myslíme tím vlny.

I když organismus uhyne, jeho tělesná struktura (která tvoří něco jako anténu) ještě stále rezonuje s jistou částí pásma původní frekvence. Jistý druh frekvencí vysílá třeba operní zpěvák. Na stole stojící sklenice na tyto frekvence reaguje rezonancí. Je to však jen její strukturou, ne snad tím, že by byla živý organismus. Sklenice reaguje na určitou frekvenci, která se kryje s její rezonanční frekvencí. Pokud zpěvák tento tón zazpívá dostatečně silně, vibrace sklenici rozechvějí tak, že nakonec praskne. Úplně stejná sklenice z umělé hmoty už ale, kvůli jiné tvrdosti materiálu, bude mít úplně jinou rezonanční frekvenci.

Mezi živou a neživou substancí není pouze strukturální a chemický rozdíl. Živé organismy navíc vysílají jistý nezaměnitelný druh energie, který můžeme odhalit pomocí jednoduchého elektronického zařízení a současně určit jeho přesnou frekvenci. Není to však totéž, jako porozumět jeho charakteru a zdroji. To ale je úkol pro jiné. Pro nás je nejdůležitější dokázat pozorováním zjistit přítomnost bakterií a parazitů. Stejně tak můžeme odhalit také různé látky, přičemž nám jde zejména o ty škodlivé a znečišťující. Můžeme tedy kvantitativně měřit stav svého zdraví, a v budoucnu možná dokážeme odhadnout i délku svého života.

Syncrometr zachycuje frekvence odpovídající frekvencím testované substance na testovací desce, a posílá je do generátoru zvuku, který je přenáší na reproduktor ve formě zvuku vnímatelného naším sluchem.

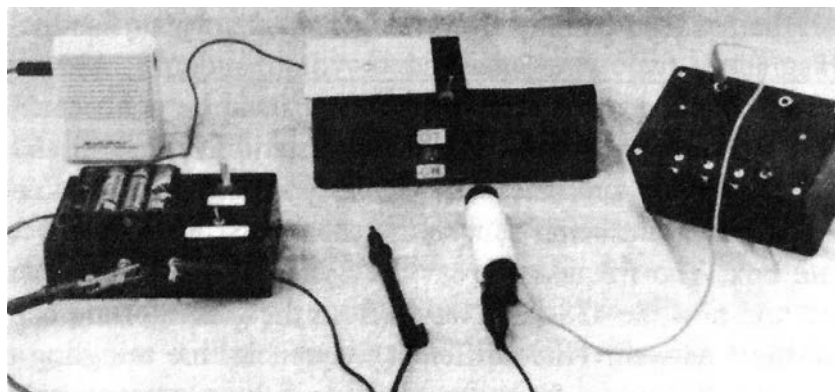


Fig. 33 Syncrometr, vlevo, a frekvencní generátor, vpravo, připojené k společné rukojeti.

Namísto testovacích vzorků tkání a patogenů zde tedy můžete volit přesné testovací frekvence! Protože se frekvence některých substancí mohou překrývat, je tato testovací metoda velmi užitečná.

LEKCE 18

Předmět: Pátrání po střevních motolicích v těle nasloucháním jejich vysílání na frekvenci 434 kHz.

Metoda: Zapněte frekvenční generátor a nastavte frekvenci o něco výše, než potřebujete (cca 438 kHz). Napětí nastavte pod 1 V. Přepněte přístroj na sinusový signál. Generátory mívají dva výstupy (jeden je většinou označen červeně a druhý černě). Černě označený výstup je „zem“. Tento výstup nebudeme používat, můžete ho třeba přelepit páskou, aby vás to nepletlo. Rukojeť přístroje a sonda jsou zapojeny k Syncrometru obvyklým způsobem. Navíc teď připojíte rukojeť k červeně označenému výstupu generátoru. Nyní tedy vedou k rukojeti dva dráty. Ačkoli na testovacích destičkách tentokrát nebude nic, jsou připojeny jako obvykle a vypínač musí být v pozici „0“ (jedna z desek je trvale připojena). Rukojeť i sondu držíte jako obvykle.

Zapněte Syncrometr a testujte se obvyklým způsobem. Vlnění z vašeho těla je přenášeno na kondenzátor (desku). Současně je tam přenášeno vlnění ze Syncrometru. A konečně je tam i frekvence 438 kHz z frekvenčního generátoru. Na desce se tedy směšují tři rozdílné frekvence. Jestliže z vašeho těla a frekvenčního generátoru budou vycházet stejné frekvence, obvod začne oscilovat a uslyšíte rezonanci. Snižte frekvenci na frekvenčním generátoru na 437 kHz a zopakujte test. Pokračujte dále ve snižování frekvence. Někde zaslechnete počátek rezonance. Pokračujte v testování na frekvencích 435 a 434 kHz. Jestliže něco ve vašem těle bude vysílat na frekvenci 434 kHz (signál pocházející od živých střevních motolic), bude tato frekvence posílena o energií produkovanou na stejné frekvenci frekvenčním generátorem. Zesílení vyvolá v obvodu oscilaci, čili rezonanční jev, na niž už jste zvyklí od Syncrometru. Pokud se rezonance na této frekvenci neobjeví, znamená to, že střevní motolice v těle nemáte. Tento výsledek potvrďte druhým testem, při kterém začnete na frekvenci 430 kHz a budete postupně zvyšovat. Když zaslechnete rezonanci, máte motolice. Výsledek můžete ještě jednou ověřit za použití laboratorního vzorku motolic.

Motolice v těle okamžitě vyhubíte způsobem popsáním v následující lekci.

LEKCE 19

Předmět: Hubení střevních motolic frekvenčním generátorem.

Materiál: Frekvenční generátor, dvě rukojeti připojené aligátorovými svorkami.

Metoda: Omotejte okolo rukojetí vrstvu papírového ubrousku, pak rukojeti namočte a vymačkejte z papíru nadbytečnou vodu. Vývody od rukojetí připojte k oběma výstupům (červenému i černému) frekvenčního generátoru. Na generátoru nastavte obdélníkový signál na frekvenci 434 kHz a amplitudu (napětí) na 10 V. Uchopte do každé ruky jednu rukojeť a držte je tři minuty. To je vše. Tím jste zahubili všechny patogenní organismy, s životní rezonanční frekvencí 434 kHz. Nezapomeňte pak zahubit i všechna stádia (viz tabulka frekvencí patogenů).

Pokud váš frekvenční generátor poskytuje možnost nastavení pozitivní frekvence, můžete ho využívat jako zapperu, přičemž už jediná aplikace zahubí všechny patogeny. Ovšem za předpokladu, že výstupní napětí přístroje je minimálně 5 V. U této techniky může být generátor nastaven někde v rozsahu mezi 2 a 800 kHz a aplikace by měla trvat 7 minut. Ale pozor! Už malé procento záporného napětí (překmit amplitudy pod nulu) může účinek zrušit a napáchat více škod než užítku! Abyste si byli jisti správným nastavením generátoru, je nejlepší sledovat průběh vln na výstupu osciloskopem. Experimentujte i s jiným napětím. Účinné může být i napětí pod 1 V.

LEKCE 20

Předmět: Zjištění vlnové délky živého organismu.

Materiál: Moucha, brouk nebo jiný hmyz; Syncrometr, frekvenční generátor.

Diskuse: Ti, kdož používají Syncrometr už možná zkusili dát na jednu z testovacích desek nějaký drobný hmyz. Obvod vždy rezonuje, jakmile k němu připojíte rukojeť i sondu. Rezonanci vyvolá i ten nejmenší mravenec ve skleněné lahvičce. (Pokud ovšem nebude příliš daleko od destičky.) Mravenec se musí dotýkat dna lahvičky alespoň jednou nohou. Pokud je živočich mrtvý, rezonance se ztrácí. Organis-

mus ovlivňuje obvod jinak, když je živý a jinak, když je mrtvý. Jedná se snad o nějaký druh vlnové energie? Abyste zjistili frekvenci daného organismu, musíte přidat další frekvenci, která zesílí nebo vyruší frekvenci objektu na testovací destičce.

Metoda: Použijte metodu popsanou v poslední lekci. U mravence či mouchy začněte na frekvenci 1000 kHz a pokračujte po 10 kHz vzhůru. Použijte pravou testovací desku připojovanou vypínačem. Vždy napřed naslouchejte s vypnutou deskou, a pak ji zapněte. Zvyšte frekvenci a postup opakujte. Pokračujte, dokud neuslyšíte rezonanci. Jakmile ji uslyšíte, okamžitě přerušte. Dejte pokožce odpočinout a vraťte se k nerezonujícím frekvencím. Tentokrát zvyšujte frekvenci v menších krocích. Postup neustále opakujte a zjemňujte ladění, abyste se ujistili, kde rezonance začíná. Kde však končí? Začněte s testy vysoko nad očekávaným rozmezím a snižujte frekvenci po velkých krocích, dokud nedosáhnete rezonanční frekvence. Pak si odpočiňte a pokračujte, dokud nenaleznete horní limit rezonanční frekvence. Zaznamenejte vlnové délky - např. pásmo mezi 1009 až 1112 kHz.

LEKCE 21

Předmět: Zjištění, zda se podobné organismy navzájem ruší svými frekvencemi, pokud je dáme na testovací desku současně.

Materiál: Dva kusy identického hmyzu.

Metoda: Zjištění frekvence zvlášť u jednoho a druhého, a poté u obou zároveň.

Závěr: Frekvence identických organismů se navzájem neruší.

LEKCE 22

Předmět: Zjištění, zda se vzájemně ruší frekvence různých organismů na testovací desce.

Metoda: Zjistíte spodní a horní hranici pásem frekvenčních rozsahů dvou různých organismů (např. mouchy a brouka). Pak dejte oba organismy na společnou testovací desku. Všimněte si, že se v pro ně obvyklém frekvenčním rozmezí žádná rezonance neozve. To znamená, že se frekvence těchto dvou organismů navzájem ruší.

Nyní sečtete spodní a poté je odečtete od součtu horních hranic frekvenčních rozsahů obou organismů. Mějme například dva druhy hmyzu,

jeden s rozsahem od 1000 do 1090 kHz a druhý s rozsahem od 1050 do 1190 kHz. Sečtením spodních hranic rozsahu dostaneme frekvenci 2050 kHz. Sečtením horních hranic dostaneme frekvenci 2280 kHz. Odečtením součtu spodních hranic od součtu horních dostaneme frekvenci 50 kHz. Odečtením nižší od vyšší horní hranice dostaneme frekvenci 100 kHz. Nyní pátrejte po rezonancích na frekvencích 50, 100, 2050 a 2280 kHz. (Poslední dvě frekvence už mohou být mimo rozsah frekvenčního generátoru. V tomto případě si k experimentu budete muset vybrat primitivnější organismy vysílající na nižších rozsazích.)

Povšimněte si, že uslyšíte rezonance právě na těchto frekvencích – ani níž ani výše. Je evidentní, že to způsobuje modulace obou frekvencí, jmenovitě jejich fúze.

LEKCE 23

Předmět: Zjištění vlastního vlnového pásma.

Materiál: Frekvenční generátor s rozsahem minimálně do 10 MHz. Pokud generátor s tímto rozsahem nemáte (běžné jsou do 2 MHz), můžete objevit alespoň spodní hranici svého pásma.

Metoda: Nemusíte se dotýkat testovací desky, stačí uchopit rukojeť. Pokud však měříte někoho jiného, měl by se desky dotýkat alespoň prstem. Připojte rukojeť k frekvenčnímu generátoru. Jelikož dospělý člověk vysílá někde od frekvence 1560 kHz, začněte hledat od 1550 kHz a pomalu, po 1 kHz, postupujte vzhůru, dokud nezaslechnete rezonanci. Mladší nebo zdravější lidé začínají vysílat na o něco nižší frekvenci a pásmo je širší. U velmi malých dětí začíná asi na 1520 kHz. Je možné, abychom takového rozšíření dosáhli i my?

Hranice pásma u většiny dospělých končí u 9375 kHz. Omezením plísni v potravě, zničením řady parazitů a odstraněním co nejvíce škodlivin z těla se mi podařilo rozšířit své vlnové pásmo z původního rozsahu 1562-9457 kHz v roce 1990 na 1520-9580 kHz v roce 1994. Doufám, že vás to podnítl k zlepšování zdraví, abyste získali pásmo ještě širší.

LEKCE 24

Předmět: Zjištění vlivu různých faktorů na spodní hranici vašeho pásma; například tělesné teploty, stravy, denní doby, počasí nebo nemoci. Povšimněte si, že se pásmo nemusí měnit třeba celý týden, ale

pak se najednou, během krátké chvíle, náhle zúží. Dá se předpokládat, že jste snědli něco plesnivého. Hledejte plísně na frekvencích od 75 do 295 kHz, anebo otestujte játra podle vzorků plísní. Pokud je odhalíte, měli byste upravit jídelníček a pečlivě sledovat plísně ve svých bílých krvinkách. Všimněte si, že se frekvenční pásmo okamžitě nerozšíří ani poté, když odstraníte plísně ze stravy a přestanou se objevovat v bílých krvinkách. Běžně to totiž trvá 2 až 3 týdny.

LEKCE 25

Předmět: Zjištění pásma ze vzorku slin.

Materiál: Frekvenční generátor.

Metoda: Nalezení spodní hranice frekvenčního pásma jako v předchozí lekci. Sliny můžete mít v lednici i několik týdnů, aniž byste zjistili jakoukoli změnu. Teprve pak se začne pásmo zužovat.

LEKCE 26

Předmět: Zjištění vlivu uhynutí organismu na šířku jeho frekvenčního pásma.

Metoda: Zahubte hmyz, který jste testovali v lekci 20, zmrazením a znovu proveďte jeho frekvenční rozsah. Uvidíte, že se najednou velmi zúžil. Frekvenční rozsah samozřejmě také závisí na přesnosti použitého generátoru.

LEKCE 27

Předmět: Pátrání po neznámých patogenních organizmech v těle.

Metoda: Začněte hledat na frekvenci 900 kHz a sestupujte po 1 kHz krocích dolů, až na 77 kHz. Pokud narazíte na rezonanční frekvenci, nahlédněte do tabulky frekvencí patogenů, abyste zjistili, o jaký organismus může jít. Následně ověřte identitu nalezeného organismu porovnáním s laboratorním vzorkem nebo kulturou. Jestliže se patogen nepodaří identifikovat, připište jej do tabulky. Můžete pak určit, zda je nemoc, která se objeví nová nebo zda se jedná o návrat předcházející. Patogen případně můžete ihned zničit. Použijte k tomu frekvenční generátor naladěný na jeho frekvenci. Pak vyčkejte deset minut a znovu proveďte nalezené frekvence. Zjistíte, že právě tento patogen už nerezonuje. Pak aplikujte zapper, počkejte deset minut a znovu projděte všechny frekvence. Zjistíte, že už k žádným rezonancím nedochází.

Asi po hodině pátrejte znovu po patogenech, které jste měli. Ty, které se znovu objeví, musí pocházet z nějakého proudem zapperu nedosažitelného zdroje (střešní obsah, absces).

LEKCE 28

Předmět: Pozorování vlivu pozitivní frekvence na velmi malé organizmy. Je organismus zahuben, nebo pouze zneškodněný?

Materiál: Slimák nebo malá žížala.

Metoda: Vložte živočicha do malé plastové nádobky (např. od sýra).

K oběma výstupům frekvenčního generátoru připojte kovové lžíce. Lžíce dejte na opačné strany nádobky a přilepte je lepicí páskou. Přidejte několik lžiček filtrované vody, abyste navlhčili dno. Nastavte frekvenční generátor na pozitivní frekvenci cca 30 kHz a napětí 5-10 V. Experimentujte s různými napětími a porovnávejte účinnost. Změřte, jak dlouho trvá, než živočich přestane jevit známky života. Můžete se jej pokusit znovu oživit. Neustále sledujte jeho frekvenční rozsah.

LEKCE 29

Předmět: Hubení bakterií v mléčných výrobcích.

Materiál: Sklenice běžného pasterizovaného mléka, smetanový sýr, zapper.

Metoda: Nejdříve v mléce a sýru hledejte salmonely a shigelly. Hledejte podle frekvence za použití tabulky frekvencí nebo podle laboratorních vzorků. Pokud žádné bakterie nenaleznete, zkuste otestovat jiné mléčné výrobky. Připojte kovové lžičky k oběma výstupům frekvenčního generátoru. Vložte lžičky naproti sobě do sklenice s infikovaným mlékem nebo sýrem a upevněte lepicí páskou. Připojený zapper pak zapněte na 7 minut. Vyjměte „elektrody“ a počkejte 5 minut. Pak proveďte test znovu. Bakterie by měly být pryč, ale potraviny nejsou bezpečné, protože obsahují kov uvolněný ze lžiček. Tyto experimenty odhalují netušené možnosti. Je pravděpodobné, že v budoucnu takto budeme moci sterilizovat potraviny, léčiva nebo třeba i pitnou vodu. Tato metoda by mohla být uplatnitelná i při likvidaci odpadů, především organického původu. Pokud tuto metodu chcete aplikovat, nezapomeňte, že by ústa a potrava neměly přicházet do styku s kovy. Nelze doporučit ani použití proudů nad 10 miliampérů nebo působení po dobu přes 10 minut.

Recepty

Nápoje

Vše, co připravíte ve vlastním odšťavňovači, je dobré. Experimentujte s novými kombinacemi, abyste vytvořili zajímavější chuti ovocných a zeleninových šťáv. Představte si ten luxus, když si vyrobíte šťávu podle vlastní chuti a nebudete muset kupovat průmyslově zpracovanou kontaminovanou šťávu. Před odšťavněním ovoce nezapomeňte důkladně omýt a tím odstranit všudypřítomné pesticidy a plísně.

LIMONÁDA

Suroviny:

200 ml čerstvé citrónové šťávy, 200 ml medu a 1,5 l vody.

Pokud chcete limonádu uchovávat několik dní, přiveďte do varu med a vodu. Poté přidejte citrónovou šťávu a dejte limonádu do lednice.

Do medu byste měli přidat vitamin C, ihned poté, co jej koupíte. Med nejdříve zahřejte, a pak přidejte ¼ lžičky vitaminu na ½ l medu.

ČERSTVÁ RAJČATOVÁ ŠTÁVA

Nechejte půl hodiny povařit 12 středně velkých zralých čerstvých rajčat, 100 ml vody, plátek cibule, kousek celeru, půl bobkového listu, 3 snítky petržele. Šťávu poté přecedte a ochuťte lžičkou soli, ¼ lžičky papriky a ½ lžičky medu. Šťávu podávejte důkladně vychlazenou.

ČERSTVÁ ANANASOVÁ ŠTÁVA

Oloupejte celý ananas, odstraňte všechna měkká místa a rozkrájejte ho na kostky. Kostky rozmixujte v mixéru. Poté sceďte dužninu, smíchejte ji se stejným množstvím lučního medu a můžete ji použít k ozdobení domácí zmrzliny, palačinek nebo jogurtu.

NÁPOJ YANKEEŮ

Smíchejte 4 litry vody, 3 hrnky medu, ½ hrnku čerstvé citrónové šťávy a lžičku zázvoru.

HORKÉ VANILKOVÉ MLÉKO

Dejte do sklenice mléka kousek vanilky a lžičku medu a zahřejte mléko těsně pod bod varu. Můžete také přidat špetku skořice nebo jiného koření.

ČERVENÉ MLÉKO

Smíchejte stejná množství čerstvé mrkvové šťávy a sterilizovaného mléka. Mrkvovou dužninu pak můžete použít do salátu nebo do polévky.

VITAMINOVÉ MLÉKO

Mléko může absorbovat překvapivě velké množství vitamínu C, aniž by se srazilo nebo změnilo chuť. Zkuste ve sklenici studeného mléka rozmíchat ½ lžičky vitamínu C.

DOMÁCÍ SODOVÁ VODA

Je výborná při žaludečních potížích. Dejte do litrové láhve 1 lžičku kyseliny citrónové, 2 lžice rostlinného glycerínu a 2 lžice medu, vymačkejte do ní 1 citrón, doplňte studenou vodou a dejte do lednice. Později do obsahu přidejte 1 lžičku jedlé sody a láhev několikrát protřeste. Společně s citrónovou šťávou můžete použít i jiné druhy šťáv.

Poznámka:

Množství sodíku v ½ lžičky jedlé sody je přibližně 0,5 g. Pokud trpíte onemocněním srdce, vysokým krevním tlakem nebo edémem, použijte raději bikarbonát draselný. Zeptejte se lékaře, kolik sodíku nebo bikarbonátu draselného je pro vás přípustné. Osobně bych doporučovala limit jedné sklenice sodové vody denně, i když máte zdravé srdce. Kyselina citrónová ničí bakterie a uhličitany uklidňují.

VITAMINOVÝ NÁPOJ

Toto je výborný způsob, jak dítěti podat velké množství vitamínu C: vymačkejte plátek citrónu a jeden celý pomeranč do ¼ 1 láhve s víčkem. Přidejte 1 lžičku vitamínu C, ¼ lžičky kyseliny citrónové a 2 lžice rostlinného glycerínu (můžete použít i med). Doplněte láhev studenou vodou a přidejte ½ lžičky jedlé sody. Láhev těsně uzavřete, krátce protřeste a nápoj ihned podávejte.

SMĚS MLÉKA A SMETANY DO KÁVY

Smíchejte stejné množství šlehačky a mléka nebo vody, nechejte převařit a vychladnout.

Jídla

Navzdory přítomnosti aflatoxinů, benzpyrenů a rozpouštědel je možné docílit chutné a bezpečné stravy. Mnoho lidí potřebuje přibrat na váze. Dnešní společnost však klade důraz především na snižování nadváhy. Váhu je možné zvýšit konzumací másla, smetany, plnotučného mléka či olivového oleje. Připravujte si vlastní konzervy a pečivo. Pamatujte si, že pokud se zotavujete z vážného onemocnění, neměli byste se o snížení váhy snažit. O to se pokoušejte až od dvou let po uzdravení.

Mléčné produkty by měly obsahovat nejméně 2% tuku, aby tělo mohlo vstřebat v nich obsažený vápník. Střídejte různé výrobce mléka, abyste zabránili hromadění určitých kontaminujících látek v těle. Při pečení a vaření používejte pouze olivový olej, máslo nebo sádlo (*Bishydroxytoluen a Bishydroxyanisol konzervanty*, které se používají u sádla jsou neškodné s výjimkou lidí trpících epilepsií). Nikdy nepoužívejte margaríny ani jiné hydrogenované tuky. Nepřipravujte jídla na plameni nebo na grilu (ani na elektrickém).

Jezte spoustu čerstvého ovoce a zeleniny, které pouze opláchněte ve studené vodě. Hrubé nečistoty vydrhněte tvrdým kartáčem. Poté odřežte zkažená místa. Jablka, brambory a mrkev vždy oloupejte. Špína na povrchu ovoce a zeleniny totiž obsahuje nebezpečné toxické látky.

Přes den pijte dostatek čisté vody. Pokud nesnášíte chuť vody z domovního vodovodu, berte si vodu na pití od známého, který má

MLÉKO MUSÍ BÝT STERILIZOVÁNO!

Mléko sterilizujete tak, že jej necháte povařit po dobu 10 sekund. Pokud Vás mléko zahleňuje, znamená to, že již trpíte nějakým chronickým respiračním onemocněním. Snažte se ho zbavit.

potrubí v lepším stavu. K přenášení vody používejte neprůhlednou polyetylenovou nádobu. Nikdy nepijte vodu, která procházela přes změkčovač vody, měděné potrubí nebo delší plastovou hadici. Nepijte vodu, která stála déle než jeden den v nějaké nádobě. Vylijte ji a nádobu sterilizujte. K zlepšení chuti a odstranění chlóru používejte pouze malý uhlíkový filtr.

MÜSLI

První

7 hrnků ovesných vloček

1 lžička soli

1 hrnek pšeničných klíčků

½ hrnku medu

½ hrnku slunečnicových semínek

½ hrnku mléka (není třeba sterilizovat)

½ hrnku roztaveného másla

1 hrnek hrozinek namočených do vitamínu C

Suché ingredience smíchejte dohromady. Poté smíchejte tekuté ingredience a postupně je přidávejte do suchých. Vše důkladně promíchejte, nalijte na nevymaštěný plech a pečte při teplotě 250 °C, dokud není hmota hnědá a suchá (1-2 hodiny). Hotové müsli uschovejte ve vzduchotěsné nádobě v lednici.

Jiný recept

6 hrnků ovesných vloček

½ hrnku pšeničných klíčků

1 hrnek sezamových semínek

1 hrnek slunečnicových semínek (syrových, nesolených)

1 lžička skořice

½ hrnku roztaveného másla

½ hrnku medu

Předehřejte troubu na 250 °C. Smíchejte všechny ingredience, dejte je v tenké vrstvě na plech a pečte asi 20-25 minut. Hmotu často promíchejte, aby se opekla rovnoměrně. Až získá zlatavou barvu, vyndejte

plech z trouby a nechejte vychladnout. Pokud chcete přidat ořechy, propláchněte je ve studené vodě s vitamínem C (¼ lžičky na ½ l). Tím je zbavíte aflatoxinů.

SLAZENÍ A DOCHUCOVÁNÍ

Surový cukr. Přestože jsem zaujatá proti jakémukoli cukru, zjistila jsem, že surový cukr neobsahuje benzen, propylalkohol ani metylalkohol. Obsahuje však širokové plísně, které musíte detoxikovat vitamínem C. Přidávejte ¼ lžičky vitamínu na ½ kg balení cukru a dobře promíchejte. Většina koření neobsahuje plísně ani rozpouštědla. Med je nutné detoxikovat vitamínem C, neboť často obsahuje námel. Džemy a marmelády nejsou bezpečné, pokud si je neděláte sami.

ZAVAŘENINY

Mějte doma alespoň čtyři druhy zavařeného ovoce, například broskve, meruňky, hrušky, atd. Ovoce oloupejte a nakrájejte na kousky. Používejte pouze čerstvé ovoce bez kazů. Pokud používáte kovový nůž, měli byste ovoce po nakrájení propláchnout vodou. Přidejte akorát tolik vody, aby se ovoce nepřilepilo na dno (obvykle několik lžic). Potom přidejte stejné množství medu a znovu ovoce uveďte do varu. Ovoce dejte do sterilních sklenic, které pak dejte do lednice. Marmeládu vyrábějte stejně. Do nespotřebované sklenice vždy přidejte špetku vitamínu C proti plísním.

DRESINK S VITAMÍNEM C

½ hrnku olivového oleje

¼ hrnku čerstvé citrónové šťávy nebo octa

1 lžička tymiánu nebo fenyklu

1 lžička vitamínu C

½ lžičky surového cukru

Smíchejte ingredience v čisté sklenici od dresinku. Dresink protřeste a uložte do lednice.

SÝROVÁ OMÁČKA

Smíchejte stejné množství sýru a mléka a za stálého míchání je postupně přiveďte k varu.

KYSELÁ SMETANA S VITAMINEM C

2 hrnky převařené smetany ke šlehání

¼ lžičky kyseliny citrónové

¼ lžičky vitamínu C

1 lžička čerstvé šťávy z cibule

Smetanu rozmíchejte a dejte na 2 hodiny do lednice.

POLÉVKY

Domácí polévky jsou výživné a bezpečné, pokud do nich nepřidáte žádné průmyslově vyráběné ingredience (např. bujón) a nevaříte je v kovovém hrnci. Pro uvolnění vápníku z kostí v polévce přidejte vitamin C, rajčatovou šťávu nebo ocet.

RYBY A DARY MOŘE

Všechny druhy ryb a darů moře jsou bezpečné, pokud je správně upravíte. Nekupujte ryby již obalené v těstíčku. Nejjednodušší způsob jak připravovat ryby je uvařit je v mléce. Ryby vytáhnete z mrazničky, opláchnete a vložíte do trochy mléka (0,5 cm) na pánev.

PEČENÁ JABLKA

Olupejte jablka a zbavte je jader. Okrájejte všechna nahnilá místa (nachází se zde patulin). Jablka nakrájejte na malé kousky, přidejte menší množství vody a uvařte či upečte. Nakonec přidejte trochu citrónové šťávy. Servírujte se skořicí, šlehačkou a medem.

ZMRZLINY

Kupované zmrzliny ve většině případů obsahují benzen a ostatní rozpouštědla. Zmrzlinu si proto vyrábějte doma pomocí mixéru. Nepoužívejte žádné kupované příchutě, kromě vanilky.

DOMÁCÍ ZMRZLINA (JAHODOVÁ)

½ l smetany ke šlehání

300 g mražených jahod

½ hrnku medu

Dejte jahody, smetanu a med do mixéru a krátce (10 sekund) rozmixujte. Potom vše přelijte do velké plastové mísy. Mísu těsně přikryjte igelitovým sáčkem a vložte ji do mrazničky. Zmrzlinu připravujte vždy den dopředu. Zkuste použít i jiné druhy ovoce. Ve starých kuchařských knihách najdete spoustu různých receptů na výrobu zmrzliny. Vyhněte se však těm, kde se používají syrová vejce nebo různé průmyslově vyráběné přípravky. Jestliže používáte ořechy, propláchněte je nejdříve vodou s vitamínem C.

Buchty a koláče pečte podle starých receptů, bez průmyslových dochucovadel.

Protože průmyslově vyráběné potraviny obsahují velké množství škodlivin, měli byste co možná nejvíce vařit ze základních surovin. Snažte se jídla připravovat co nejjednodušším způsobem. Dresinky a omáčky si můžete připravit dopředu a uložit do lednice. Zbytky jídel schovávejte maximálně dva dny, vždy jen v přikryté nádobě. Zkuste opéct několik brambor, dejte je do lednice a druhý den přidejte do salátu. Pestrost je kořením života, a proto potraviny kombinujte všemi možnými způsoby. Nezapomeňte na byliny a koření. Ke každému jídlu si vezměte vitamin C a B-komplex.

Kdo je příliš nemocný, aby vařil, je i příliš unavený na to, aby jedl.

Recepty na přírodní tělové produkty

K umývání jak těla, tak i nádobí a podlah, a stejně tak i k praní prádla je možné použít pouze prací sodu nebo borax (*natrium tetraboricum*). „Speciální“ prostředky, které denně vidíte v reklamách, ve skutečnosti vůbec nepotřebujete. Čistý borax můžete bez problémů použít, i když máte suchou pokožku nebo poškozené vlasy. Většinu kožních problémů vyvolávají toxické prvky obsažené v mýdlech. Jako zvlhčovač pleti je například často používán hliník. Jeho funkce spočívá v tom, že pokožku impregnuje, poutá vodu a vytváří iluzi, že pokožka je vlhká. Ve sku-

tečnosti však máte na pokožce přilepený vlhký hliník, s nímž si musí poradit imunitní systém. I když borax pleť přímo neléčí, odstraní látky, způsobující poškození, a tím vlastně napomůže jejímu uzdravení.

BORAXOVÉ TEKUTÉ MÝDLO

Potřeby:

Prázdna 4 l nádoba

1/8 hrnku boraxového prášku

Plastový trychtýř

Nasypte borax do nádoby a naplňte ji studenou vodou z kohoutku. Poté nádobou několikrát zatřeste. Nechejte obsah usadit a po několika minutách jej můžete přelít do dávkovače. Dávkovač mějte vždy po ruce, zvláště v koupelně a na kuchyňské lince. Domácí mýdlo neobsahuje hliník jako kupované produkty, což je velmi důležité, protože hliník pravděpodobně přispívá ke vzniku Alzheimerovy choroby.

Borax také neobsahuje polychlorované bifenyly ani kobalt (obvykle v modrých a zelených granulích), který způsobuje onemocnění srdce a přitahuje do kůže parazity způsobující rakovinu. Kupovaná mýdla a saponáty nejsou bezpečná, nahraďte je přípravky, které si sami vyrobíte. Borax inhibuje bakteriální enzym ureázu, a proto je silně antibakteriální. Jeho pomocí se můžete zbavit celé řady kožních problémů, včetně svědění hlavy.

PRANÍ PRÁDLA

Používejte 1/2 hrnku boraxu na jedno praní. Borax má výborné čisticí a bělicí vlastnosti, aniž by způsoboval vyblednutí barev. Běžné prací prostředky mohou obsahovat polychlorované bifenyly, hliník, kobalt a další chemikálie, které se z prádla dostávají do pokožky. K bělení (provádějte jen občas) používejte čisté chlórové bělidlo. Chlór však nepoužívejte, pokud je někdo v domácnosti nemocný. Na „zažranou“ špínu například na límečcích nejdříve použijte tuhé domácí mýdlo, na skvrny dejte líc, ocet nebo sodu.

MYTÍ NÁDOBÍ

Nevěřte reklamám, v nichž usmívající se žena vytahuje z mastné mydlinkové vody zářivě lesklý a snad i téměř suchý talíř. Každý prostředek na nádobí by měl být bezpečný i pro případ, že jej pozřete, neboť není nikdy možné jej zcela smýt. Běžné kupované prostředky velmi často obsahují polychlorované bifenyly.

K mytí nádobí proto používejte opět borax. Použijte ¼ hrnku boraxu a přidejte trochu vody. Také si nechejte trochu suchého boraxu na talířku, abyste mohli nádobí drhnout. Nádobí, které není mastné, umývejte jen čistou vodou. Vyhoďte starou houbu či kartáč na nádobí, protože mohou být nasáklé polychlorovanými bifenyly. Houbu na nádobí každý den sterilizujte (množí se v ní salmonely) nebo ji nechejte tři dny a potom použijte houbu novou. Mastné nádobí nejdříve utřete papírovým ubrouskem, a poté použijte doma vyrobené mýdlo.

MYČKA NA NÁDOBÍ

Do myčky používejte 2 lžičky boraxu, předem rozpuštěné ve vodě. Pokud dáte boraxu více, může se na nádobí vytvořit film. K oplachování přidejte ocet.

ŠAMPON

Roztok boraxu můžete použít také jako šampon. Nepění, ale odstraňuje pot a špínu bez toho, aby narušil barvu a přirozené vlasové oleje. Inhibuje bakterie a brzdí tvorbu šupin a svědění pokožky na hlavě. Na nepěnové mýdlo si celkem brzy zvyknete. Vlasy po umytí velmi důkladně opláchněte, protože musí zůstat mírně kyselé. Do sprchy si berte půllitrovou láhev vody s ¼ lžičky krystalické kyseliny citrónové (nikoli askorbové).

Pouze kyselina citrónová je dostatečně silná k tomu, aby z vlasů uvolnila použitý borax. Citrónová šťáva ani ocet na to nestačí. Roztokem kyseliny citrónové si omyjte i celé tělo, protože působí antibakteriálně.

Každý šampon proniká očními víčky a dostává se do očí, aniž byste to nějak pocítili. Proto je tak důležité použít roztok kyseliny citrónové, aby se borax neutralizoval. Někteří lidé tvrdí, že u nich kyselina citrónová způsobuje větší kroucení vlasů, a že vlasy získávají odstín mírně

do červena. Pokud je to nežádoucí, lze použít poloviční množství kyseliny. Kyselina vlasům dodává sílu a lesk.

LAK NA VLASY

Jestliže chcete, aby vlasy držely tvar, můžete použít citrónovou šťávu, která nezanechává žádný pach. Do rozprašovače dejte trochu čerstvé citrónové šťávy a doplňte ji vodou. Šťávu každý týden obnovujte. Pro zvýšení lesku vlasů dejte do šťávy i kousek citrónové kůry.

MÝDLO

Potřeby:

umělohmotná miska (cca 25 cm v průměru)
2 litrový skleněný nebo smaltovaný kastrol
0,5 litru louhu (hydroxidu sodného)
1,5 litru sádla
gumové rukavice
voda

1. Napusťte do kastrolu 3 hrnky velmi studené vody (můžete ji nechat přes noc v lednici).
2. Pomalu a opatrně přidávejte louh a míchejte jej dřevěnou či plastovou vařečkou (použijte gumové rukavice.) Dejte si pozor, abyste se nenadýchali výparů, nebo aby si poblíž nehrály děti. Roztok se silně zahřeje.
3. Roztok nechejte asi hodinu chladnout na bezpečném místě. Mezitím nechte rozbalené sádlo v misce ohřát na pokojovou teplotu.
4. Pomalu a opatrně nalévejte roztok louhu do misky se sádlem. Sádlo se rozpustí. Směs míchejte nejméně 15 minut, dokud nezíská konzistenci podobnou pudinku.
5. Mýdlo nechejte stát do druhého dne, a potom jej rozřežte na kousky. Po několika dnech mýdlo ještě více ztvdne. Pokud budete chtít vyrobit mýdlo z olivového oleje, budete ho potřebovat cca 1,5 litru. Olivové mýdlo může tuhnout celý týden.

TEKUTÉ MÝDLO

Nadělejte z tuhého mýdla vložky (na struhadle). Přidejte dostatek horké vody, aby se vložky rozpustily. Dále přidejte kyselinu citrónovou pro vyrovnání pH (7-8), jinak by mýdlo mohlo být pro pokožku příliš drsné.

KOŽNÍ DEZINFEKCE

5-10% roztok alkoholu nalijte do dávkovače a přidejte kousek citrónové kůry kvůli vůni. Roztok použijte k dezinfekci toalety, klik, rukou, atd. Záchodovou mísu však jednou týdně vydezinfikujte chlórrem.

DEODORANT

Pot sám o sobě nepáchne. Zápach způsobují bakterie, které se potem živí. Těchto bakterií se nikdy úplně nezbavíte, ačkoli mohou dočasně zmizet po aplikaci zapperu. Řešením je pouze kontrolovat jejich množství deodoranty. Zde je několik receptů:

Voda s vitamínem C: Smíchejte ¼ lžičky vitamínu s ½ l vody a naneste ji na pokožku. Poté naneste kukuřičný škrob.

Voda s kyselinou citrónovou: Stejně jako u předchozího receptu.

Pod každou paži stačí jen pár kapek. Kdyby kyseliny dráždily pokožku, musíte je více zředit. Na čerstvě oholenou pokožku nikdy nic nenanášejte.

Kukuřičný škrob: Některým lidem stačí, když si pod paže nanesou tenkou vrstvu kukuřičného škrobu.

Jedlou sodu jsem z původního seznamu deodorantů vyškrtla, neboť jsem v několika baleních zjistila benzen.

Citrónová šťáva: Kyselina není tak silná, můžete použít libovolné množství.

Čistý alkohol: Alkohol (například vodku) naneste v malém množství pod obě paže a na košili či halenku. Poté naneste také malé množství kukuřičného škrobu. Pokud alkohol pálí, zřed'te ho vodou. Buďte velmi opatrní, aby se láhev s alkoholem nedostala do rukou dětem.

Čistý oxid zinečnatý: Oxid zinečnatý získáte v lékárně. Dávejte však pozor, aby v něm nebyly žádné přísady. Roztok by měl být namíchan v poměru 1 díl zinku ku 3 dílům vody. Zinek se nerozpustí. Před

použitím je roztok nutné protřepat. Doma do něj můžete přidat kukuřičný škrob, aby získal krémovou strukturu. Ohřejte 3 lžičky škrobu v hrnku vody tak, aby se škrob rozpustil a roztok byl čirý. Roztok nechte vychladnout a přidejte jej do směsi oxidu zinečnatého (cca v poměru 1:1). Nepoužitý škrobový roztok uložte do lednice.

Alkohol a oxid zinečnatý: Jedná se o nejsilnější deodorant. Nejdříve naneste alkohol, poté oxid zinečnatý a nakonec malé množství kukuřičného škrobu.

Nezapomeňte, že potit se musíte. S potem z těla odhází toxické látky, zejména z horní poloviny. O víkendu deodoranty nepoužívejte, raději si oplachujte podpaží jako naši předkové. Často postačí trocha kukuřičného škrobu. Podomácku vyrobené deodoranty nejsou tak účinné jako ty na chemickém základě. Pro vás je to však spíše výhodou.

ČIŠTĚNÍ CHRUPU

Kupte si nový zubní kartáček. Starý je totiž nasáklý toxickými látkami ze zubní pasty. Pokud máte v chrupu kovové plomby, používejte k čištění zubů jen vodu nebo jedlou sodu. Vždy dejte špetku sody do vody, aby se rozpustila. Pokud máte jen kompozitové plomby, můžete použít 17% peroxid vodíku. Peroxid uschovávejte v plastové lahvičce. K čištění zubů užívejte jen 4-5 kapek peroxidu. Peroxid bude v ústech šumět (dochází k uvolňování kyslíku). Do šesti měsíců budou zuby podstatně bělejší. Před čištěním zubů vyčistěte mezizubní prostory tenkým rybářským vlasem. Před použitím vlasec propláchněte.

Dávejte pozor, aby na kartáčku nebylo nic, co by mohlo poškrábat zubní sklovinu. Zuby by pak byly citlivé, zejména ve stáří, kdy je sklovina měkká. Sůl k čištění zubů nepoužívejte.

ČIŠTĚNÍ ZUBNÍCH PROTÉZ

Používejte slanou vodu, ničí všechny bakterie a je laciná. Případně můžete vzít i alkohol nebo peroxid vodíku.

ÚSTNÍ VODA

Jako ústní voda poslouží několik kapek peroxidu vodíku ve sklenici vody. Peroxid ale nepoužívejte, máte-li kovové zubní plomby. Nepouží-

vejte peroxid z drogerie, neboť obsahuje některé toxické látky. Peroxid by nikdy neměl být v lahvičce s kovovým víčkem.

Pokud máte kovové plomby, používejte jen čistou vodu nebo jedlou sodu. Pamatujte si však, že zdravá ústa nemají žádný zápach, a proto žádnou ústní vodu nepotřebují. Pokud vám páchne z úst, pátrejte po skryté zubní infekci nebo kazu. Pokud jsou zuby v pořádku, je problém v zažívání nebo v plicích.

ROZTOK NA KONTAKTNÍ ČOČKY

V malém kastrůlku přiveďte k varu asi 100 ml vody. Přidejte ¼ lžičky soli, ještě ji povařte a nakonec přelijte do sterilní lahvičky. Lahvičku uschovejte v chladnu.

PŘÍPRAVEK NA UKLIDNĚNÍ RTŮ

Používá se při pálení nebo vysychání rtů. Rozpusťte zarovnanou lžičku alginátu sodného v hrnku ohřáté vody. Nechte vychladnout a nalijte do malé skleněné lahvičky, kterou noste s sebou. Prostředek používejte podle potřeby. Pokud jeho konzistence nevyhovuje, přidejte vodu, anebo přípravek ještě povařte. Účinky můžete zlepšit přidáním lysinu z rozdrcené tablety, vitamin C a vitamin E. Pokud máte i nadále problémy s rozpraskanými rty, zkuste se načas vyhýbat citrónové šťávě.

ZÁSYP NA NOHY

Použijte směs kukuřičného škrobu a oxidu zinečnatého, kterou nasypete do solničky. Přidejte zrnka rýže proti vlhkosti. Můžete zkusit i bramborový škrob. Pokud nemáte oxid zinečnatý, použijte čistý kukuřičný škrob.

Zvláčňující roztok

1 lžička alginátu sodného

1 hrnek vody

Smíchejte vodu s alginátem sodným a směs povařte a rozpusťte v nekovové nádobě. Při mírném varu to bude trvat něco přes hodinu. K míchání použijte pouze dřevěnou vařečku.

Poté udělejte následující směs:

¼ lžičky vitamínu C

¼ lžičky lysinu (z rozdrčených tablet)

2 lžice čistého rostlinného glycerinu

2 kapsle vitamínu E (400 a více jednotek v jedné kapsli)

1 lžička olivového oleje

1 lžice citrónové šťávy nebo ¼ lžičky kyseliny citrónové

1 hrnek vody

Zahřejte vodu ve skleněné nádobě. Nejdříve do ní přidejte vitamin C a lysin, a teprve pak vše ostatní. Vše nalijte do půllitrové láhve a protřepte. Potom přidejte připravenou směs vody s alginátem sodným a vše znovu protřepte. Přípravek můžete používat na rty nebo na pleť.

DALŠÍ LÉČIVÉ PROSTŘEDKY NA PLEŤ

Vitamin C. Dejte si na dlaň menší množství vitamínu a na druhou několik kapek vody z kohoutku. Třete ruce o sebe, aby se prášek smísený s vodou rozprostřel po dlaních. Může to mírně štípat. Vitamin C velmi pomáhá u popraskané pokožky.

Vitamin E. Rozloupněte jednu kapsli a vetřete vitamin do pokožky.

50% glycerin. Rozřed'te 100% rostlinný glycerin stejným množstvím vody. Můžete použít jako vodu po holení.

Roztok vitamínu C. Rozmíchejte ¼ lžičky vitamínu C v ½l vody. Roztok používejte jako vodu po holení.

Olej z meruňkových pecek. Velmi lehký olej, který lze použít jako přípravek po holení a také k ošetření celé pokožky.

Kukuřičný škrob. Používejte na vyrážky, plísň, vlhkost a podrážděná místa.

Suchá pokožka může mít několik příčin: nadměrný kontakt s vodou a mýdlem, nízkou tělesnou teplotu, nedostatek tuku v potravě nebo parazity.

MASÁŽNÍ OLEJ

Používejte olivový olej, lehce se vstřebává. Namísto oleje, nebo současně můžete použít alginátovou směs nebo škroby.

NOSNÍ BALZÁM

(Používá se na suchou, popraskanou a krvácející sliznici.) Nalijte ½ lžičky čistého rostlinného glycerinu do malého kalíšku a přidejte ½ lžičky vody. K aplikaci použijte plastovou tyčinku obalenou vatou, vytaženou z lahvičky od vitaminů, kterou namočíte do balzámu (vatové tampony a párátko jsou sterilizovány rtutí, která je navíc kontaminována thaliem). Balzám naneste do obou nosních dírek. Na každou díрку použijte novou vatou.

ROZTOKY PRO HEBKOU POKOŽKU

První

4 lžičky kukuřičného škrobu

1 hrnek vody

Vařte škrob s vodou, dokud není čirý (asi 1 minutu).

Druhý

1 lžička lysinu nebo 8 tablet po 500 mg

1 lžička vitamínu C (cca 4 g)

3 lžičky kukuřičného škrobu vitamín E (cca 400 mg)

1 hrnek vody

Povařte škrob s vodou, dokud nebude čirý (cca 1 minutu). Poté přimíchejte další ingredience. Jakmile se vše rozpustí, dejte roztok vychladit. Používejte vždy po umýváním nádobí a sprchování.

VODA PO HOLENÍ

1. Vitamin C. ¼ lžičky vitamínu rozpustíte v půl litru vody.

2. Rostlinný glycerin. Smíchejte stejné množství glycerinu a vody.

LUBRIKANT

Rozehřejte a rozpustíte v nekovové nádobě 1 zarovnanou lžičku alginátu sodného a 1 hrnek vody. Snižte teplotu na minimum a roztok míchejte dřevěnou vařečkou. Abyste docílili jemné konzistence, budete muset míchat poměrně dlouho. Po vychlazení nalijte ztuhlý roztok do nádoby s dávkovačem. Zbytek uschovejte do lednice. Můžete také

smíchat 4 lžičky kukuřičného škrobu s hrnkem vody, zahřát a rozpustit. Používejte zásadně nekovové nádoby a náčiní. Hotový roztok opět nalijte do nádobky s dávkovačem.

DĚTSKÉ KAPESNÍKY

Nařezejte papírové ručníky na čtvrtky, vložte je do uzavíratelné plastové krabice a propláchněte vodou. Vodu nakonec vylijte. Nalijte na kapesníky 1 lžičku lihu nebo boraxu a krabici uzavřete. Na každý kapesník naneste při použití kapku změkčovacího roztoku (*viz recept*).

KAPESNÍKY PRO DOSPĚLÉ

¼ lžičky lysinu

¼ lžičky vitamínu C

¼ hrnku rostlinného glycerinu

1 hrnek vody

Nařezejte papírové ručníky na čtvrtky. Použijte pouze bílé, neparfémované a dostatečně pevné. Každý kousek znovu na čtyřikrát poskládejte a vložte do uzavíratelného igelitového sáčku. Přilijte připravený roztok a sáček těsně uzavřete. Sáčky s kapesníky uchovávejte v lednici. Pokud je chcete uchovat delší dobu, přidejte do roztoku 1 lžičku lihu nebo vodky.

RUČNÍKY

Navlhčete roli papírových ručníků studenou vodou. Poté ji podélně prolijte ¼ hrnku připravené směsi (*z předchozího receptu*). Roli uschovejte v plastovém sáčku (nákupní tašce nebo sáčku na odpadky).

Recepty na přírodní kosmetiku

OČNÍ STÍNY A TUŽKA NA OBOČÍ

Kupte si uhlík v uměleckých potřebách (pouze černý). Vyzkoušejte, která tvrdost je nejvhodnější pro psaní na kůži. Uhlík můžete nejdříve navlhčit vodou. Nikdy si nedávejte žádné chemikálie na oční víčka, protože by pronikly až do oka. Vše, co dáte na kůži, do ní proniká. Jinak by například nemohly fungovat nikotinové či estrogenové náplasti. Nedávejte na oční víčka ani obyčejné mýdlo. Malířské uhlíky jsou levné. Kupte si různé druhy. Je rovněž možné použít aktivní uhlí. Aktivní uhlí vysypte na talířek a smíchejte s roztokem glycerinu a vody (1 díl vody k 1 dílu glycerinu) tak, abyste dosáhli požadované konzistence. Na řasy použijte kartáček a na obočí naneste barvu prstem.

RTĚNKA

Prášek z červené řepy
100% rostlinný glycerin

Smíchejte na talířku 1 lžičku rostlinného glycerinu s 1 lžičkou řepného prášku a důkladně je promíchejte. Poté přidejte ½ lžičky vitamínu E (z vitaminových kapslí). Můžete použít také velmi hustý olivový olej. Rtěnku nanášejte podle potřeby prstem nebo vatovým tampónem. Po nanesení rtěnky nešpulte ústa, ani netřete rty o sebe. Aby rtěnka na ústech déle vydržela, naneste jednu vrstvu, na ni tenkou vrstvu kukuřičného škrobu, a poté ještě jedna vrstva rtěnky. Rtěnku uchovávejte v lednici.

PUDR NA OBLIČEJ

Používejte kukuřičný škrob z originálního balení. Můžete použít i bramborový. K nanášení používejte prsty nebo papírové kapesníky, protože na houbičkách se množí bakterie.

RŮŽ

Smíchejte na talířku kukuřičný škrob s 50% glycerinem na pastu. Poté pomalu přidávejte prášek z červené řepy tak, abyste dosáhli požadovaný odstín. K ztmavení můžete použít malé množství aktiv-

ního uhlí nebo kapku alkoholu. 50% glycerin získáte smísením 1 dílu glycerinu s 1 dílem vody. Zkuste docílit konzistence svého oblíbeného produktu.

Recepty na prostředky pro domácnost

PŘÍPRAVEK K MYTÍ PODLAH

K mytí podlah můžete použít obyčejnou sodu na praní (uhličitán sodný). Je možné do ní přidat borax nebo kyselinu boritou (k odpuzení veškerého hmyzu kromě mravenců) a lihový ocet pro přirozený lesk a proti mraven- cům. Nepřidávejte do vody bělidlo (Savo). K umývání podlahy na záchodě používejte čistou vodu se Savem. Nikdy ale nepoužívejte Savo, pokud je někdo v domácnosti nemocný nebo trpí depresemi. V takovém případě použijte roztok vody a lihu (3 l vody a ½ l lihu). Nejlepší řešení je ovšem používat k mytí podlah ozonizovanou vodu. Horkou vodu nalijete do vědra, ponoříte perlátor z ozónového generátoru a necháte vodu sytit ozónem po dobu 10-20 min. Poté normálně umyjte podlahu – bude sterilní.

ČISTIČ PRACHU A OKEN

Smíchejte lihový ocet a vodu v poměru 1:1a nalijte roztok do nádobky s rozprašovačem.

LEŠTIDLO NA NÁBYTEK

Dejte na navlhčený hadřík kapku olivového oleje. K navlhčení hadříku použijte filtrovanou vodu.

PŘÍPRAVEK K HUBENÍ HMYZU

K hubení hmyzu používejte kyselinu boritou v prášku (ne borax). Prášek nasypejte v libovolném množství za sporák, lednici, pod koberce a na koberce. Protože je kyselina boritá bílá, musíte si dávat pozor, abyste ji omylem nezaměnili za cukr. Uchovávejte ji odděleně od potravin a mimo dosah dětí. Kyselinu boritou můžete koupit například v zahrádkářských potřebách. Kyselina neničí mravence.

REPELENT NA MRAVENCE

Nastříkejte 50% lihový ocet na nábytek, okenní římsy, atd. tak, aby na nich zůstaly zbytky roztoku. Začněte s hubením na jaře, před tím, než se mravenci objeví, protože jakmile se objeví, budete se jich zbavovat i několik týdnů. Pokud chcete dosáhnout okamžitého účinku, oloupejte několik citrónů a žlutou vnější kůru dejte do láhve s alkoholem. Nechejte alespoň hodinu odstát. Smíchejte 1 díl tohoto roztoku s 9 díly vody a nalijte je do nádoby s rozprašovačem.

Nastříkejte roztok na stěny, podlahy, koberce, kdekoli spatříte nějaké mravence. Roztok s citrónovou šťávou dá nábytku vysoký lesk. Abyste zbavili mravenců celý dům, musíte nalít ocet kolem základů, blízko u zdi (použijte 3 litry octové vody na metr). Nezapomeňte, že ocet poškodí listy rostlin, které jím polijete. Mravence je nutno hubit minimálně jednou za půl roku.

PŘÍPRAVEK NA KVĚTINY A LISTY

Používejte 17,5% peroxid vodíku. Viz instrukce na láhvi.

KULIČKY PROTI MOLŮM

Tento recept jsem našla v jednom starém domácím receptáři. Smíchejte následující ingredience a nasypte je do skříní k vlněnému a bavlněnému oblečení: 250g rozmarýnu, 250g máty pepřné, 125g vratiče obecného, 125g tymiánu a 2 lžíce mletého hřebíčku.

ČISTIČ KOBERCŮ

Pokud vlastníte nebo si zapůjčíte stroj na čištění koberců, nepoužívejte čisticí přípravky, které vám doporučují. Používejte následující látky a roztoky:

Voda na čištění:

1/3 hrnku boraxu

Voda na vyplachování:

¼ hrnku lihu

2 lžičky kyseliny borité

¼ hrnku lihového octa nebo 4 lžičky kyseliny citrónové

Borax čistí, alkohol desinfikuje, kyselina boritá působí jako pesticid a ocet nebo kyselina citrónová dávají lesk. Nezapomeňte přípravky nejdříve vyzkoušet na kousku koberce, který není vidět.

Recepty k zlepšení zdraví

TINKTURA Z OPLODÍ OŘEŠÁKU ČERNÉHO

EXTRA SILNÁ TINKTURA

Potřeby:

co největší hrnec – smaltovaný, keramický nebo vysoce kvalitní nerez – nejméně 5 litrový

plody ořešáku černého i s oplodím minimálně z 70 % zelené, v množství, které vyplní hrnec

asi 70% lřh k zalití plodů

½ lžičky vitamínu C

průhledná fólie

skleněné láhve

Ořešák černý tvoří na podzim velké zelené plody. Ořech je uvnitř, ale my použijeme plod vcelku, protože účinné látky jsou obsaženy v zeleném oplodí. Plody opatrně opláchněte, vložte do hrnce a zalijte lihem. Přidejte polovinu vitamínu C. Hrnec překryjte fólií a nechte jej stát tři dny. Poté tinkturu rozlijte do připravených lahvíček, přičemž plody ořešáku vyhoďte a do lahvíček rozdělte zbytek vitamínu C. Pokud mají lahvíčky kovová víčka, překryjte je nejdříve plastovou fólií. Pokud lahvíčku neotevřete, vysoká účinnost tinktury se nesníží ani po několika letech. Ztmavnutí tinktury není na závalu, ale snižuje se její účinnost. Tinktura se většinou užívá rozpuštěná v troše vody.

Plody ořešáku oplachujte pouze studenou vodou z kohoutku. Na silně znečištěná místa můžete použít kartáček. Pokud nepoužijete všechny plody, můžete zbytek nechat zmrazit. Pouhé uložení v lednici nestačí, protože plody zčernají a ztrácí účinek. Hrnec s louhovanými plody do lednice nedávejte. Hotová tinktura se nechladí.

Kontakt se vzduchem způsobuje černání tinktury a ztrátu účinnosti. K omezení kontaktu se vzduchem naplňte hrnec co nejvíce a dobře jej utěsněte. V lahvičkách by také mělo být co nejméně volného prostoru. Tinktura by se však nahoře neměla dotýkat víčka. K přípravě nepoužívejte kupovanou vodu.

TINKTURA SE STŘEDNĚ SILNÝM ÚČINKEM

Toto ředění jsem používala původně. Je pro ty, kdo dávají přednost tinktuře s nižší účinností, případně se používá k léčbě domácích zvířat.

Potřeby:

extra silná tinktura
cca 10% líc

Smíchejte 1 díl extra silné tinktury se 3 díly 10% lihu. Tinkтуру uschovejte za stejných podmínek jako u středně silné tinktury. Dávka odpovídá ředění.

TINKTURA NA VODNÍ BÁZI

Tento recept je určen především pro ty, jež mají problémy s alkoholem. Plody ořešáku se v hrnci zalijí studenou vodou z vodovodu. Vodu přiveďte k varu a vypněte plotýnku. Až odvar vychladne, zakryjte hrnec fólií a pokličkou. Odvar nechte jeden den odstát. Barva odvaru bude o něco tmavší, než barva tinktury. Odvar neředte a přelijte jej do nádobek vhodných k zmrazení. V lednici si ponechte zásobu na dva dny a zbytek dejte zmrazit. Do odvaru přidávejte vitamin C (¼ lžičky na ½ litru). Při tomto ředění je nutno užívat 4x větší množství, než u extra silné tinktury.

Tinktury se užívají k ničení parazitů, plísní, bakterií a virů v trávicím traktu.

Kúra:

Extra silná tinktura

1. den – 1 kapka v ½ hrnku vody nalačno
2. den – 2 kapky v ½ hrnku vody nalačno
3. den – 3 kapky v ½ hrnku vody nalačno
4. den – 4 kapky v ½ hrnku vody nalačno
5. den – 5 kapek v ½ hrnku vody nalačno
6. den – 2 lžičky v ¼ hrnku vody.

Vodu polykejte postupně v průběhu 15 minut. Pokud vážíte více než 75 kg, užívejte 2 a půl lžičky tinktury.

Tato dávka zničí všechny zbývající patogeny, které nejsou dosažitelné elektrickým proudem. Nepoužívejte k rozpuštění tinktury horkou vodu, neboť může snížit protiparazitní účinky. Užíjte 500 mg niacinamidu k potlačení toxicity alkoholu. Pokud se objeví nevolnost, jděte se projít na čerstvý vzduch. V průběhu jednoho roku užívejte 2 lžičky extra silné tinktury jednou týdně.

U těžkých onemocnění doporučuji extra silnou tinkturu v množství, které dotčným snese bez známek nevolnosti. Takto je možné použít i 50-100 ml za den. Tyto silné dávky jsem začala doporučovat v roce 2006 po zjištění, že dochází k výrazně vyšším a rychlejším účinkům.

QUASSIOVÉ DŘEVO

(*Quassia amara* - *Hořkoň obecná*, synonymum *Kvasia hořká*.)

Smíchejte 1/8 hrnku kousků quassiového dřeva se třemi hrnky vody. Nechejte povařit na mírném ohni 20-30 minut. Odlijte 1/8 hrnku čerstvé šťávy a vypijte ji. Zbytek dejte do lednice. Pijte pravidelně 1/8 hrnku 4x denně, dokud celkově nespotřebujete alespoň ½ hrnku kousků kvasie. Šťávu si můžete libovolně dochutit.

PROSTŘEDEK K VYVOLÁNÍ NEBO ÚPRAVĚ MENSTRUACE

Zde uvádím tři byliny, které jsou schopny vyvolat u ženy menstruaci. Menstruace může být vyvolána kdykoli, ale nejvhodnější doba je

těsně před dalším cyklem (počítejte tak, jako kdybyste žádný cyklus nikdy nevynechala).

- 30 g kořene *Calophyllum thalictroides* (v našich podmínkách lze nahradit natí kontryhele)
- 30 g kůry *sassafrassu*
- 30 g routy
- 30 g majoránky
- 5 hrnků vařící vody

4 rovné polévkové lžíce směsi přelijte 1litrem vroucí vody, 2 minuty povařte a nechte 15 minut vyluhovat a zřeďte do termosky. Ráno vypijte sklenici a zbytek po doušcích během dne.

STŘEVNÍ KÚRA

Jednou z příčin střevních problémů (bolest, nadýmání, plynatost) jsou vždy bakterie. Tyto bakterie nemohou být zničeny pomocí zapperu, neboť vysokofrekvenční proud do střevního obsahu nepronikne.

Většina střevních bakterií je prospěšná, avšak ty, které prospěšné nejsou (*Salmonely*, *Shigelly*), mají schopnost pronikat do zbytku těla a napadat zraněná místa či oslabené orgány. Stejně bakterie vnikají do rakovinného nádoru a brání jeho vstřebání poté, co byla potlačena jeho zhoubnost.

Střevních bakterií se nikdy nemůžete zcela zbavit, jestliže stále dochází k reinfekcím. Proto prvním krokem, který musíte udělat, je zlepšení hygieny. U vážnějšího problému použijte 50% alkohol. Sterilizujte si ruce hlavně po použití WC a před každým jídlem. Užívejte kurkumu (2 kapsle 3x denně). Jedná se o běžné koření, které pomáhá proti shigellám a *Escherichia coli*. Počítejte s tím, že stolice bude mít oranžovou barvu. Dále užívejte fenykl (1 kapsli 3x denně), trávicí enzymové tablety (při jídle, jak je to uvedeno v návodu), tinkturu z ořešáku (silnou; dáte 2-3 lžičky do ½ sklenice vody, srkáte po dobu 15 minut a zůstanete sedět, dokud neodezní účinky přítomného alkoholu) a v případě zácpy také krušinu olšovou (začněte na jedné kapsli denně). Nezapomeňte také na hrnek teplé vody po probuzení, který upraví vyprazdňování.

Pomocí těchto receptů se můžete shigelly zbavit během jednoho týdne. Poté již musíte jíst a pít pouze sterilní mléčné výrobky. U střevních problémů často pomůže i ledvinová čistící kúra, proto ji také vyzkoušejte. Že byla léčba úspěšná, poznáte podle plochého klidného břicha a rapidně se zlepšující nálady.

ČAJ PROTI ZÁCPĚ

Zácpu často způsobí *E. coli* nebo salmonely z mléčných výrobků nebo přemnožené po likvidaci příznivé bakteriální flóry antibiotiky. Jezte potraviny, které obnovují příznivou střevní flóru: zeleninu, sterilizované mléko (velmi důležitý je mléčný cukr - laktóza) a hodně vody.

Existuje mnoho přípravků proti zácpě, ale hodně lidí preferuje tento recept:

- 1 lžice listů senny
- ½ lžičky listů máty peprné

Byliny povařte minutu v 1 litru vody a přidejte špetku vitamínu C a surového cukru na ochucení. Čaj srkejte v průběhu dne, abyste se vyhnuli bolestem břicha. Může trvat až několik let, než se mikrobiální flóra ve střevě, narušená účinkem antibiotik, uvede do pořádku. Buďte trpěliví.

SNÍŽOVÁNÍ NADVÁHY

Zde uvádím dva staré bylinné recepty na obezitu:

ŘASA

- 60 g chaluha bublinatá
 - 3 hrnky studené vody
- Povařte chaluhu ve vodě (15 minut) a nechejte ji vychladnout.

Dávkování: ¼ hrnku 4x denně na lačný žaludek. Po jednom týdnu zvýšte dávku na ½ hrnku. Odvar můžete libovolně dochutit. Dávejte pozor, aby odvar nevyvřel, měli byste spoustu práce s čištěním. Vůně vařených řas není zrovna vábná, stejně tak je tomu i s jejich chutí. Je možné si pomoci česnekem.

FENYKL

30 g fenýklu 3

hrnky studené vody

Spařte fenýkl vařící vodou a nechte 30 minut louhovat. Poté sced'te a přidejte do výluhu 100 ml medu. Pijte jeden hrnek denně.

Abyste byli úspěšnější, můžete oba recepty použít současně, společně se střevní kúrou, avšak úplně nejlepším receptem na zhubnutí je jaterní čistící kúra.

LEDVINOVÁ ČISTICÍ KÚRA $\frac{1}{2}$ hrnku sušeného kořene hortenzie (*hydrangea*) stromkovité $\frac{1}{2}$ hrnku kořene sádce purpurového $\frac{1}{2}$ hrnku kořene proskurníku

4 svazky čerstvé petržele

tinktura ze zlatobýlu (pokud jste na zlatobýl alergičtí, vynechejte ho)

závorové kapsle

medvědice lékařská kapsle

lékařský glycerin

250 ml koncentrátu z aronie černoplodé

250 mg vitamínu B6

tablety oxidu horečnatého (300 mg)

Odměřte $\frac{1}{4}$ hrnku od každého kořene a namočte do 10 hrnků studené vody (použijte nekovovou nádobu s nekovovým víčkem). Po čtyřech hodinách přimíchejte třešňový koncentrát, přiveďte výluh k varu a vařte při mírném varu cca 20 minut. Jakmile odvar vychladne, vypijte $\frac{1}{4}$ hrnku. Zbytek přelijte přes bambusový cedník do sterilní láhve a několika nádobek použitelných k zmrazení. Láhev uložte do lednice. Opláchněte čerstvou petržel a povařte ji 3 minuty v 1 litru vody. Po jejím vychladnutí vypijte $\frac{1}{4}$ hrnku, $\frac{1}{2}$ litru odvaru dejte do lednice a $\frac{1}{2}$ litru nechejte zmrazit. Vyvařenou petržel vyhod'te.

Dávkování: každé ráno smíchejte $\frac{3}{4}$ hrnku odvaru z kořenů a $\frac{1}{2}$ hrnku odvaru z petržele, přidejte tinkturu golden-rod a lžičku glycerinu. Odvar rozdělte do několika dávek a užívejte během dne. Odvar uschovejte v chladu a nepijte celou denní dávku najednou, bolet by vás žaludek a cítili byste tlak v žlučníku. Pokud máte precitlivělý žaludek, můžete začít s polovičními dávkami.

Po vyluhování si kořeny ponechte a uložte je do mrazáku. Po třinácti dnech, kdy se vám zúží zásoby, nechejte vyluhovat a povařit tyto zmrazené kořeny, ovšem tentokrát přidejte pouze 6 hrnků vody a vařte je pouze 10 minut. To vydrží dalších 8 dní, dohromady tedy tři týdny.

Kořeny můžete povařit i potřetí, ale musíte počítat s nižší účinností. Pokud máte vážný problém, dělejte odvar pouze dvakrát. Po třech týdnech použijte čerstvé byliny. Abyste dosáhli dobrých výsledků, musíte ledvinovou kúru provádět nejméně šest týdnů (u vážných případů déle).

Zároveň užívejte:

- zázvorové kapsle (jednu při každém jídle - 3 denně)
- medvědice lékařská kapsle (jednu při snídani a dvě při večeři)
- vitamin B6 (250 mg jednou denně)
- oxid hořečnatý (300 mg jednou denně)
- Doplňky proti říhání. Užívejte vždy před jídlem.

Poznámky k tomuto receptu: bylinný nálev, stejně jako odvar z petržele, se může lehce zkazit. Proto je každý čtvrtý den přiveďte k varu. Pokud je převaříte ráno, můžete si je vzít do práce, aniž byste je museli dávat do lednice. Používejte skleněné láhve.

Když kupujete byliny, dbejte na to, aby měly silnou vůni, tedy aby byl zachován vysoký obsah účinných látek. Můžete použít i čerstvé kořeny. Nepoužívejte mleté byliny.

- **Hortenzie stromkovitá** (*Hydrangea arborescens*) je běžně se vyskytující kvetoucí keř.
- **Sadec purpurový** (*Eupatorium purpureum*) pochází z divoce rostoucí květiny.

- **Kořen proskurníku** (*Althea officinallis*) je slizová droga a působí jako analgetikum.
- **Petržel** koupíte v zelenině. Sušená petržel nemá požadované účinky.
- **Čerstvý nebo sušený zlatobýl** působí stejně jako tinktura, ale může vyvolat alergickou reakci. Pokud jste alergičtí, raději tuto drogu vynechte.
- **Zázvor** koupíte v potravinách.

Existuje pravděpodobně více bylin, které rozpouštějí ledvinové krystalky a kameny. Pokud nemáte k dispozici některé složky tohoto receptu, i tak jej použijte. Dojde tím pouze ke zpomalení účinku. Nezapomeňte také užívat vitamin B6 a magnézium jako prevenci proti tvorbě oxalátových (šťavelanových) kamenů. Proto musíte také přestat pít černý čaj. ¼ litru černého čaje obsahuje cca 15,6 mg kyseliny šťavelové. Ve sklenici ledového čaje jí může být obsaženo až 20 mg. Přejděte raději na bylinné čaje. Rovněž kakao a čokoláda obsahují příliš mnoho kyseliny šťavelové, a není vhodné je pít.

Pamatujte si také, že při nadměrné konzumaci fosforečnanů se mohou tvořit také fosforečnanové kameny. Fosforečnany jsou hojně obsaženy v mase, chlebu, těstovinách a sycených nápojích. Je proto potřeba omezit jejich spotřebu a zvýšit spotřebu mléka (2%), ovoce a zeleniny. Také je nutné pít nejméně 1 litr čisté vody denně.

Pročistěte si ledviny nejméně dvakrát ročně.

Než se zbavíte všech ledvinových kamenů, může to trvat až tři týdny. Ale pokud budete pít čaj, kakao a sycené nápoje, mohou se již během tří dnů vytvořit nové.

JATERNÍ BYLINY

Uvedené jaterní byliny se používají k podpoře funkce jater.

- 6 dílů – **kořen kostivalu** (*Symphytum officinale*)
- 6 dílů – **kůra bílého dubu** (*Quercus alba*)
- 3 díly – **sadec purpurový** (*Eupatorium purpureum*)
- 3 díly – **divizna** (*Verbascum thapsus*)
- 2 díly – **kořen lékořice** (*Glycyrrhiza glabra*)
- 2 díly – **kořen jamu (smlince) huňatého** (*Dioscorea villosa*)
- 2 díly – **ostropestřec mariánský** - semeno (*Silybum marianum*)
- 3 díly – **kůra černého ořešáku** (*Juglans nigra*)
- 3 díly – **kořen proskurníku** (*Althea officinalis*)
- 1 díl **lobelky nadmuté** (*Lobelia inflata*)
- 1 díl **šišáku bokokvětého** (*Scutellaria lateriflora*)

Všechny byliny smíchejte a dejte ½ hrnku směsi do 2 litrů vody. Přiveďte nálev k varu, nádobu odstavte, přikryjte a nechejte 6 hodin ustát. Pijte 1,5 hrnku scezeného nálevu denně. Vyluhované byliny nechejte zmrazit a příště je můžete znovu použít.

JATERNÍ ČISTICÍ KÚRA

(Odstranění žlučových kamenů)

Tím, že játra zbavíte žlučových kamének, podstatně zlepšíte trávení, které je základem pevného zdraví. Postupně se tím také zbavíte alergií – s každou kúrou o něco více. Mohou zmizet také bolesti ramen, paží a zad. Budete mít více energie a budete se cítit mnohem lépe.

Pročištění žlučodů je jednou z nejúčinnějších procedur pro zlepšení zdravotního stavu. Neměli byste k němu však přistupovat před zničením parazitů, a pro co nejlepší výsledky by měla následovat ledvinová kúra a sanace chrupu.

Játra vyprodukují okolo 1-1,5 litru žluči za den. Skládají se z mnoha malých trubiček, které žluč dopravují do jedné větší trubice, odkud se dostává do žlučníku - jakéhosi zásobníku. Pozření tuku nebo

bílkovin vede asi po dvaceti minutách k vyprázdnění žlučníku do dvanácterníku.

Mnoho lidí (včetně dětí) má žlučovody ucpané kaménky. Někdy se objeví alergie či vyrážka. Při ultrazvuku nebo rentgenu žlučníku se nic nezjistí. Kaménky totiž většinou nejsou v žlučníku, ale v žlučovodech, nehledě k tomu, že jsou často příliš drobné a neobsahují vápník. Existuje více než půl tuctu různých druhů kamének, z nichž některé obsahují krystalky cholesterolu. Kaménky mohou mít odlišné zbarvení, mohou být černé, červené, bílé, zelené, nebo hnědé. Zelené kaménky získávají barvu potažením žlučí. Kaménky vypadají často jako zátky s podélnými zářezy. U jiných kamének vidíme, že vznikly spojením mnoha menších kamének uvnitř žlučovodů. Uprostřed každého kaménku lze nalézt shluk bakterií, což podle některých vědců může nasvědčovat tomu, že formování kaménku mohla spustit přítomnost zbytků mrtvého těla nějakého parazita.

S tím, jak se kaménky zvětšují a roste jejich počet, roste zpětný tlak do jater, která pak podstatně sníží tvorbu žluči. (Představte si například situaci, kdy se do zahradní hadice dostanou kamínky. Hadicí pak protéká mnohem méně vody, což dále sníží možnost, že by překážky mohly být z hadice vytlačeny.) Žlučové kaménky způsobují, že tělo nemůže vylučovat cholesterol, který se pak hromadí v těle.

Kaménky jsou porézní, a proto se na nich mohou zachycovat bakterie, cysty, viry a paraziti, kteří procházejí játry. Tím se vytvářejí „hnízda“ infekce. Bez odstranění žlučových kamének se nemůžete zbavit žádné žaludeční infekce či nadýmání.

Pročistěte játra dvakrát ročně.

Příprava:

- Není možné čistit játra bez předchozí likvidace přítomných parazitů. Vyloučili byste pouze malé množství kamének a cítili se stále nedobře. Před tím, než se pustíte do očištné jaterní kúry, aplikujte nejméně týden každodenně zapper nebo proveďte část kúry proti parazitům (první tři týdny). Pokud provádíte preven-

tivní kůru, znamená to, že jste na jaterní kůru kdykoli připraveni.

- Velmi doporučuji dokončit před započítím jaterní kůry také kůru ledvinovou. Ledviny, močový měchýř a zbytek močového ústrojí by měly být naprosto v pořádku a maximálně výkonné, aby mohly účinně odstraňovat nežádoucí látky z těla.
- Nechejte si také opravit chrup. Vaše ústa by neměla obsahovat žádné kovy a bakterie. Toxické látky z úst mohou játra značně zatížit. Proto tento problém vyřešte jako první.

Ingredience

Glauberova hořká sůl (síran horečnatý)	4 lžíce
olivový olej	půl hrnku
čerstvý růžový grapefruit šťávy	1 velký nebo 2 malé, abyste dostali 2/3 – 3/4 hrnku
ornithin	4-8 tablet, abyste usnuli – tento prvek je nutno dodržet, jinak by mohlo jít o nejhorší noc v životě
plastikové brčko	půllitrová nádoba s víčkem

Pro jaterní kůru zvolte nejlépe sobotu, abyste v neděli mohli odpočívat. Užívejte pouze léky a vitaminy, bez nichž se neobejdete. Den před jaterní kůrou přerušte kůru proti parazitům a ledvinovou kůru.

Nejezte tučná jídla, pouze vařené cereálie, ovoce, chléb a med (žádné máslo ani mléko). Brambory a zeleninu vařte jen ve vodě. Vytvoří se tak větší tlak v játrech, jehož působením dojde k vytlačení více žlučových kaménků.

14:00 Po druhé hodině odpolední už nejezte ani nepijte. Pokud toto pravidlo porušíte, budete se cítit špatně. Připravte si hořkou sůl (síran hořečnatý). Rozmíchejte 4 lžíce ve 3 hrnkách vody. Jedna dávka činí 3/4 hrnku. Roztok uschovejte v lednici.

-
- 18:00 Vypijte další hrnek hořké soli. Můžete přidat 1/8 lžičky vitamínu C pro zlepšení chuti. Sůl můžete zapít několika doušky čisté vody. Vytáhněte z lednice olivový olej a grapefruit, aby se zahřály.
- 20:00 Vypijte další hrnek soli. Od dvou hodin jste nejedli, ale přesto nebudete cítit hlad. Časové rozložení kúry je velmi důležité, uvedené časy byste měli dodržovat plus minus deset minut.
- 21:45 Nalijte ½ hrnku olivového oleje do půllitrové nádoby. Vymačkejte do jiného hrnku grapefruit a odstraňte dužninu vidličkou. Měli byste získat nejméně ½ hrnku šťávy. Šťávu přilijte do olivového oleje. Uzavřete nádobu víčkem a pořádně ji protřeste. Nyní navštivte toaletu (jednou nebo vícekrát, i kdybyste se měli zpozdít na dávku ve 22:00). Dbejte však na to, abyste se zpozdili maximálně o 15 minut.
- 22:00 Vypijte připravený nápoj z olivového oleje a grapefruitové šťávy. S prvními doušky spolkněte 4 ornithinové tablety, abyste měli jistotu, že budete celou noc spát. Pokud trpíte nespavostí, vezměte si tablet raději 8. Zkuste pít přes široké brčko, usnadní to polykání. Při pití pokud možno stůjte. Dávku vypijte do 5 minut (starší a nemocní lidé do 15 minut).

Ihned si jděte lehnout. Pokud si nelehnete, mohli byste celou čisticí kúru narušit. Čím dřív si lehnete, tím více kamének tělo opustí. Ulehněte ihned, jakmile směs vypijete. Lehněte si na záda s hlavou mírně podloženou polštáři.

Snažte si představit, co se v játrech děje. Nejméně 20 minut zůstaňte v absolutním klidu. Ucítíte, jak se žlučové kaménky posunují žlučové vody. Díky hořké soli to nebude bolet.

Ráno po probuzení vypijte třetí dávku hořké soli. Pokud vám bude nevolno, s pitím hořké soli počkejte. Můžete ulehnout zpět do postele. Nepijte dávku před šestou hodinou. O dvě hodiny později. Vypijte čtvrtou (poslední) dávku hořké soli a můžete se vrátit do postele.

O dvě hodiny později už se můžete najíst. Začněte ovocnou šťávou. Půl hodiny poté už můžete jíst ovoce a za další hodinu i běžné (ale lehké) jídlo. U večeře byste se měli cítit zdrávi.

Jak jste byli úspěšní? Ráno počítejte s průjmem. Vezměte si kapesní svítilnu a pátrejte po vyloučených žlučových kaméncích ve stolici. Hledejte nejdříve zelené, které jsou potvrzením, že se nejedná o zbytky jídla. Pouze žluč z jater má hráškově zelenou barvu. Stolice většinou klesne ke dnu, ale kaménky plavou na povrchu, neboť obsahují cholesterol. Můžete je přibližně spočítat. Musíte se zbavit nejméně 2000 kaméneků, abyste si nastálo vyléčili alergii, burzitidu nebo třeba bolesti zad.

První kúra pomůže na několik dní, ale s tím, jak budou zbylé kaménky putovat dopředu, se vrátí i symptomy. Jaterní kúru můžete opakovat ve čtrnáctidenních intervalech. Nikdy ji však neprovádějte, jestliže jste nemocní. Někdy jsou žlučovody plné krystalků cholesterolu, které se ještě nezformovaly do kamenů. Vypadají jako smetí, plovoucí na povrchu vody v záchodové míse. Mohou být zbarvené dohněda. Zbavit se těchto krystalků je stejně důležité, jako zbavit se kamenů. Je taková jaterní čisticí kúra bezpečná? Ano, důkazem je více než 500 lidí, jimž jsem ji naordinovala. Některým z nich bylo přes sedmdesát. Ani jeden nepocítil žádné bolesti, natož aby musel být hospitalizován. Někdo se může cítit den nebo dva nemocný, ale většinou jen v případech, kdy byla zanedbána ledvinová čisticí kúra.

Znovu zdůrazňuji, že před jaterní čisticí kúrou byste si měli maximálně pročistit ledviny a zbavit se všech parazitů.

Gratuluji! Zbavili jste se žlučových kaméneků bez chirurgického zákroku. Myslím, že jsem tento recept dovedla skoro k dokonalosti. Nechci si však přivlastňovat zásluhy za jeho objev. Tento recept je starý stovky, a snad i tisíce let. Díky, bylináři!

Tato metoda v mnohém odporuje názorům klasické medicíny. Ta se totiž domnívá, že se tvoří jen v žlučníku, nikoli v játrech, a že jich nebývají tisíce, ale jen několik. Jejich vliv bývá omezován jen na žlučnickové záchvaty. Je ovšem snadné si domyslet, proč tomu tak je. V době záchvatu už se některé kameny nacházejí v žlučníku a jsou dostatečně velké a zvápenatělé, aby byly zjistitelné rentgenem. Tyto kameny vyvolají zánět žlučníku. Jeho vyjmutím, se sice zbavíte záchvatů, ale burzitida, další bolesti i potíže s trávením zůstanou. Skutečnost je taková, že lidem, kterým byl žlučník odstraněn, se i nadále tvoří množství zeleňých, žlučí potažených kaménků, které mají přesně stejnou strukturu, jakou nalezneme na vyobrazeních v učebnici patologie.

JÓDOVÝ ROZTOK

Používání kupovaného roztoku není bezpečné. Průmyslově připravené roztoky jsou většinou kontaminovány propyl- nebo metylalkoholem, proto si je míchejte sami nebo o to požádejte lékárníka. V lékárnách se připravuje tzv. Lugolův roztok rozpuštěním 12 g iodium resublimatum a 108 g kalii iodatum ve 300 g Aqua destilata.

Recept na výrobu 1 litru roztoku:

44 g jódu (granule)

88 g jodidu draselného (granule)

Rozpusťte jodid draselný v ½ litru destilované vody. Poté přidejte krystalický jód a doplňte vodu do 1 litru. Potrvá celý den, než se jód ve vodě úplně rozpustí. Je nutné nádobu občas protřepat. Roztok uschovejte mimo dosah dětí. Nepoužívejte ho pokud jste alergičtí na jód. Roztok nepřipravujte z balené vody.

KAPKY S VITAMINEM D

1 g cholekalciferol

10 hrnků olivového oleje

Smíchejte cholekalciferol s olivovým olejem v nekovové nádobě a nechejte den stát. Poté vložte nádobu do lednice. Deset kapek pak obsahuje 40 000 mezinárodních jednotek (I.U.) vitamínu D.

Frekvence patogenů

Každá živá bytost vysílá určitý rozsah frekvencí, jež nazýváme vlnovým pásmem. Se stárnutím organismu se jeho vlnové pásmo zužuje. Když organismus odumře, zůstane na jeho vlnovém pásmu často jen jediná frekvence.

Většina níže uvedených organismů je dostupná ve formě vzorků na laboratorních sklíčkách. Tyto vzorky však někdy vykazují vlnové pásmo 5 kHz, pravděpodobně kvůli použití frekvenčního generátoru, který je přesný pouze do 100 Hz, nebo kvůli vyššímu napětí, než je zapotřebí. Některá měření byla provedena přesnějším frekvenčním generátorem při nižším výkonu, a proto jsou některá uvedená vlnová pásma mnohem užší, než ve skutečnosti.

Pokud stejný člověk otestuje stejný vzorek na stejném zařízení s odstupem několika dní, bude výsledek v 90 % případů naprosto identický. Proč se část výsledků liší, prozatím není objasněno.

Různí lidé, nebo i jeden a tentýž člověk, mohou zjistit, že se určité frekvence během roku mohou posunout až o 3 kHz.

U některých vzorků je uvedeno více rozsahů. Buď se jedná o charakteristiku daného organismu, anebo to způsobila přítomnost nezdokumentovaného organismu na laboratorním sklíčku.

Prázdňá políčka znamenají, že vzorek příslušného organismu je dostupný, ale jeho vlnové pásmo není dosud určeno.

Vlnová pásma jednotlivých tříd organismů

Obecně platí, že čím je organismus menší, tím je jeho vlnové pásmo nižší a užší. Tabulka ukazuje hlavní třídy organismů a jejich umístění ve spektru.

TASEMNICE

Tasemnice jsou členěné do malých segmentů. Prvním segmentem je hlavička (*scolex*). Tasemnice roste neustálým přidáváním nových a nových segmentů.

Tasemnice mohou mít velmi široké rozsahy frekvencí, které se liší podle délky tasemnice. Je to, jako by každý nový článek měl svoji vlastní, o něco nižší frekvenci.

Nepoužívejte k hubení tasemnic frekvenční generátor. Pokud byste totiž omylem zničili část středních článků tasemnice, namísto postupného ničení od konce jejího těla, mohli byste způsobit její další rozšíření. Používejte proto pouze zapper.

RŮZNÉ FREKVENCE

Je snadné připravit si vlastní laboratorní vzorky, pokud je někdo z Vaší rodiny nemocný. Když zjistíte frekvenci tohoto onemocnění, můžete jej lépe určit (podle tabulky frekvencí patogenů).

TOXICKÉ PRVKY

Ačkoli nejde o živou hmotu, projevují se specifickými frekvencemi i toxiny a rozpouštědla. Tato skutečnost musí být předmětem dalších výzkumů.

Většina toxických látek, jimiž se zabývám, jsou kovy, těžké kovy a lanthanoidy. Někdy jde o jiný druh látek – například polychlorované bifenyly nebo formaldehyd. Některé prvky, jako například železo, zinek, nebo mangan zde chybí, neboť jsem nikdy nezjistila jejich přítomnost v bílých krvinkách a pátrání po nich vzdala.

Níže je uvedena tabulka prvků, kterými se zabývám, společně s údaji, kde se vyskytují v rámci našeho životního prostředí.

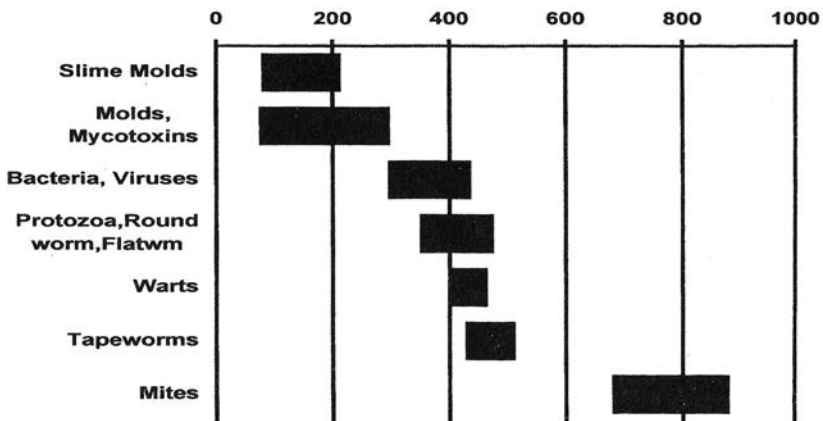


Fig. 34 Tabulka vlnových pásem jednotlivých tříd organismů

	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)	Použijte frekvenční generátor 3 min.
Acetobacter aceti			
Adenovirus	393	393	393
Adenovirus (2. pásmo)	371,45	386,9	
Agrobacterium tumefaciens			
Alcaligenes faecalis			
Alfa streptokok	369,75	385,4	380;375
Azobacter chroococcum			
Bacillus anthracis -antrax u dobytka	393,5	398,05	395;364;368
Bacillus anthracis (2. pásmo)	363,2	365,3	
Bacillus anthracis (3. pásmo)	359,4	370,5	
Bacillus anthracis - zárodek	391,45	386,95	388
Bacillus cereus	373,65	375,85	374,5
Bacillus megaterium			
Bacillus stercorophilus			
Bacillus subtilis - zárodek			
Bacillus subtilis var. niger	371,85	387,1	385;380;375
Bacteroides fragilis (u škrkavky)	324,3	325	325
Bacteroides fragilis (2. pásmo)	325,7	326	
Beta streptokok (zuby)	380,6	387,4	385
Blepharisma	405,65	407,45	406,5
Bordetella pertussis (zuby)	329,85	332,25	331
Borellia burgdorferi (Lymská borelióza)	378,95	382	380
Branhamella (Neisseria) catarrhalis	394,9	396,7	396
Brucella abortus			
Campylobacter	365,3	370,6	368
Campylobacter pyloridis	352	357,2	355
Candida albicans	384,2	388,4	386
Caulobacter vibrioides			
Chlamydia trachomatis	379,7	383,95	381
Clostridium acetobutylicum	382,8	391,15	389;384
Clostridium botulinum (zuby) - otrava jídla	361	364,55	362
Clostridium perfringens			
Clostridium perfringens - zárodek	394,2	398,1	396
Clostridium septicum	362,05	365,6	364
Clostridium sporogenes			
Clostridium tetani (tetanus)			
Corynebacterium diphtheriae	340	344	342
Corynebacterium pseudodiphthericum			
Corynebacterium xerosis	315,65	316,8	316
Coxsackie B1	360,5	366,1	364
Coxsackie B4	361,45	363,7	362,5
Coxsackie B4 (2. pásmo)	363,9	364,9	
Crithidia fasciculata			
Cytomegalovirus [CMV] - antigen	408,35	410,75	409
Cytophaga rubra	428,1	432,2	430
Diplococcus diptheriae	357,95	364	361
Diplococcus pneumoniae	351,65	368,45	365,36
Eikenella corrodens	379,5	384,3	382

Enterobacter aerogenes (střevní bakterie)	374	374	374
Epstein Barre virus (EBV)	372,5	382,85	380;375
Erwinia amylovora	347,2	352,1	350
Erwinia carotovora	368,1	377	373
Escherichia coli (střevní bakterie)	356	356	356;393
Escherichia coli (2. pásmo)	392	393	
Gaffkya tetragena (infekce dýchacích cest)	344,85	352,5	350
Gardnerella vaginalis (infekce pohlavních org.)	338	342,55	340
Haemophilus influenzae (bakteriální meningitida)	336,41	336,41	336
Hepatitis B - antigen	414,55	420,8	418
Herpes simplex 1	291,25	293,05	292;345,5
Herpes simplex 1 (2. pásmo)	345,35	345,75	
Herpes simplex 2	353,9	362,9	360;355
Herpes Zoster	416,6	420,2	418
Histomonas meleagridis (játra)	376,55	378,7	377
Histoplasma capsulatum	298,3	304,85	302
HIV	365	365	365
Chřipka A a B	313,35	323,9	320;315
Klebsiella pneumoniae	398,45	404,65	401;419
Klebsiella pneumoniae (2. pásmo)	416,9	421,9	
Lactobacillus acidophilus (zuby)	346,05	351,65	349
Leptospira interrogans - spirocheta	397,05	401,1	399
Micrococcus luteus			
Micrococcus roseus			
Mycobacterium para TB			
Mycobacterium phlei	409,65	410,65	410
Mycobacterium smegmatis			
Mycobacterium tuberculosis	430,55	434,2	432
Mycoplasma	322,85	323,9	323,5;346
Mycoplasma (2. pásmo)	342,75	349,3	
Neisseria gonorrhoea	333,85	336,5	334
Neisseria sicca			
Nocardia asteroides (u Parkinsonovy choroby)	354,95	355,35	355,1;368
Nocardia asteroides (2. pásmo)	363,7	370	
Propionobacterium acnes	383,75	389	387
Proteus mirabilis	320,55	326	324;349
Proteus mirabilis (2. pásmo)	345,95	352,1	
Proteus vulgaris (v urinárním traktu)	408,75	416,45	413;336;328
Proteus vulgaris (2. pásmo)	333,75	339,15	
Proteus vulgaris (3. pásmo)	327,2	329,5	
příušnice - antigen	377,6	384,65	382
Pseudomonas aeruginosa	331,25	334,6	333
Pseudomonas fluorescens			
Rhizobium leguminosarum			
Salmonella enteritidis (střevní infekce)	329	329	329
Salmonella paratyphi	365,05	370,1	368;385
Salmonella typhimurium (apatie, nervozita)	382,3	386,55	355;386;390
Serratia marcescens	349,45	352,1	351
Shigella dysenteriae (střevní problémy)	390,089	390,089	390,089
Shigella flexneri (deprese)	394	394	394
Shigella sonnei (infikuje tumory)	318	318	318
spalničky - antigen	369,5	373	371
Sphaerotilus natans	388,4	393,45	391
Spirillum itersonii			
Spirillum serpens	378,35	382,8	380

Spirillum sinuosum			
Spirillum volutans			
Staphylococcus aureus (kultura)	376,27	380,85	
Staphylococcus aureus (vzorek)	381	381	378;381
Staphylococcus epidermidis			
Streptococcus lactis (mléko)	382	387	385
Streptococcus mitis plicní infekce, zubní infekce, záněty	313,8	321,1	318
Streptococcus pneumoniae způsobuje zápal plic a napadá vnitřní ucho	366,85	370,2	368
Streptococcus pyogenes (zubní infekce)	360,5	375,3	373
Tabáková mozaika (virus)	427,15	429,55	428
Treponema pallidum	346,85	347,4	347
Troglydytella abrossari	377,75	385,2	383;419
Troglydytella abrossari	416,9	422,2	
Yeillonella dispar	401,75	405,2	403
Vibrio (photobacterium) fischeri			

Hlístí, jednobuněčné organismy

	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)	Použijte frekvenční generátor 3 min.
Acanthamoeba culbertsoni			
Acanthocephala			
Anaplasma marginale	386,4	388	387;422
Anaplasma marginale (2. pásmo)	415,3	424	
Ancylostoma braziliense	397,6	403,25	401
Ancylostoma caninum	383,1	402,9	400;393;386
Ancylostoma duodenale male			
Anguillula aceti			
Ascaris - larvy (v plicích) běžné u psů a koček	404,9	409,15	408
Ascaris lumbricoides	404,9	409,15	408
Ascaris megaloccephala	403,85	409,7	408
Babesia bigemina			
Balantidium coli - cysty	458,8	462,9	460
Besnoitia (plicní)	352,8	361,4	358
Capillaria hepatica (jaterní)	424,25	430,65	428
Chilomastix - cysty (u krys)	388,95	390,7	389;426
Chilomastix - cysty (u krys) (2. pásmo)	425,2	427,3	
Chilomastix mesnili (trophozoites)	425,2	427,3	
Chilomonas	393,75	400	398
Clinostomum metacercaria			
Clonorchis metacercaria			
Clonorchis sinensis	425,7	428,75	427
Clonorchis sinensis - vajíčka			
Didinum			
Dientamoeba fragilis	401,35	406,05	404
Dipetalonema perstans			
Dirofilaria immitis	408,15	411,15	409
Echinoporyphium recurvatum	418,55	423,9	421
Echinostoma revolutum	425,5	429,65	428

<i>Eimeria stiedae</i>			
<i>Eimeria tenella</i>			
<i>Endamoeba gingivalis</i>	433,8	441	438
<i>Endolimax nana</i>	394,25	397,1	396;432
<i>Endolimax nana</i> (2. pásmo)	430,5	433,35	
<i>Entamoeba coli</i>	397	400,35	398
<i>Entamoeba histolytica</i>	381,1	387,8	385
<i>Enterobius vermicularis</i>	420,95	426,3	423
<i>Eurytrema pancreaticum</i>	420,35	422,3	421
<i>Fasciola hepatica</i>	421,35	427,3	425
<i>Fasciola hepatica</i> - cerkarie	423,8	430,6	427
<i>Fasciola hepatica</i> - vajíčka	422	427,6	425
<i>Fasciola hepatica</i> - metacerkarie			
<i>Fasciola hepatica</i> - miracidie	421,75	424,7	423
<i>Fasciola hepatica</i> - redie	420,6	427,5	425
<i>Fasciolopsis buskii</i> - dospělé stád.	427,7	435,1	434
<i>Fasciolopsis buskii</i> - vajíčka	427,35	435,45	434
<i>Fasciolopsis</i> - cerkarie	429,5	436,25	434
<i>Fasciolopsis</i> - miracidie	427,35	435,2	434
<i>Fasciolopsis</i> - redie	427,3	433	432
<i>Fischoedrius elongatus</i>	441,75	443,2	442
<i>Gastrothylax elongatus</i>	451,9	457,1	455
<i>Giardia lamblia</i>	421,4	426,3	424
<i>Gyrodactylus</i>	378,75	381,8	380
<i>Haemonchus contortus</i>	386,8	395,5	393
<i>Haemoproteus</i>			
<i>Heterakis</i>			
<i>Hypodereum conoideum</i>	424,45	429,55	427
<i>Iodamoeba butschlii</i>	437,85	448,5	445;402
<i>Iodamoeba butschlii</i> (2. pásmo)	398,15	404,75	
<i>Leishmania braziliensis</i>	400,05	405,1	403
<i>Leishmania donovani</i>	398	402,65	400
<i>Leishmania mexicana</i>	400,2	403,8	402
<i>Leishmania tropica</i>	402,1	407,4	405
<i>Leucocytozoon</i>	397,45	402,55	400
<i>Loa loa</i>	360,551	360,551	361
<i>Macracanthorhynchus</i>	438,85	442,8	440
<i>Metagonimus Yokogawai</i>	437,35	442,1	440
<i>Monocystis agilis</i>			
<i>Myxosoma</i>	409,6	416,95	414
<i>Naegleria fowleri</i>	356,9	364,35	362
<i>Naegleria fowleri</i> - mozková			
<i>Necator americanus</i>			
<i>Notocotylus quinqueserialis</i>			
<i>Onchocerca volvulus</i>	436,3	442,1	440
<i>Paragonimus Westermanii</i> - dospělé stád.	437,8	454,2	452;447
<i>Passalurus ambiguus</i>	428,8	444,15	441;437
<i>Pelomyxa carolinensis</i>			
<i>Plasmodium cynomolgi</i>	417,3	424,5	422
<i>Plasmodium falciparum</i>	372,3	373,8	373
<i>Plasmodium vivax</i>	438,15	445,1	442
<i>Platynosomum fastosum</i> - dospělé stád.			
<i>Pneumocystis carinii</i>	405,75	409,15	407
<i>Prosthogonimus macrorchis</i> - vajíčka	396,85	404,75	401
<i>Sarcina lutea</i>			

Sarcocystis	450,55	454,95	452
Schistosoma haematobium	473	473	473
Schistosoma japonicum - vajíčka			
Schistosoma mansoni	353	353	353
Stephanurus dentatus	457,35	463,1	461
Stigeoclonium	404,25	415,25	412;407
Strongyloides	398,4	402	400
Toxocara - vajíčka			
Toxoplasma	395	395	395
Trichinella spiralis	403,85	405,57	404,5
Trichomonas muris			
Trichomonas vaginalis	378	383,6	381
Trichuris	388,3	408,9	406
Trypanosoma brucei	423,2	431,4	429
Trypanosoma cruzi (mozek)	460,2	465,65	463
Trypanosoma equiperdum	434,6	451,25	448;442;438
Trypanosoma gambiense	393,75	398,7	396
Trypanosoma lewisi	424,5	426	425
Trypanosoma rhodesiense	423,5	428,55	426
Urocleidus	442,35	450	447

Bradavice

	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)	Použijte frekvenční generátor 3 min.
BS	402	406	404
CC	426	432,35	430
FR	459,3	4	
HA	434,8	444,1	442;437
HRCm	438,9	448,55	446;441
papilloma - kultura	404,7	406,75	405
papilloma - virus	402,85	410,7	407
JB	418,75	422,4	420
L	343,65	345,95	344

	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)
Cysticercus fasciolaris	436,4	440,05
Diphyllbothrium erinacei (Mansoni) - hlavička	467,25	487,55
Diphyllbothrium erinacei - vajíčka		
Diphyllbothrium latum - hlavička	452,9	472,3
Dipylidium caninum	439,55	444,3
Dipylidium caninum - hlavička	451,95	472,15
Echinococcus granulosus	451,6	461,5
Echinococcus granulosus - cysty	441,15	446,5
Echinococcus granulosus - vajíčka		
Echinococcus multilocularis	455,85	458,35
Heterophyes heterophyes		
Hymenolepis cysticercoides	478	481,75

Hymenolepis diminuta	445	481,15
Hymenolepis nana - vajíčka		
Moniezia - hlavička	430,35	465,2
Moniezia expansa	430,35	465,2
Moniezia expansa - vajíčka		
Multiceps serialis	453,6	457,8
Taenia pisiformis (cysticercus)	475,2	482,1
Taenia pisiformis - vajíčka	465,2	469,7
Taenia saginata (cysticercus)	476,5	481,05
Taenia saginata - vajíčka		
Taenia solium (cysticercus)	475	475
Taenia solium - hlavička	444	448,9
Taenia solium - vajíčka		

Roztoči

Tyto organismy přenášejí viry

roztoč	frekvence (kHz)
Demodex folliculorum	682
Dermatophagoides - prachový roztoč	707
Moučňák roztoč	718
Ornithonyssus - ptačí roztoč	877;878
Sarcoptes scabiei - svrab	735

Ostatní frekvence

	frekvence (kHz)
řasy modrozelené	256
Bryozoa cristatalla	396
Mucor mucedo	288
Rhizobium meliloti	330

Neidentifikované patogeny	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)
Virus římy A - HRC	395,8	395,8
Zubní kaz	384,3	387,2
Zubní kaz	367,9	375,05
Zubní kaz (2. pásmo)	326,95	331,5
Zubní kaz (3. pásmo)	293,2	297,4
Zubní plak I	378,8	383,05
Zubní plak I (2. pásmo)	294,7	298,25
Zubní plak I (3. pásmo)	233,1	238,2
Zubní plak II	384,95	387,05
Zubní plak II (2. pásmo)	278,75	284
Zubní plak II (3. pásmo)	212,15	218
Zubní plak II (4. pásmo)	340,15	344,8
Zubní plak II (5. pásmo)	305,5	310,35

Toxické substance	zdroje
afلاتoxin B	pivo, chléb, jablečný ocet, plsnivé ovoce, ořechy
antimon	parfémy, kolínské vody
arsén	pesticidy, nástěnné tapety
azbest	řemenice strojů, vysoušeče vlasů, barvy na radiátorech
barium	rtěnky, výfukové plyny
3,4 benzopyren	jídlo připravované na ohni, tousty
4,5 benzopyren	jídlo připravované na ohni, tousty
beryllium	petrolejové lampy, benzin, zubní protézy
bismut	kolínské vody, masti, léky proti překyselení
cer	zubní plomby
cesium	průhledné plastické láhve
cín	zubní pasty
dysprosium	barvy a laky
erbiium	obaly
europium	zubní plomby
fluorid sodný	zubní pasty
formaldehyd	molitan, čalounění
gadolinium	zubní plomby
galium	zubní plomby
germanium	zubní plomby
hafnium	lak na vlasy, lak na nehty
hliník	nádoby, deodoranty, masti, mýdla
holmium	v přítomnosti polychlorovaných bifenyly
chlór	bělidla, chlórovaná voda
chrom	kosmetika, změkčovače vody
indium	zubní plomby
iridium	zubní plomby
kadmium	galvanizované vodní potrubí, staré zubní plomby
kobalt	deodorant, modré a zelené kosmetické přípravky
křemičitan hlinitý	sůl, změkčovač vody
lithium	tiskové materiály
lutecium	barvy, laky
měď	zubní plomby, vodní potrubí
molybden	pohonné hmoty
nikl	zubní plomby, brýlové obroučky
niob	balicí fólie
nitrát thoria	zemina (prach)
octan thallia	zubní plomby
olovo	vodovodní potrubí
oxid europia	zubní plomby
paladium	zubní plomby
platina	zubní plomby
polychlorované bifenyly	deodoranty, lak na vlasy
praseodym	kontaminující látka u pilulek
PVC	lepidla, stavební hmoty, unikající chladiva
radon	praskliny v domovních základech, vodovodní potrubí
rhodium	zubní plomby
rtuť	zubní plomby
rubidium	zubní plomby
ruthenium	zubní plomby
samarium	zubní plomby

scandium	zubní plomby
selen	
skelný prach	stavební izolace
stroncium	zubní pasty, změkčovače vody
stříbro	zubní plomby
tantal	zubní plomby
telur	zubní plomby
terbium	kontaminující látka v pilulkách
thulium	kontaminant při výrobě vitamínu C
titan	zubní plomby
vanad	unikající plyn, svíčky
wolfram	elektrické ohříváče vody, topinkovače, kulmy
ytterbium	kontaminující látka v pilulkách
yttrium	kontaminující látka v pilulkách
zirkon	deodoranty, zubní pasty
zlato	zubní plomby

Rozpouštědla	zdroje
1,1,1 trichlorethan	dochucené potraviny
2,5 hexandion	dochucené potraviny
methylethylketon	dochucené potraviny
methylbutylketon	dochucené potraviny
2 methyl propanol	
propylalkohol	viz seznam kontaminovaných výrobků
aceton	kupovaná voda, krmiva pro zvířata
benzen	viz seznam kontaminovaných výrobků
tetrachloriduhlíčitán	kupovaná voda, krmiva pro zvířata
dekan	produkty zdravé výživy (pečivo)
denaturovaný lih	
methylenchlorid	kupovaný pomerančový džus, bylinné čajové směsi
olovnatý benzín	
methanol	koly, umělá sladidla
petrolej	
paradichlorobenzen	kuličky proti molům
pentan	nápoje zbavené kofeinu
styren	styrenové nádoby
toluen	kupovaná voda
trichlorethylen	dochucené potraviny
xylén	kupovaná voda

Tabulka patogenů seřazených postupně podle frekvencí

Patogen	Spodní frekvence (kHz)	Horní frekvence (kHz)
Cytochalasin B	77	77
Arcyria	81	81
Sterigmatocystin	88	88
Cytochalasin B (2. pásmo)	91	91
Sterigmatocystin (2. pásmo)	96	96

Zearalenon	100	100
Lycogala	126	126
Sterigmatocystin (4. pásmo)	126	126
Sterigmatocystin (3. pásmo)	133	133
Aflatoxin	177,19	177,19
Stemonitis	211	211
Griseofulvin	288	288
Herpes simplex	291,25	293,05
Námel	295	295
Histoplasma capsulatum	298,30	304,85
Corynebacterium xerosis	315,65	316,80
Shigella sonnei	318	318
Streptococcus mitis	313,80	321,10
Chřipka	313,35	323,90
Mycoplasma	322,85	323,90
Bacteroides fragilis	324,30	325
Proteus mirabilis	320,55	326
Bacteroides fragilis (2. pásmo)	325,70	326
Salmonella enteritidis	329	329
Proteus vulgaris (3. pásmo)	327,20	329,50
Bordetella pertussis	329,85	332,25
Pseudomonas aeruginos	331,25	334,60
Haemophilus influenzae	36,41	336,41
Neisseria gonorrhoea	333,85	336,50
Proteus vulgaris (2. pásmo)	333,75	339,15
Gardnerella vaginalis	338	342,55
Corynebacterium diphtheri	340	344
Herpes simplex (2. pásmo)	345,35	345,75
Treponema pallidum	346,85	347,40
Mycoplasma (2. pásmo)	342,75	349,30
Lactobacillus acidophilus	346,05	351,65
Proteus mirabilis (2. pásmo)	345,95	352,10
Erwinia amylovora	347,20	352,10
Serratia marcescens	349,45	352,10
Gaffkya tetragena	344,85	352,50
Schistosoma mansoni	353	353
Nocardia asteroides	354,95	355,35
Escherichia coli	356	356
Campylobacter pyloridis	352	357,20
Loa loa	360,55	360,55
Besnotia	352,80	361,40
Herpes simplex 2	353,90	362,90
Coxsackie B-4	361,45	363,70
Diplococcus diphtheriae	357,95	364
Naegleria fowleri	356	364,35
Clostridium botulinum	361	364,55
Coxsackie (2. pásmo)	363,90	364,90
Bacillus anthracis (2. pásmo)	363,20	365,30
Clostridium septicum	362,05	365,60
Coxsackie B-1	360,50	366,10
Diplococcus pneumoniae	351,65	368,45
Nocardia asteroides (2. pásmo)	363,70	370
Salmonella paratyphi	365,05	370,10
Streptococcus pneumoni	366,85	370,20
Bacillus anthracis (3. pásmo)	359,40	370,50

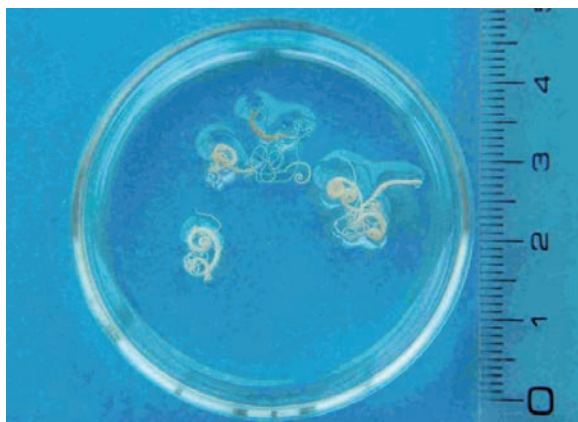
Spalničky - antigen	369,50	373
Plasmodium falciparum	372,30	373,80
Enterobacter aerogenes	374	374
Streptococcus pyogenes	360,50	375,30
Bacillus cereus	373,65	375,85
Erwinia carotovora	368,10	377
Histomonas meleagridis	376,55	378,70
Staphylococcus aureus	376,27	381,85
Gyrodactylus	378,75	381,80
Borellia burgdorferi	378,95	382,00
Spirillum serpens	378,35	382,80
Epstein Barre virus	372,50	382,85
Trichomonas vaginalis	378	383,60
Chlamydia trachomatis	379,70	383,95
Eikanelia corrodens	379,50	384,30
Příušnice - antigen	377,60	384,65
Troglodytella abraxari	377,75	385,20
Alfa streptokok	369,75	385,40
Salmonella typhimurium	382,30	386,55
Adenovirus (2. pásmo)	371,45	386,90
Streptococcus lactis	382	387
Bacillus subtilis	371,85	387,10
Beta streptokok	380,60	387,40
Entamoeba histolytica	381,10	387,80
Anaplasma marginale	386,40	388
Candida albicans	384,20	388,40
Propionobacterium acnes	383,75	389
Shigella dysenteriae	390,09	390,09
Chilomastix - cysty	388,95	390,70
Clostridium acetobutylicum	382,80	391,15
Bacillus anthracis - spóry	392	393
Escherichia coli	392	393
Adenovirus	393	393
Sphaerotilus natans	388,40	393,45
Shigella flexneri	394	394
Toxoplasma	395	395
Haemonchus contortus	386,80	395,50
Branhamella (Neisseria)	394,90	396,70
Endolimax nana	394,25	397,10
Bacillus anthracis	393,50	398,05
Clostridium perfringens	394,20	398,10
Trypanosoma gambiense	393,75	398,70
Entamoeba coli	397	400,35
Leptospira interrogans	397,05	401,10
Strongyloidy	398,40	402
Leucocytozoon	397,45	402,55
Leishmania donovani	398	402,65
Ancylostoma caninum	383,10	402,90
Ancylostoma braziliense	397,60	403,25
Leishmania mexicana	400,20	403,80
Bradavice Papilloma cervix	404,05	404,60
Klebsiella pneumoniae	398,45	404,65
Prosthogonimus	396,85	404,75
Iodamoeba butschlii (2. pásmo)	398,15	404,75
Leishmania braziliensis	400,05	405,10

Veillonella dispar	401,75	405,20
Trichinella spiralis	403,85	405,57
Bradavice BS	402	406
Dientamoeba fragilis	401,35	406,05
Bradavice Papilloma	404,70	406,75
Leishmania tropica	402,10	407,40
Blepharisma	405,65	407,45
Trichuris	388,30	408,90
Ascaris larvae (plíce)	404,90	409,15
Pneumocystis carinii	405,75	409,15
Ascaris megalocephala	403,85	409,70
Mycobacterium phlei	409,65	410,65
Cytomegalovirus	408,35	410,75
Dirofilaria immitis	408,15	411,15
Stigeoclonium	404,25	415,25
Cryptocotyle lingua	409,95	416
Proteus vulgaris	408,75	416,45
Myxosoma	409,60	416,95
Herpes zoster	416,60	420,20
Hepatitida B - antigen	414,55	420,80
Klebsiella pneumoniae	416,90	421,90
Trogloodytella abrossari	416,90	422,20
Eurytrema pancreaticum	420,35	422,30
Bradavice JB	418,75	422,40
Echinoporyphium recurva	418,55	423,90
Anaplasma marginale	415,30	424
Plasmodium cynomolgi	417,30	424,50
Fasciola hepatica - miracidie	421,75	424,70
Trypanosoma lewisi	424,50	426
Enterobius vermicularis	420,95	426,30
Giardia lamblia	421,40	426,30
Fasciola hepatica	421,35	427,30
Chilomastix - cysty	425,20	427,30
Fasciola hepatica - redie	420,60	427,50
Fasciola hepatica - vajččka	422	427,60
Trypanosoma rhodesiensis	423,50	428,55
Clonorchis sinensis	425,70	428,75
Hypodereum conoideum	424,45	429,55
Virus tabákové mozaiky	427,15	429,55
Echinostoma revolutum	425,50	429,65
Fasciola hepatica - cercarie	423,80	430,60
Capillaria hepatica	424,25	430,65
Trypanosoma brucei	423,20	431,40
Cytophaga rubra	428,10	432,20
Bradavice CC	426	432,35
Fasciolopsis - redie	427,30	433
Endolimax nana (2. pásmo)	430,50	433,35
Mycobacterium tuberculo	430,55	434,20
Fasciolopsis buskii	427,70	435,10
Fasciolopsis - miracidie	427,35	435,20
Fasciolopsis buskii - vajččka	427,35	435,45
Fasciolopsis - cercarie	429,50	436,25
Cysticercus fasciolaris	436,40	440,05
Endamoeba gingivalis	433,80	441
Onchocerca volvulus	436,30	442,10

Metagonimus Yokogawai	437,35	442,10
Macracanthorhynchus	438,85	442,80
Fischoedrius elongatus	441,75	443,20
Bradavice HA	434,80	444,10
Passalurus ambiguus	428,80	444,15
Dipylidium caninum	439,55	444,30
Plasmodium vivax	438,15	445,10
Echinococcus granulosus	441,15	446,50
Iodamoeba butschlii	437,85	448,50
Bradavice HRCm	438,90	448,55
Taenia solium - hlavička	444	448,90
Urocleidus	442,35	450
Trypanosoma equiperdu	434,60	451,25
Paragonimus Westermani	437,80	454,20
Sarcocystis	450,55	454,95
Gastrothylax elongatus	451,90	457,10
Multiceps serialis	453,60	457,80
Echinococcus multilocula	455,85	458,35
Echinococcus granulosus	451,60	461,50
Balantidium coli - cysty	458,80	462,90
Stephanurus dentatus	457,35	463,10
Bradavice FR	459,30	464,75
Moniezia - hlavička	430,35	465,20
Moniezia expansa	430,35	465,20
Trypanosoma cruzi	460,20	465,65
Taenia pisiformis - vajíčka	465,20	469,70
Dipylidium caninum	451,95	472,15
Diphyllobothrium latum	452,90	472,30
Schistosoma haematobium	473	473
Taenia solium	475	475
Taenia saginata	476,50	481,05
Hymenolepis diminuta	445	481,15
Hymenolepis cysticercoid	478	481,75
Taenia pisiformis	475,20	482,10
Diphyllobothrium erinacei	467,25	487,55
Demodex folliculorum	682	682
Dermatophagoides	707	707
Moučný roztoč	718	718
Sarcoptes scabiei - svrab	735	735
Ornithonyssus - ptačí roztoč	877	878

Obrazová příloha

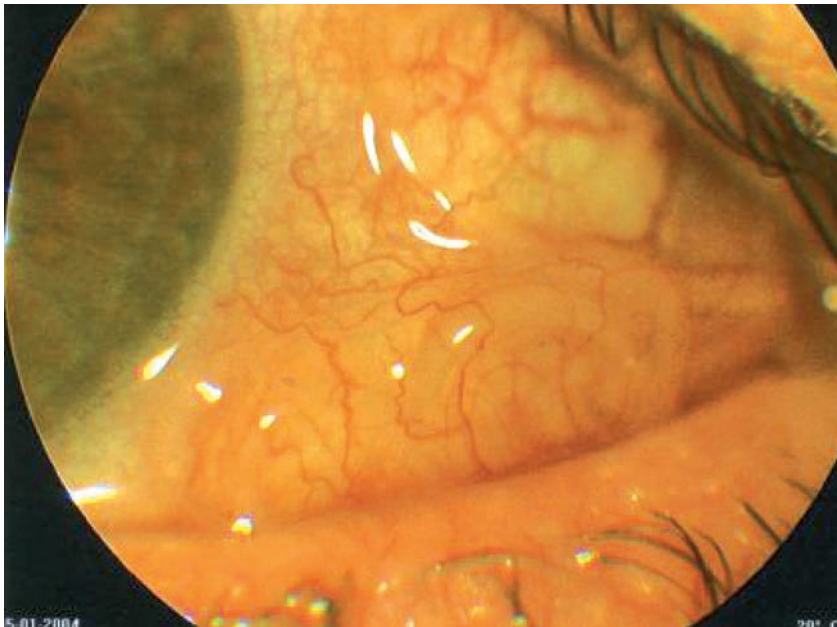
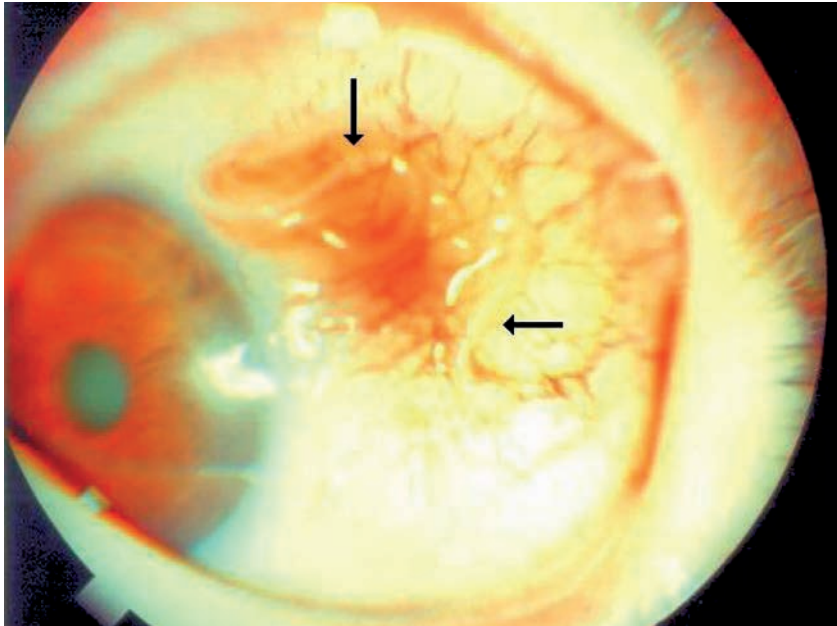
(bez komentářů)



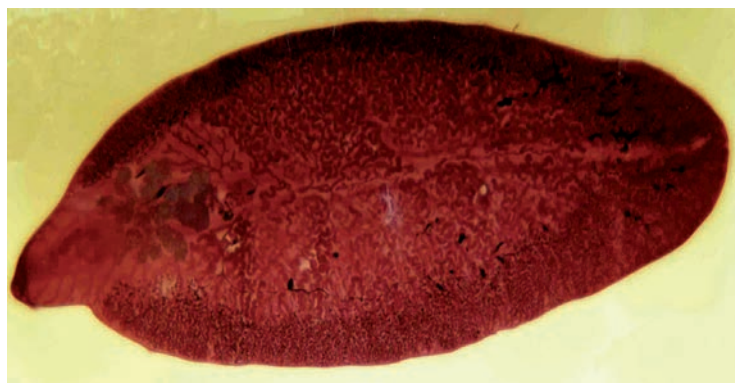
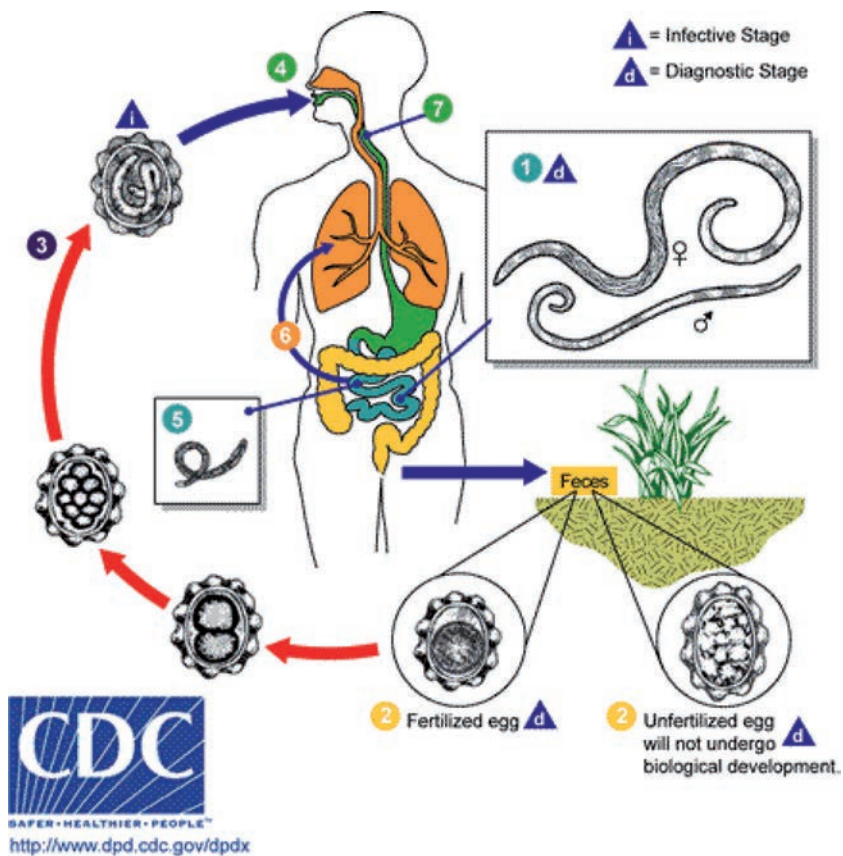


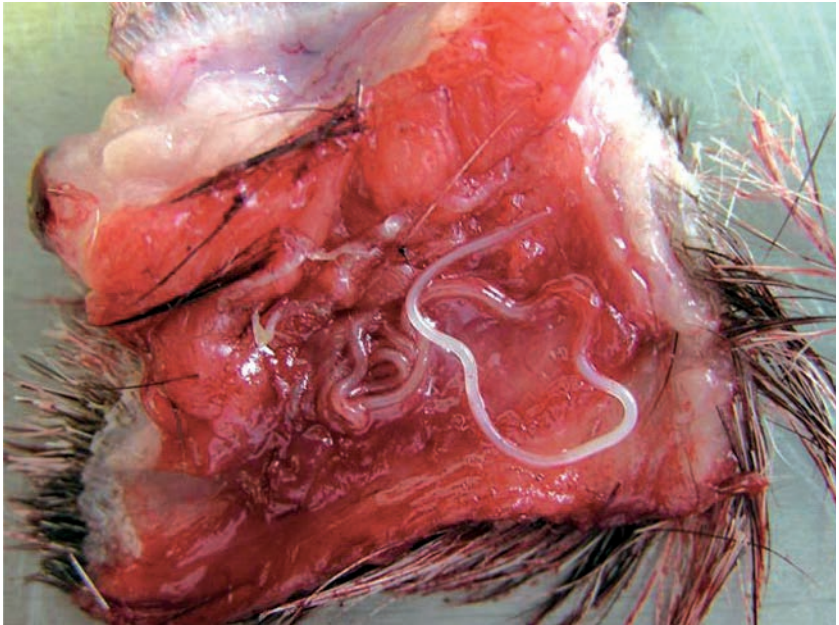












Super Ravo Zapper

nejlepší světový
zapper pro vás



*Super Ravo Zapper
byl Dr. Clarkovou
oceněn jako
„jeden z nejlepších
světových přístrojů
k provádění
zappingu“.*

www.zapper.cz
www.zappertechnology.hu

www.zapper.sk
www.zappertech.net

www.ravozapper.com
www.zapper-swiss.ch

tel.: 241 400 394, 775 348 568, 775 348 565
zapper@zapper.cz

Zapper Technology

produkty pro vaše zdraví

- Tinktura z Ořešáku černého – extra silná
- Super Ravo Zapper
- Syncrometer
- Zappicatory
- Generátory ozónu
- Doplňky doporučené Dr. Clarkovou

... a další, velmi zajímavé produkty.



Navštivte naše webové stránky
www.zapper.cz

www.zapper.cz
www.zappertechnology.hu

www.zapper.sk
www.zappertech.net

www.ravozapper.com
www.zapper-swiss.ch

tel.: 241 400 394, 775 348 568, 775 348 565
zapper@zapper.cz

Časopis pro zdraví a alternativní léčení 24 Kč/1,23 €/37 Sk

REGEN



Zdravá výživa • léčivé byliny • psychologie • ezoterika • XIX. ročník

NEKONČÍME!

Regena
časopis plný nových a netradičních metod léčby nemocí,
poradny, léčivé byliny atd.

Nejlepší časopis pro vaše pevné zdraví!

Konopí

útěk před lékem?



Přednáška roku
O. I. Jelisejevová v Praze



ELECTRONIC BIDETS



Elektronický bidet vyhovuje požadavkům Dr. Huldy Regehr Clarkové na **zabránění kontaminace rukou** po použití toalety. Jde o výrobek, který je kvalitní, velmi komfortní a levný. Nabízeny jsou **tři velikosti bidetů**, které se hodí na 90% všech známých WC mís. Pouze vyměníte za stávající WC prkénko, připojíte na vodu a el. zásuvku – poté vás čeká vždy stoprocentní očista teplou vodou. Jde o **nejkvalitnější výrobky** na českém trhu.



Electronic Bidet s.r.o.

Tel.: +420 602 532 100 • www.ebidet.cz • info@electronicbidet.cz

**REVOLUCE
V LÉČENÍ
VŠECH
NEMOCÍ**

ISBN 978-80-254-5881-5



© Copyright 1995 - Hulda Regehr Clark, Ph.D., N.D.

© Copyright CZ 2009 - Zapper Technology