

Přednáška 30.05.2024

Některé souvislosti se stravováním si je nutno uvědomit.

- 1) **Potraviny, které lidé konzumují, bez pomoci střevních bakterií, nejsme schopni sami využít!!!**
- 2) Ve střevním traktu máme mít až 30 000 druhů bakterií v patřičném množství. Tyto bakterie nám konzumované potraviny rozkládají na jednoduché sloučeniny, které pak naše tělo je schopno zpracovat a využít v náš prospěch.
- 3) Pokud si člověk zničí střevní bakterie, tak nemá šanci přežít. Čím si střevní bakterie ničíme:
 - a) ve všech **průmyslově zpracovaných potravinách** jsou přidávány tzv. **konzervanty**, které zajišťují zničení všech bakterií a plísní ve výrobku, aby se dané výrobky nezkazily. Pokud takové věci sníme, tak nám určitě zničí i naše bakterie ve střevech. Ničení bakterií se má v potravinách provádět pasterizací (zavařováním) a ne pomocí chemických přípravků!!! Nejlépe je však jíst potraviny čerstvé, vypěstované doma a ne tisíce kilometrů daleko, které musí být silně chemicky ošetřené, aby takový dlouhý čas přepravy vydržely!!!
 - b) dále je všeobecně známo, že průmyslově pěstované ovoce a zelenina jsou chemicky ošetřované nejen proti hmyzu, ale i plísním a bakteriím různými druhy pesticidů, herbicidů a podobnými látkami. Tyto látky rovněž ničí i střevní bakterie. **Dnešní EU normy povolují až 100 x větší množství škodlivých látek, než bývalé normy ČR.** Zdůvodňováno je to časovou náročností přepravy například i z druhého konce světa. Proto je nutné se zaměřit především na konzumaci výrobku pěstovaných v naší oblasti, které jsou méně chemicky ošetřované. Pro naše zdraví je nejprospěšnější ovoce a zelenina chemicky neošetřovaná a to zejména z vlastní zahrádky.
 - c) daleko nebezpečnější je **záměrné** ničení střevních bakterií realizované dle **vládní směrnice o Depopulaci obyvatelstva**:
 - prosazovat u obyvatelstva mytí nádobí přípravky obsahující **Jar**. Jar dokáže i v nepatrném množství vám zničit střevní bakterie. I důkladné opláchnutí nádobí po umytí nepomůže!!!

- v USA je vyráběn přípravek na hubení plevele, jehož základní složkou je **GLYFOSÁT**. Kdo je přistižen v USA, že prodal kilogram GLYFOSÁTU, je odsouzen na doživotí jako zvlášť nebezpečný zločinec. Obdobné je to v Kanadě, Anglii, Francii, Německu, Rakousku. Pouze naše vláda koncem minulého roku schválila používání a prodej látek na bázi Glyfosátů dovážených z USA na dalších pět let!!! Glyfosát vám nejen zničí střevní bakterie, ale proděraví vám i střeva, načež se stanou takzvaně tekoucí. Vše ze střev se v pohodě dostane do krevního oběhu. Hlavně z tohoto důvodu Česká republika je na světovém vrcholu v rakovině tlustého střeva u obyvatelstva. **Podle mne česká vláda v čele s panem Fialou jsou velmi nebezpeční zločinci!!!**
 - dalším velmi nebezpečným prostředkem na ničení střevních bakterií je **penicilin**. Dlouhodobé užívání penicilinu vám bezesbýtku zničí všechny střevní bakterie. Velké množství lidí takto přišlo o život, že doktor jim tři až šestkrát po sobě předepsal a nařídil brát penicilin. Obnova střevních bakterií po použití jedné dávky penicilinu trvá až půl roku.
 - je si třeba zapamatovat, že nejnebezpečnějším prostředkem na ničení střevních bakterií je **chemoterapie**. Řada střevních bakterií nám zpracovává náš pokrm na látky pro naši výživu. Je rovněž řada střevních bakterií, které nám z našich pokrmů vyrábějí látky pro náš imunitní systém. Tyto látky zajišťují až 60 % imunitního systému. Po použití chemoterapie až 97 % lidí do roka umírá z důvodu zničení imunitního systému, ale neumřou prý na rakovinu – velký úspěch?
- 4) Patříčné množství druhů a patřičný objem prospěšných bakterií zajišťuje vhodná strava.
- a) Pokud bakterie nemají vytvořené vhodné prostředí tak se nenamnoží. Prostředí vytváří konzumovaný pokrm. Pokud nemáme patřičný druh bakterií na zpracování určitého druhu potravin tak může dojít k:
- otravě těla, pokud nerozložené látky se dostanou do krevního oběhu
 - alergiím
 - k průjmům

- v lepším případě odejde vše stolicí
 - v horším případě se **nerozložené látky ukládají na stěnách střev** a usazeniny vytvářejí záněty, polypy, případně rakovinu
- b) další základní podmínkou je, že patřičný druh bakterií v trávicím traktu vůbec máme. Většina druhů bakterií je v malém množství uchovávána ve slepém střevu. Pokud ho nemáme, tak střevní bakterie si po jejich úplné likvidaci nemáme většinou šanci obnovit v plném spektru
- c) většinu bakterií jsme schopni získat z živé stravy, která není chemicky ošetřována. Pokud tuto stravu tepelně zpracujeme, zejména přes bod varu, tak téměř všechny bakterie zničíme. Přespřílišná hygiena v tomto případě je na závadu
- d) mezi vhodnou stravou pro správné rozmnožování střevních bakterií patří voda z vykvašené zeleniny, zejména zelí a červené řepy. Vhodné prostředí vytváří i keфіry, zejména z tibetské houby a podobně
- e) i prospěšné bakterie ve střevech pokud se však přemnoží, a dostanou do krevního oběhu, můžou člověka i zabít. Proto není vhodné použít větší množství jednotvárné stravy
- f) zejména pozor na **probiotika**. Obsahují pouze několik druhů bakterií ve velkém množství, což způsobí **přemnožení druhů a potlačení ostatních užitečných druhů bakterií**. Efekt je pro člověka většinou zhoubný
- 5) Vhodné prostředí pro střevní bakterie vytváří i stav střev
- a) staré zbytky stravy zahnívající v záhybech střev je nutné jednou za čas odstranit. Nejvhodnější je použití bylin
- b) děravá střeva, většinou zanícená, je nutno vyčistit a vyléčit. Záněty způsobuje většinou nevhodná strava. K léčbě trávicího traktu často přistupujeme individuálně:
- na léčbu je vhodné použít změnu stravy, alespoň na určitý čas
 - dobrých výsledků často dosahujeme použitím Vincentky z Luhačovic, nutno však postupovat podle pokynů na obale, nebo podle doporučení lékaře
 - švédské kapky od Marie Treben – dle jejich knih
 - nejvhodnější se jeví použití yuccy, vilkakory nebo kalisie vonné
 - je známá řada bylin i bylinných směsí. V řadě případů je nutno vyzkoušet různé kombinace

- c) na odstranění usazenin se jeví jako nejvhodnější yucca.
- 6) Zásadní věc ve stravování je, co vlastně jíme
- a) každý živočich na naší planetě má jíst stravu, která je pro něho určena. Kromě lidí všichni živočichové jí pouze to, co mají jíst. Všichni živočichové mají **senzory na potraviny pro ně určené**.
- b) u lidské populace to jsou vitamíny B6, B9 a B12. Všechny tři vitamíny v potravinách musíme dodávat tělu v dostatečném množství. Pokud takové potraviny nezajistíme, projeví se to **zvýšenou hladinou homocysteinu**. Ten má za úkol populaci při vyšší hladině omezovat ničením jejich těl. **Takže homocystein způsobuje všechny civilizační nemoci**
- c) kyselina listová – vitamín B9. Člověk by měl denně sníst kolem 500g sirové listové zeleniny, ne vařené!!!
- d) vitamín B6, kde ho najdeme:
- [ořechy](#) a semínka
 - vejce
 - kysané mléčné výrobky
 - luštěniny
 - celozrnný chléb,
 - hnědá rýže,
 - bulgurová kaše,
 - mléko, jogurt,
 - sója,
 - [ovoce](#) - banány, kiwi, pomeranče, jahody, maliny, rybíz,
 - [zelenina](#) - bílé fazole, brokolice, mrkev, růžičková kapusta, bílé zelí, artyčoky
- e) vitamín B12, kde ho najdeme:
- 100 gramová porce škeblí obsahuje až 90 mcg vitamínu B12, což je 4 120 % DDD
 - jeden šálek (150 g) okapaných sardinek obsahuje až 554 % DDD vitamínu B12
 - obiloviny obohacené vitamínem B12 vám také mohou pomoci zvýšit hladinu vitamínu B12. Jeden šálek (60 gramů) rozinkových otrub ... poskytuje 62 % DDD
 - dvě polévkové lžičky (15 gramů) potravinářských kvasnic mohou poskytnout až 17,6 mcg vitamínu B12. To je 733 % DDD
 - jeden šálek (240 ml) sójového mléka obsahuje 2,1 mcg vitamínu B12, tedy 86 % DDD

- mléčné výrobky jsou skvělým zdrojem vitamínu B12. Jeden šálek (240 ml) plnotučného mléka poskytuje 46 % DDD a jeden plátek (22 g) švýcarského sýra obsahuje 28 % DDD
- dvě velká vejce (100 gramů) obsahují 1,1 mcg vitamínu B12. To je 46 % doporučené denní dávky vitamínu B12.

7) Tragický dopad na naše zdraví měl přechod z bílkovinné a tukové stravy na sacharidovou. Potraviny s obsahem sacharidů (uhlovodany – glukóza) by neměly přesáhnout 15 % objemu denní stravy.

- a) **Bílkoviny**, ale řadí se i jako kyselé potraviny jsou tyto: všechny druhy masa, šunka, drůbež, ryby, sójové produkty, tofu, vajíčka, mléko, mléčné výrobky, sýry a luštěniny. Kromě toho sem patří i méně sladké druhy ovoce jako citrusy, jablka, broskve, angrešt, mango, rybíz, jahody, třešně, maliny, mandarinky, pomeranče, hrušky, jahody a exotické ovoce a šťávy z něj
- b) **Mezi sacharidové nebo zásadité potraviny patří: těstoviny, obilovinné výrobky, pečivo, rýže, strouhanka, mouka, vločky, krupice, zelenina jako kukuřice, kapusta a brambory.** Patří sem i pivo, a dále také banány, hrušky, **datle, fíky**, hrozny, sušené ovoce
- c) **Neutrální potraviny lze kombinovat libovolně s čímkoli, nebo jíst i samostatně:** zakysané mléčné výrobky jako jogurt, **tvaroh**, smetana, kefir, tučné sýry, olivový olej, ořechy, pepř, houby. Kromě toho sem patří i většina zeleniny a ovoce jako červený meloun. Lze sem zařadit také **nápoje jako káva**
- d) **zdravé tuky** s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin – **ořechy, semínka, tučné ryby, avokádo, olivy, olivový olej, lněný olej a avokádový olej.** Naopak **snížte příjem tuků s vysokým podílem nasycených mastných kyselin, které se vyskytují v tučných druzích masa, sádla a tučných uzeninách (salámy, párky, klobásy, jitrnice, prejt apod.).**

Převažující uhlovodanová strava = zejména glukóza, má pro tělo zničující účinky. Hlavní metlou lidstva v současné době je cukrovka, která vznikne tím, že buňky v našem těle odmítnou glukózu zpracovávat. My je pak nutíme pomoci inzulínu ke zpracování glukózy. Podle mne, je to záměr, jelikož inzulín nám postupně způsobí těžká onemocnění. Přitom stačí na několik měsíců omezit stravu s uhlovodany a buňky si odpočinou od inzulínu a začnou opět normálně pracovat.

Obdobně je to i s další metlou lidstva, kterou je rakovina. Rakovina ke svému životu potřebuje několika násobně větší množství glukózy než běžné zdravé buňky. Rakovina je hlavně důsledkem přejídáním se uhlovodany – glukózou.

Naše zdravé buňky ke svému životu vůbec nepotřebují glukózu. Dokonce umějí lépe pro získávání energie využít ketonová tělesa, která si tělo umí vyrobit samo především z tuků.

Abychom nebyli ohrožení Cukrovkou, rakovinou a podobně, omezme v naší stravě taky i uhlovodany.

V rubrice kuchařka máte k dispozici téměř 50 receptů na zdravá chutná jídla.