

Zázračná detoxikace

Syrová strava a byliny pro dokonalou buněčnou regeneraci



Robert S. Morse

ZÁZRAČNÁ DETOXIKACE

**Syrová strava a byliny
pro dokonalou buněčnou regeneraci**

Robert S. Morse (2004)

*Z anglického originálu:
**The Detox Miracle Sourcebook:
Raw Foods and Herbs for Complete Cellular Regeneration.***

Přeložil: Miloslav Korbelík (2006)

Digitalizace (9/2011)

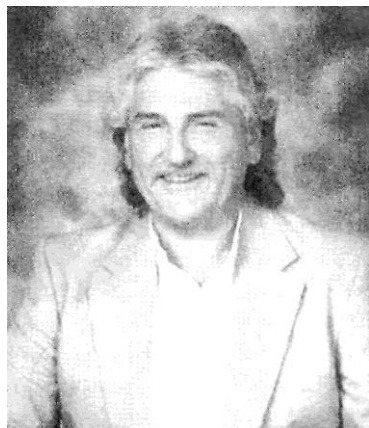
Zázračná detoxikace je kniha, která vás naučí jak zbavit tělo toxinů, ničících vaše zdraví, a pomůže zahájit proces úplné buněčné regenerace, vedoucí k opravdovému uzdravení. Obsahuje abecedu detoxikace a odpovídá na základní otázky, které s ní souvisejí: Proč a kdy detoxikovat? Co můžeme od detoxikace očekávat? Jak detoxikace probíhá a jak dlouho trvá? Vedle toho:

- **Vysvětluje užívání jednotlivých syrových potravin a bylin pro čištění a léčení každého orgánu a systému i každé nevyváženosti v těle.**
- **Podrobně líčí vzájemnou provázanost těla, mysli a duše při nabývání pevného zdraví na celý život.**
- **Předkládá doslova zázračnou detoxikační dietu a ukazuje, jak ji máme sladit s běžným životem.**
- **Zahrnuje celou řadu snadno využitelných odkazů, seznamy bylin a bylinných směsí, vlastnosti potravin, minerálů, fytochemikálií a buněčných solí, recepty na syrová jídla a podrobný rejstřík.**

Autor knihy dr. Robert Morse, lékař, naturopat, biochemik, iridolog a znalec bylin, je považován za jednoho z největších terapeutů naší doby. V roce 1974 založil na Floridě kliniku a od té doby pomohl tisícům lidí zvítězit nad rakovinou, cukrovkou, roztroušenou sklerózou, Crohnovou chorobou, sklerodermií, alergiemi a mnoha dalšími vážnými nemocemi.



O autorovi



Robert S. Morse, N.D., D.Sc, I.D., M.H., je lékař-naturopat, biochemik, iridolog a bylinář. Od roku 1974 provozuje na Floridě v Port Charlotte Natural Health Clinic a God's Herbs Botanical Company. Dr. Morse seznamuje druhé lékaře a zdravotníky s uměním detoxikace a buněčné regenerace. Během třicetileté klinické praxe pomohlo jeho průkopnické dílo tisícům lidem zvítězit nad rakovinou, cukrovkou, roztroušenou sklerózou, Crohnovou chorobou, sklerodermií a jinými vážnými nemocemi. Dr. Morse je žákem dnes již zemřelého dr. Bernarda Jensena, „otce americké iridologie“ a velkého obhájce živých potravin. Dr. Jensen považoval dr. Morseho za „jednoho z největších světových léčitelů“.

Robert Morse je členem Mezinárodní asociace naprapatických lékařů a Americké naturopatické lékařské společnosti. Je čestným členem portugalské Associacao Profissional dos Especialistas da Medicina Tradicional (ASPEMT). Roku 1998 získal za svou odbornou činnost na poli regenerace tkání čestný doktorát Portugalské lékařské společnosti. Před pětadvaceti lety dr. Morse vytvořil mimořádně účinné bylinné směsi na jednotlivé tkáně, které aplikuje na své klinice. Tyto směsi si získaly celosvětový věhlas a dnes je užívají lékaři v ordinacích i nemocnicích a jednotlivci na celém světě. Dr. Morse vyvíjí bohatou přednáškovou činnost a účastní se nejrůznějších debat. Je autorem knih *The Illusion Called Disease* (Iluze zvaná nemoc) a *Getting Healthy with Herbal Formulas* (Uzdravte se s bylinnými směsmi) a velice mnoha článků o přirozeném zdraví. Žije v Port Charlotte na Floridě. Jeho internetová stránka je www.godsherbs.com

Obsah

Úvod	11
Kapitola I	Porozumění našemu druhu 17
Kapitola II	Jak funguje naše tělo ? 21
Modul 2.1	Čtyři základní procesy 22
Modul 2.2	Tělesné systémy 24
Modul 2.3	Buňka 27
Modul 2.4	Tkáně 29
Modul 2.5	Kardiovaskulární systém a krev 30
Modul 2.6	Trávicí systém 33
Modul 2.7	Vylučovací systémy 38
Modul 2.8	Endokrinní systém 31
Modul 2.9	Svalový systém 60
Modul 2.10	Nervový systém 62
Modul 2.11	Reprodukční systém 63
Modul 2.12	Respirační systém 64
Modul 2.13	Kosterní systém 65
Kapitola III	Naše strava 67
Modul 3.1	Cukry a jejich metabolismus 69
Modul 3.2	Bílkoviny a jejich metabolismus 73
Modul 3.3	Tuky a jejich metabolismus 74
Modul 3.4	Enzymy – biokatalyzátory 78
Modul 3.5	Vitaminy (koenzymy) 81
Modul 3.6	Základní prvky 84
Modul 3.7	Fytochemikálie 100
Modul 3.8	pH-faktory potravin 103
Modul 3.9	Energie potravin 107

Modul 3.10	Zdravé živé potraviny.....	99
Kapitola IV	Toxické návyky.....	112
Modul 4.1	Problém s mlékem a mléčnými výrobky.....	113
Modul 4.2	Jak je to s bílkovinami ?.....	116
Modul 4.3	Dráždidla a stimulancia.....	122
Modul 4.4	Očkování – otrávené jehly.....	124
Modul 4.5	Chemická toxicita – životní prostředí, hygiena, domácnost a léky.....	127
Modul 4.6	Jak se ochráníme před karcinogeny ?.....	135
Kapitola V	Co je nemoc ?.....	137
Modul 5.1	Tři základní příčiny nemocí.....	138
Modul 5.2	Jsou paraziti dobří nebo špatní ?.....	143
Modul 5.3	Proč si vytváříme „povlak“ z cholesterolu a dalších lipidů ?.....	148
Modul 5.4	Oslabení nadledvin – příčina ženských a mužských chorob.....	149
Modul 5.5	Rakovina.....	151
Modul 5.6	Neurologické choroby a úrazy.....	155
Modul 5.7	Cukrovka prvního a druhého typu.....	156
Modul 5.8	Úbytek váhy a její kontrola – zjišťování příčiny.....	160
Modul 5.9	Kůže a její choroby.....	163
Modul 5.10	Mysl, emoce a buňky.....	164
Modul 5.11	Co vám chce vaše tělo říci ?.....	166
Modul 5.12	Zdravotní dotazník.....	170
Kapitola VI	Léčba nemocí detoxikací a regenerací tkání.....	179
Modul 6.1	Naturopatie a nauka o detoxikaci.....	181
Modul 6.2	Obstrukce a detoxikace.....	183
Modul 6.3	Jak máme provádět detoxikaci ?.....	184
Modul 6.4	Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny a detoxikace.....	186
Modul 6.5	Co lze očekávat v průběhu detoxikace ?.....	188
Modul 6.6	Léčebná krize.....	195

Modul 6.7	Půst a detoxikace.....	200
Modul 6.8	Dva skvělé šťávové pusty.....	203
Modul 6.9	Péče o střeva.....	204
Kapitola VII	Jedení pro vitalitu.....	208
Modul 7.1	Jaké potraviny máme jíst ?.....	209
Modul 7.2	Seznam kyselých a zásaditých potravin.....	210
Modul 7.3	Nezbytnost správného kombinování potravin.....	212
Modul 7.4	Zázračný detoxikační jídelníček.....	215
Modul 7.5	Detoxikační jídelníček na posílení vitality.....	217
Modul 7.6	Detoxikační jídelníček pro statečné.....	218
Modul 7.7	Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.....	219
Modul 7.8	Jsou luštěniny a obiloviny zdravé nebo škodlivé ?..	221
Modul 7.9	Recepty pro radost.....	223
Kapitola VIII	Síla bylin.....	227
Modul 8.1	Běžné a tradiční užívání bylin.....	230
Modul 8.2	Síla bylin – seznam léčivých drog.....	231
Modul 8.3	Síla bylinných tinktur.....	250
Modul 8.4	Bylinná regenerace jednotlivých tělesných systémů.....	259
Modul 8.5	Farmaceutická antibiotika versus přírodní antiparazitika.....	266
Kapitola IX	Nástroje pro zdravý život.....	270
Modul 9.1	Devět zdravých zvyků.....	271
Modul 9.2	Čtyři zdravé nástroje, které vám pomohou při detoxikaci... a v životě.....	275
Kapitola X	Zdraví spiritualita.....	280
Dodatek A	Test bazálních teplot k ověření funkce štítné žlázy.....	286
Dodatek B	Rodina přírodních terapií.....	287
Dodatek C	Všechno o krevních testech.....	300
Dodatek D	Analýza tkáňových minerálů.....	309
Dodatek E	Glosář.....	310
Bibliografie	330
Rejstřík	333



Poděkování

Jsem nesmírně vděčen mému dobrému příteli dr. Bernardovi Jensenovi, jenž strávil posledních šedesát let života bojem s lidskou nevědomostí na poli správné výživy a vitality. Jeho průkopnické dílo o iridologii *The Master Science* je známo po celém světě. Strávili jsme spolu dlouhé hodiny hovory o vitalitě a dlouhověkosti.

Zvláštní dík patří mému příteli dr. Rudymu Splavicovi, N.M.D., jenž cítil vlas pod sedmi listy papíru. Patřil k hrstce žáků, kteří se u dr. Stonea učili umění polarity a léčivého doteku. Jeho obrovské vědění je široce uznáváno.

Nesmírně si vážím následujících osob a jejich průkopnického úsilí na poli zdraví a spřízněných oborů. Jsou to vskutku boží mužové a boží ženy: profesor Arnold Ehret (problematika zahlenění a detoxikace), profesor Hilton Hotema (George Clements, obhájce ovocné stravy), Bernard McFadden (půsty a energetické léčení), Ann Wigmoreová (šťávy z pšeničných výhonků), Herbert M. Shelton (půsty a syrová strava), John Tilden, M.D. (otrava krve), Stanley Burroughs (půst o citrónové šťávě), dr. John Christopher (průkopník bylinářství), Ladean Griffin (průkopník zdravého životního stylu), Norman W. Walker (terapie čerstvými šťávami), Bruce Copen, Ph.D. (naturopat), Paul Bragg (půsty a syrová strava), John Hoxey (průkopník bylinářství a zdravého životního stylu), C. L. Kervran (biologické transmutace), Benedict Lust (zakladatel naturopatie), Dr. Royal Raymond Rife, M.D. (průkopník boje s rakovinou a viry), Hereward Carrington (průkopník ovocné stravy), sdružení *Nature's First Law* (propagace syrové stravy), Tompkins a Bird (energie potravin), Sebastian Kneipp (vodoléčba), John W. Keim (léčitel ze sekty Amishů), J. H. Rausse (vodoléčba a výživa), Jethro Kloss (bylinář), Paul Twitchell (mapování nebes), Darwin Gross (opravdový mistr), dr. Harvey Kellogg (detoxikace) a T. C. McDaniel, D.O. (chemie).

Velice děkuji Brendě, Tonyemu, Kathie, Therese a Jennifer za všechno, co pro mě udělali, za cennou pomoc při práci na této knize a za to, že naše klinika funguje jako opravdové boží společenství.

Významných léčitelů a vědců, jimž vděčím za radu a inspiraci, je ovšem tolik, že jsem ani nestačil všechny zmínit. Všem se za to hluboce omlouvám. Velcí léčitelé a vědci nejsou ovlivňování lidským míněním ani penězi. Hledají neúnavně pravdu, z níž by měli prospěch všichni.

Úvod

Vítejte na fantastické cestě do vitality ! Zdraví je jedním z našich největších pokladů a mnozí nazývají lidské tělo chrámem či vozidlem, které vozí naše pravé Já, když pobýváme na této planetě. Avšak často zacházíme s našimi auty lépe než s našimi těly.

Informace obsažené v této knize nepocházejí z dvojité slepých klinických studií (při nichž nikdo z účastníků, včetně probandů, lékařů, sester či kohokoli jiného z výzkumného personálu, neví, kdo bere testovaný lék a kdo placebo – pozn. red.), ze špatně vyložených faktů a údajů léčebných zařízení ani z podplaceného vědeckého výzkumu. Při psaní této knihy jsem vycházel z vlastní třicetileté zkušenosti a z klinického pozorování tisíců pacientů, kteří užívali mé programy, aby se uzdravili a zbavili toxinů.

Zaskočí-li nás zdravotní problémy, máme v podstatě dvě možnosti: **léčbu a detoxikaci**. Rozhodneme-li se pro léčbu, máme další dvě možnosti. První je **alopatická (farmaceutická) medicína**, což je klasický léčebný neboli chemický přístup. Její alternativou je **přírodní (tradiční) medicína**, která k léčbě symptomů užívá látky získané z přírodních zdrojů či rostlin. Vybereme-li si pro „boj“ s naší chorobou alopatickou medicínu, musíme se spokojit s tím, že nabízí pouze tři druhy léčby jakéhokoli onemocnění: **chemické léky, ozařování a operaci**.

Farmaceutické společnosti vynakládají spoustu peněz na vývoj léků a vzdělávání alopatických lékařů, aby jejich chemické preparáty správně aplikovali. Avšak „léčba“ nemoci (tj. odstranění její příčiny, nejenom symptomů) není součástí tohoto způsobu uvažování. Podle alopatické medicíny – která se zaměřuje výhradně na „léčbu“ – jsou nemoci nevyléčitelné. Chemické léky se užívají úplně na všechno,

od obyčejných bolestí hlavy a zvýšené teploty až po degenerativní choroby, jako Parkinsonovu nemoc nebo rakovinu.

Druhou formou léčby je v alopatické medicíně ozařování. Toho využívá většina procedur diagnostických (např. rentgenování) a některé terapeutické, zejména u nemocných rakovinou – ale nejen u nich.

Třetí metodou, kterou alopatická medicína užívá při léčení nemocí, je operace. Chirurgický zákrok odstraní problematickou „špatnou“ tkáň. V případě rakoviny prsu se odstraní prs a pacientka je „vyléčena“.

Přírodní medicína, o níž zde budu hovořit jako o „tradiční medicíně“, se liší od alopatické. Přírodní medicína léčí nemoci přírodními produkty (získanými ze zvířecích, rostlinných či minerálních substancí) nebo bylinami rostoucími v přírodě. V té či oné podobě je přírodní medicína stará statisíce let.

Většina těchto substancí žádné škodlivé vedlejší účinky nemá, zatímco většina chemických preparátů v určité míře ano. Nicméně je třeba zdůraznit, že některé přírodní produkty užívané bez patřičných znalostí mohou uškodit. Například doplňování vápníku při oslabení příštítných tělísek má za následek tvorbu kamenů nebo nadbytek volného vápníku. Obecně však platí, že diagnostické postupy užívané v přírodní medicíně, včetně iridologie, kineziologie, měření pulzu, analýzy vlasů nebo tkání a mnoha dalších, jsou neinvazní a pacienta nijak neohrožují.

Většina dnešních systémů zdravotní péče, včetně alopatické, naturopatické a homeopatické medicíny, se zaměřuje na léčení. Avšak léčení symptomů *nikdy* nevyléčí „příčiny“. Dokud se nezačne s opravdovým léčením, budeme vždycky nějakým způsobem trpět.

Alternativou klasické léčby je *naturopatie* (*detoxikace*), nepříliš známá přírodní věda užívaná po staletí statisíci lidí a zvířat na celém světě. Navrací zdraví a vitalitu jejich fyzickým, emocionálním a mentálním tělům. Detoxikace zahrnuje chemii, biochemii, botaniku a fyziku, přičemž odjakživa představuje tu nejoprávněnější léčbu. Proto by dnes měla být jádrem přírodní medicíny, nicméně ve světě našeho moderního „léčení“ byla zapomenuta.

Detoxikace není terapeutický systém ani způsob odstraňování symptomů; je to léčebný systém, který se zaměřuje na příčinu nemoci. Jeho základem je nahlédnutí, že tělo je léčitel a energie základem léčby. Skutečnou příčinu nemoci spatřuje v destrukci energie. Energie či její destrukce závisí na tom, co jíme, pijeme, dýcháme a nanášíme si na kůži, stejně jako na tom, co myslíme a cítíme. Toto je šestero způsobů jak se stát zdravými a vitálními, nebo nemocnými a slabými.

Naturopatie je nejčistší formou léčby. Veškeré její procedury a diagnostické nástroje jsou zcela neinvazní, přičemž jejím základem je alkalizace a detoxikace, které budou na dalších stránkách podrobně vysvětleny. *Zázračná detoxikace* pojednává o této druhé možnosti opravdového léčení prostřednictvím detoxikace a věd s ní souvisejících. Avšak tato metoda nestaví nikdy vědu nad moc Boha a přírody, neboť věda je pouze studiem toho, *co již existuje*.

Mé úspěchy s opravdovou detoxikací u pacientů s chronickými a degenerativními chorobami jsou celosvětově uznávané. Ze sta lidí, kteří přicházejí na naši kliniku s různými druhy rakoviny, se jich asi 70 procent vyléčí samo, 20 procent nemůže absolvovat léčebný program a 10 procent je již příliš nemocných nebo nechce žít. Dosahujeme rovněž pozoruhodných úspěchů při léčbě poraněné míchy: Naši kliniku vyhledala dvaatřicetiletá žena, která si před dvanácti lety vážně poškodila krční páteř

(3. a 4. obratel). Za jedenáct měsíců již mohla pohybovat celým tělem. A mladému muži z křesťanské sekty Amishů, jenž si při havárii s traktorem poranil čtvrtý a pátý krční obratel, takže ochrnul na všechny končetiny, se po šesti měsících vrátil cit do prstů u nohou.

Jedna z nejobtížnějších částí našeho léčebného programu je práce s myslí. V této knize se dozvíte spoustu aktuálních a přesných informací o zázračném léčebném systému vašeho těla. Jedná se o poznatky z fyziologie, chemie, fyziky a dietologie, které jsou podány velice srozumitelně, abyste je mohli okamžitě užívat. Povzbudí vás také k proměně mysli – toxické myšlení uvolní místo přirozenému a čistému myšlení.

Většina z nás žije, aby jedla. Byl bych velice rád, abyste začali přemýšlet o tom, že můžete *jíst, abyste žili*. Tato kniha vám ukáže, jak na to. Neboť to, co jíme, má bezprostřední vliv na naše zdraví, jak jsem si ostatně ověřil během mnohaleté lékařské praxe na stovkách pacientů. Opakovaně jsem byl svědkem toho, jak se lidé zbavili rakoviny. Stejně tak cukrovky, arteriosklerózy a artritidy. Viděl jsem, jak znovu srostla mícha a jak se uzdravily nervy poškozené různými úrazy, roztroušenou sklerózou a podobně.

Na zdraví ani na nemoci není nic záhadného. Nemoc je naprosto přirozený proces! Když porozumíme tomu, jak tělo funguje a co způsobuje poškození jeho tkání, porozumíme i tomu, co vyvolává symptomy nemocí a jak se jich zbavit.

Tato kniha vás zve na výpravu s mnoha důležitými zastaveními. Dozvíte se v ní, odkud pochází vaše fyzické tělo, jak toto tělo funguje a jaká je podstata nemocí. A nakonec i co je zdraví. Jedna z jejích premis zní, že mít pevné zdraví je hračka, nicméně my na to vynakládáme spoustu času a peněz. *Zázračná detoxikace* vám pomůže porozumět našemu druhu *homo sapiens* a naučí vás jíst v souladu s vašimi anatomickými, fyziologickými a biochemickými procesy.

Odměnou vám bude vitalita a život bez nemocí.

Najděte si čas, ukázněte se a detoxikujte, abyste si mohli užívat pevného zdraví! Vložte do toho celé svoje srdce, sebekázeň i duši. Detoxikace představuje jednu z největších věcí, kterou pro sebe můžete v životě udělat.

POZNÁMKA: Jelikož je tato kniha určena lékařům i laikům, pojal jsem některé kapitoly vědeckěji. Přesto se snažím psát co nejjednodušeji. Kapitoly, které vám připadají nesrozumitelné, přeskočte a vraťte se k nim později, abyste lépe porozuměli vašemu tělu a tomu, jak funguje. Vaše tělo je velice složitý stroj, ale udržet ho zdravé je velmi jednoduché.

Moje životní pouť

Vyrůstal jsem v jednom městečku v Indianě. Typická strava v této části země: spousta mléčných výrobků, rafinovaný cukr, obiloviny a samozřejmě třikrát denně maso. Mléčné výrobky a rafinovaný cukr silně zahleňují, a tak jsem měl pořád ucpané dutiny a neobešel se bez nosních kapek. Rovněž jsem trpěl úpornou zácpou, která měla za následek krvácející hemoroidy. A aby toho nebylo málo, sužovala mě zhruba každý třetí den migréna. Chodili se mnou od jednoho specialistovi k druhému, avšak jejich domněnky o příčinách oněch krutých bolestí hlavy mě brzy začaly být k smíchu. Dalším vedlejším následkem tohoto druhu stravy byla obezita. Kdybych v těchto dětských letech nežil v boží blízkosti, upadl bych do depresí. Moje láska k Bohu a životu však pokaždé zvítězila a zaplavila mě vnitřní radostí.

Na sklonku šedesátých let jsem začal jíst výhradně syrovou stravu. Četl jsem knihy Ehreta, Jensena, Hotemy, McFaddina, Tildena (viz Bibliografie) a mnoha dalších velkých léčitelů, kteří všichni zdůrazňují, jak je důležité neznehodnotit potraviny ještě dříve, než se sní. Četl jsem o lidech, kteří jsou živi jenom ze vzduchu, respektive z kyslíku, vodíku, uhlíku, dusíku atd. Jelikož všechny látky jsou stvořeny především z těchto jemnějších atomů, napadlo mě, že kdyby naše vědomí bylo úplně pročištěné, mohli bychom žít na této

úrovni. Duše, které na této úrovni žijí, bývají označovány jako „jedlíci Boha“. Protože jsem toužil poznat Boha více než cokoli jiného, byla pro mě tato cesta jako stvořená. Rozhodl jsem se, že odejdu do odlehlých končin a tam se pokusím dosáhnout této úrovně vědomí. Tak jsem se stal poustevníkem a postupně přestával jíst těžké či nízkovibrační potraviny, včetně masa a obilovin. Upustil jsem rovněž od konzumace zeleniny, takže moje strava sestávala pouze z ovoce a ořechů. Nakonec jsem se rozhodl vyloučit i veškerá kyselinotvorná jídla, a tak jsem přestal jíst ořechy a živil se pouze čerstvým syrovým ovocem.

Mým cílem nicméně bylo pokusit se žít pouze z čistého vzduchu. Četl jsem o jedné jeptišce, která pobývala vysoko v tibetských horách a živila se jenom sněhem, a o několika dalších osobách, které žily pouze ze vzduchu. Proto jsem začal jíst pouze jeden druh ovoce. Plánoval jsem, že po několika měsících budu moci přestat jíst úplně a dosáhnou svého cíle. Byl to samozřejmě velice radikální způsob, jak se přiblížit Bohu, ale mé rozhodnutí bylo pevné a byl jsem velice ukázněný. Četl jsem několik prací profesora Hotemy o biologických pomerančích jakožto dokonalé potravě, a tak jsem se rozhodl, že nic jiného jíst nebudu.

Přírodní cesta

1. Přirozené (přírodní) zdraví není alternativní medicína. Přirozené zdraví je tradiční medicína.

2. Přírodní cesta je stovky tisíc let stará. Chemická medicína je pouze 125 let stará.

3. Od nástupu chemické medicíny zaznamenaly nemoci strmý nárůst.

4. Medicína by měla užívat pouze přírodní léky, které alkalizují, čistí a regenerují tělo.

Asi čtyři roky jsem se živil pouze ovocem, z toho šest měsíců pouze pomeranči. Objevil jsem sad s biologickými pomeranči, jenž patřil člověku, kterého jsem považoval za velice duchovně vyspělého. Tehdy se o mě postarala sama příroda, neboť v sadu byla bohatá úroda a onen pěstitel mě mohl po celý rok zásobovat sladkými pomeranči.

V tomto čtyřletém období jsem poznával sám na sobě, že Arnold Ehret má úplnou pravdu, když ve svých knihách píše o úžasných regeneračních schopnostech těla. Mohl jsem se říznout a necítit přitom žádnou bolest. Rána nekrvácela a do druhého či třetího dne se zahojila. Samozřejmě jsem nezapomínal, že mým cílem bylo přestat jíst pomeranče a žít pouze ze vzduchu! Avšak moje energetické úrovně se staly tak vysoké, že mě to táhlo ven z těla. Cestoval jsem do nádherných božích světů, které existují za hranicemi normální lidské zkušenosti. Cítil jsem, jak splývám s Bohem a opouštím své „já“. Stával jsem se bezmezným. Neměl jsem žádný záchytný bod, protože jsem nic nechtěl a po ničem jsem netoužil. Byl jsem zcela spokojený. Moje láska k Bohu a veškerému životu sílila a sílila. Potíž byla v tom, že jsem byl moc mladý, fyzicky, a nebyl připraven na tuto úroveň boží realizace. Protože jsem již nebyl schopen komunikovat v našem světě,

zejména s lidmi, potřeboval jsem znovu získat pevnou půdu pod nohama, a tak jsem začal druhé seznamovat s úžasnou léčivou silou syrových potravin a s neomezeným vědomím, které je nám všem dáno. Zkrátka jsem se po několika letech poustevničení vrátil zpátky do „civilizace“. Poznal jsem, co je posláním mého života: pomáhat druhým s jejich regenerací a učit je o nádheře Boha, neboť svět žízní po obojím.

Potom jsem postupně otevřel několik obchodů se zdravou výživou a vystudoval jsem biochemii, naturopatii, botaniku a iridologii. Od té doby učím o Bohu a vitalitě a cestuji po celém světě, abych se podělil s druhými o zázraky a tajemství zdraví. Mnoho let jsem měl v Portugalsku malou kliniku a několikrát jsem zastupoval Spojené státy na sympóziích na nejrůznějších místech planety.

Před pětadvaceti lety jsem otevřel kliniku, kterou dodnes vedu. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že neexistují nevléčitelné choroby, pouze nevléčitelní lidé. Také jsem se mnoho let věnoval úrazovému lékařství, které se stalo jedním z mých koníčků, a viděl jsem v akci jak alopatickou, tak tradiční (botanickou) medicínu. Úrazové lékařství je *fantastické*, avšak alopatická medicína jako taková každý rok statisíce lidí zabije, zatímco medicína tradiční jich každý rok statisíce zachrání. Máte-li zájem, seznámím vás s božími přírodními

zákony a jejich užíváním, abyste se uzdravili a zregenerovali.

Ve své práci jsem se inspiroval dílem dr. Bernarda Jensea, světoznámého léčitele a autora mnoha skvělých knih (viz Bibliografie). Před mnoha lety se mnou dr. Jensen konzultoval zdravotní stav své ženy. Ihned jsme se sprátelili, neboť jsme poznali naše duchovní pouto – byli jsme stejně zaníceni pro misi lásky a léčení. *Zázračná detoxikace* odráží naše

zkušenosti s opravdovým léčením a názory na ně.

Hledejte vždy pravdu. Svá srdce otevřete dokořán Bohu. Toužíte-li po čemkoli, obraťte svou touhu k Bohu. Všechno ostatní přijde samo. Vždy jenom buďte a rozdávejte lásku. Znovu ožijte (ve všech vašich tělech) fyzicky, emocionálně, mentálně a spirituálně.

POZNÁMKA: Neznámé pojmy naleznete v Glosáři.

Takže začínáme

Deset způsobů, jak dosáhnout úspěchu

Nežli začnete pracovat s informacemi obsaženými v této knize, přečtěte si následující přehled. Těchto deset rad vám úžasně pomůže na cestě do zdraví a vitality – vyvrcholení detoxikačního a regeneračního procesu. Na dalších stránkách jsou samozřejmě podrobně vysvětleny.

1. Strava je nejdůležitějším klíčem k úspěchu. Jídlem, pitím, dýcháním a tím, co si nanášíte na kůži, přivádíte vnější svět dovnitř. Seznamte se s teoriemi o syrové stravě, které jsou uvedeny v této knize. Čím větší podíl syrového ovoce a zeleniny (salátů) jíte, tím větší budete mít úspěch. Máte-li rakovinu, poškozenou míchu, roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu nemoc nebo nějakou jinou chronickou či degenerativní chorobu, měli byste konzumovat výhradně syrovou, „živou“ stravu, tvořenou pouze ovocem a zeleninou (saláty).

2. Vyhledejte pomoc lékaře, jenž má zkušenosti s požíváním syrové stravy a dalšími přirozenými detoxikačními procedurami, například s půstem. Zejména při rakovině a jiných chronických či degenerativních chorobách byste měli mít nějakého průvodce vaším léčebným procesem. Jinak ovšem jste zodpovědní sami za sebe, nicméně existuje mnoho

cenných prostředků, které vám mohou pomoci na této cestě za pevným zdravím.

3. Najděte si někoho, kdo umí „číst“ z oční duhovky (čili vyzná se v iridologii). V současné době to je nejlepší přirozený způsob nenásilné analýzy tkání. Ukáže vám zcela přesně, kde jsou vaše silná a slabá místa. Odhalí rovněž lymfatické a chemické nakupeniny. To je neocenitelné při zjišťování oslabení žláz či orgánů. K tomu doporučuji bylinný program. Používejte takové byliny, které vám posílí oslabené buňky, povzbudí a vyčistí lymfatický systém, trávicí ústrojí a plíce.

Oslabením žláz trpí bezmála všichni lidé. Zahajte tudíž ozdravný proces vyplněním dotazníku v modulu 5.12, abyste poznali, co vám chybí.

Použijte rovněž test bazální teploty (naleznete jej v Dodatku A), jímž se zjišťuje funkčnost štítné žlázy. To je nesmírně důležité, když se zkoumá využití vápníku a metabolismus.

Máte-li vysoký nebo zejména nízký krevní tlak, určitě máte oslabené nadledviny. Nalistujte proto modul 5.11, kde najdete další vedlejší účinky oslabených nadledvin.

4. „Rozpohybujte“ svůj lymfatický systém. Všichni jej máme více či méně zatuhlý. Veškeré vaše buňky potřebují jíst a vylučovat – lymfatický systém je vaše kanalizace a lymfatické uzliny představují vaše septiky. Udržujte je čisté ! Na ledviny užívejte bylinnou směs a jezte hodně ovoce. Čistěte a posilujte trávicí ústrojí syrovou stravou a regenerační bylinnou směsí. Neužívejte laxativa ani purgativa, bakterie *Lactobacillus acidophilus* či *Bifidobacterium bifidum* ani cokoli jiného. Vaše střevní flóra se obnoví sama. K aktivaci vašeho lymfatického systému, zejména v dolních končetinách, je nesmírně důležité cvičení (například pěší turistika nebo plavání).

Zpočte se pořádně ! Kůže je váš největší vylučovací orgán ! Udržujte kůži čistou a stimulujte ji kartáčováním, horkými a studenými sprchami a pocením.

5. Asi měsíc byste měli užívat bylinnou směs proti parazitům. Pomůže vám zbavit se větších červů, hlístů apod. Pomůže vám též omezit mikroorganismy (kvasinky, bakterie atd.), které ovlivňují chuť k jídlu.

6. Než začnete s detoxikací, vyčistěte si játra a asi tak měsíc posilujte slinivku břišní. V osmé kapitole naleznete byliny a bylinné směsi na čištění a posilování těchto orgánů. Máte-li cukrovku nebo jste-li příliš vyhublí, může vám to zabrat i tři měsíce.

7. Berete-li chemické léky, nezoufejte. Existuje jen velice málo možných interakcí s tímto programem a s těmito bylinnými směsmi. Užíváte-li léky proti vysokému tlaku, jednoduše si svůj tlak hlídejte. Tento program jej může rychle snížit. Vždy používejte zdravý selský rozum. Máte-li nízký krevní tlak, musíte ho dostat na normální hodnotu posilováním a regenerací nadledvin. Cukrovku 2. typu lze ve většině případů vyléčit velice snadno. Berete-li ovšem inzulín (cukrovka 1. typu), hlídejte si krevní cukr.

9. V průběhu detoxikace a regenerace bude vaše tělo vykazovat různé symptomy „léčebné krize“. To je zcela normální, přirozené a pozitivní. Jakmile porozumíte léčebné krizi, pochopíte rovněž, co to vlastně jsou „nemoci“. Viz 5. kapitola. Nezapomínejte, že tyto symptomy mají dva zdroje – ucpání (obstrukci) a buněčné oslabení.

10. A na závěr: velice záleží na vašem postoji ! Radujte se z toho, co děláte. Mějte neustále na paměti, proč chcete uzdravit vaše tělo (či „vozidlo duše“). Umožňuje vám, abyste se mohli pohybovat v tomto fyzickém světě. Mnoho vašich oslabení je dáno geneticky. Vaše toxicita může mít kořeny dokonce v prenatálním období, a tak to bude nějakou chvíli trvat, než se jí zbavíte. V tomto světě se pevného zdraví nedosáhne přes noc. Někdy to je těžká práce – ale vyplatí se. Spojí vás s životem, láskou a Bohem.

Vědecká fakta

Většina chemikálií oslabuje a ničí buňky. Chemoterapie prudce zvyšuje acidózu a hubí buňky, což má za následek další rakovinu nebo její rozšíření (metastázu).

Ozařování způsobuje záněty, popálení a rozklad buněk (tkání) a může vyvolat metastázu.

Budte požehnáni !

Porozumění našemu druhu

Neustále se mě lidé ptají, jaký je můj recept na regeneraci a revitalizaci lidského těla. O zdraví a výživě byly napsány stovky knih, avšak většina z nich jsou jen variace na dříve vyslovené hypotézy či myšlenky, které se zřejmě vůbec nemění. Přitom některé jsou naprosto nesmyslné. V knihkupectvích nepochybně narazíte na knihy o krevních skupinách, megadávkách vitaminů a minerálů, o vysokoproteinových dietách a podobně. Podle mé zkušenosti jsou některé z těchto programů pro tělo vysoce toxické a každoročně zabijí mnoho lidí.

Jsem přesvědčen, že otázka zdraví je mnohem jednodušší, než jak naznačují tyto knihy. Moje rada je prostá: **Jezte takové potraviny, které jsou pro náš druh biologicky vhodné.** Jelikož se může jevit jako příliš zjednodušená nebo matoucí, pokusím se na následujících rádcích určit, jakým že to jsme vlastně druhem.

Představte si, že jste se ocitli v Africe na nějaké planině nebo uprostřed džungle. Rozhlédnete-li se kolem, spatříte slony, žirafy, kančily, hrochy, gorily, šimpanzy, hady, nejrůznější ptactvo, lvy, gepardy a spoustu jiných zvířat. Když se vás zeptám, kterému z těchto zvířat jsme my, *homo sapiens*, nejvíce podobní, odpovíte samozřejmě, že primátům. Ti jsou frugivorové, stejně jako my. Někdo může namítnout, že takové přirovnání je přitažené za vlasy. Potom ale nezbyvá než zabít po jednom zvířeti od každého druhu (což bych osobně nikdy neudělal), všechna zvířata pitvat a zkoumat jejich anatomii a fyziologii, abychom určili, kterému z nich se vnitřně nejvíce podobáme.

Následující seznam rozlišuje čtyři třídy obratlovců (masožravci, všežravci, býložravci a plodožravci) a ukazuje jejich odlišnosti.

POZNÁMKA: Neznámá slova naleznete v Glosáři na konci knihy.



Anatomické a fyziologické rozdíly mezi obratlovci (1)

MASOŽRAVCI

Představitelé:

Kočky, gepardi, lvi atd.

Potrava:

Především maso, jinak zelenina, tráva a byliny

Trávicí systém:

Jazyk – velmi drsný

Slinné žlázy – chybí

Žaludek – jednoduchá struktura; malé oblé vaky; silné žaludeční šťávy

Tenké střevo – hladké a krátké

Játra – o polovinu větší než u člověka; velice složitá s pěti různými

komorami; silné vylučování žluči kvůli silným žaludečním šťávám

Vyměšovací systém:

Tlusté střevo – hladké, není opatřeno klky, má minimální absorpční schopnost

Gastrointestinální trakt – trojnásobek délky páteře

Končetiny:

Přední i zadní končetiny mají drápy

Čtvernožci – chodí po čtyřech

Kožní systém:

Kůže – zcela porostlá srstí

Potní žlázy – pouze na polštářcích prstů, jejich funkci plní jazyk

Kostra:

Zuby – vpředu řezáky a velké špičáky na trhání potravy, za nimi stoličky

Čelisti – pouze jednosměrný pohyb (nahoru a dolů)

Ocas – ano

Močový systém:

Ledviny – moč kyselá

VŠEŽRAVCI

Představitelé:

Ptáci (včetně slepic, krůt atd.), vepři a psi

Potrava:

Maso, zelenina, ovoce, kořínky a kůra

Trávicí systém:

Jazyk – jemný až drsný

Slinné žlázy – nedostatečně aktivní

Žaludek – středně silné žaludeční šťávy (kyselina chlorovodíková a pepsin)

Tenké střevo – poněkud váčkovité, což vysvětluje jeho schopnost trávit zeleninu

Játra – složitá a proporcionálně větší než u člověka

Vyměšovací systém:

Tlusté střevo – kratší než u člověka, schopné minimální absorpce

Gastrointestinální trakt – desetinásobek délky páteře

Končetiny:

Přední i zadní končetiny mají paznehty či drápy

Čtvernožci – pohybují se po všech čtyřech končetinách, kromě ptáků, kteří mají jenom dvě končetiny

Kožní systém:

Kůže – jemná, mastná, porostlá srstí nebo peřím

Potní žlázy – velice málo; pouze kolem rypáku (vepři) a polštářků prstů (psi); ptáci žádné nemají

Kostra:

Zuby – klům podobné špičáky nebo zobáky

Čelisti – pohybují se všemi směry

Ocas – ano

Močový systém:

Ledviny – moč kyselá

Anatomické a fyziologické rozdíly mezi obratlovci (2)

BÝLOŽRAVCI

Představitelé:

Koně, krávy, ovce, sloni, vysoká zvěř, žirafy

Potrava:

Především zelenina, byliny, jinak kořeny a kůra

Trávicí systém:

Jazyk – mírně drsný

Slinné žlázy – jimi začíná alkalické trávení

Žaludek – podlouhlý, prstencový a nejsložitější (obvykle tvořený čtyřmi nebo více žaludky); slabé žaludeční šťávy

Tenké střevo – dlouhé a váčkovité, umožňuje rozsáhlou absorpci

Játra – podobná lidským (jsou o něco výkonnější)

Vyměšovací systém:

Tračník – dlouhý a váčkovitý, sestává z prstenců, umožňuje značnou absorpci

Gastrointestinální trakt – má třicetinasobek délky páteře

Končetiny:

Přední i zadní končetiny mají kopyta nebo paznehty

Čtvernožci – pohybují se po všech čtyřech končetinách

Kožní systém:

Kůže – póry s četnými chlupy pokrývají celé tělo
Potní žlázy – zahrnují miliony potních kanálků

Kostra:

Zuby – čtyřadvacet stoliček, pět na každé straně horní i dolní čelisti, osm řezáků v předních částech čelistí

Čelisti – pohybují se všemi směry: nahoru a dolů, ze strany na stranu, dopředu a dozadu, čímž sousto rozemílají

Ocas – ano

Močový systém:

Ledviny – moč zásaditá

PLODOŽRAVCI

Představitelé:

Lidé a primáti (lidoopi, šimpanzi, opice)

Potrava:

Převážně ovoce, ořechy, semena, sladká zelenina a byliny

Trávicí systém:

Jazyk – jemný, slouží především jako naběrač

Slinné žlázy – zde začíná zásadité trávení

Žaludek – podlouhlý, tvořený dvěma částmi

Tenké střevo – opatřené klky, které umožňuje intenzivní absorpci

Játra – jednoduchá a průměrně velká, nejsou tak velká a složitá jako u masožravců

Vyměšovací systém:

Tlusté střevo – opatřené klky, umožňuje značnou absorpci

Gastrointestinální trakt – činí dvanáctinasobek délky páteře

Končetiny:

Horní končetiny (ruce) – mají prsty vhodné ke sbírání, loupání a trhání

Dolní končetiny (nohy) – opatřeny prsty

Chůze – vzpřímená po dvou končetinách

Kožní systém:

Kůže – póry, s minimem chlupů

Potní žlázy – zahrnují miliony potních kanálků

Kostra:

Zuby – dvaatřicet: v každé čelisti čtyři řezáky, dva špičáky, čtyři třenové zuby a šest stoliček (chybí velké špičáky připomínající kly)

Čelisti – pohybují se všemi směry: nahoru a dolů, ze strany na stranu, dopředu a dozadu, atd.

Ocas – někteří ho mají

Močový systém:

Ledviny – moč zásaditá

Po rozpitvání a prozkoumání anatomických struktur a fyziologických procesů různých živočišných druhů dospějeme ke stejnému závěru: Lidé jsou frugivorové (plodožravci), ať se nám to líbí či nikoli.

Člověk je jediný živočišný druh, který neví, co má jíst. V dětském věku instinktivně víme, co chceme jíst. Mohu prostřít velký stůl s veškerými druhy jídla, které lidé jedí, a postavit k němu malé dítě. Hádejte, ke kterým jídlům pokaždé zamíří? K ovoci a květinám – pestrobarevným a energeticky bohatým jídlům. To proto, že jsme frugivorové, nikoli omnivorové. Kdybychom skutečně byli masožravci, vychutnali bychom si ulovení živého zvířete, jeho roztrhání a snědení v syrovém stavu... a já neznám moc lidí, kteří by se v tom vyžívali.

Není těžké pochopit, že musíme začít jíst to, co vyžaduje naše biologické ustrojení. Především si musíme uvědomit, že žádné zvíře své jídlo před konzumací nevaří. Ošetřovatelé v zoologických zahradách již dávno vědí, že nesmí žádné zvíře krmit vařenou stravou, neboť po ní onemocní a uhynie. Neznám jediného veterináře, který by chovatelům radil, aby své mazlíčky krmili zbytky od stolu. Proč? To je prosté. Naši mazlíčci by dostali stejné nemoci, jako máme my. Tepelným upravováním se jídlo znehodnocuje. Mění se jeho chemické složení a silně se snižuje jeho elektrická energie.

Bůh zamýšlel jídlo pro život, nikoli pro smrt. Bůh přináší život, energii, lásku a štěstí. Samozřejmě že můžeme prožívat i nepříjemné věci: depresi, hněv, nenávist a egoismus. Volba je vždycky na nás. Zdravé a vitální fyzické tělo může uzdravit i naše tělo emocionální a mentální. Zdraví přináší radost ze života, kterou většina z nás ztratila.

Všichni lidé jsou biologicky stejní. Naše duševní pochody a anatomické složení jsou prakticky stejné, ať už pocházíme z Číny, Indie nebo Ameriky. Nicméně naše vědomí, míra aktivity a užívané části těla vytvářejí rozdíl v druzích jídel, která běžně jíme nebo vyžadujeme. Nekomplikujte si uzdravování. Dělejte vše co nejjednodušeji. Jídlo vás může připoutat k tomuto světu, nebo osvobodit. Pokud jste to ještě nezkusili, nastupte právě teď cestu do nového světa vitality! Zkuste se vymanit ze stravovacích návyků, které podřívají vaše zdraví a svazují vás s nižšími aspekty Boha.

Vybízím vás, abyste se opět stali vitálními a užívali darů života. Očistěte mysl a emoce, abyste se mohli těšit z jedení syrového ovoce, zeleniny, ořechů a semen. Porozumějte svému druhu a jezte jídla, které uzdraví vaše tělo.

„Staří Řekové, před dobou Lykurgovou, nejedli nic než ovoce“ (Plutarchos) a „každá generace se dožívala dvou set let.“

- Onomakritos z Athén

KAPITOLA II

Jak funguje naše tělo ?

Každá duše, která má hmotné tělo, by měla porozumět základním tělesným pochodům. Je třeba si položit otázku „Proč jíme a co se děje s jídlem, které sníme?“ Porozumíme-li odpovědi, začneme chápat podstatu zdraví a nemoci.

Konzumace jídla je životně nezbytná – většina forem života na této planetě potřebuje konzumovat nějaký druh „jídla“, aby mohla vůbec existovat, a drtivá většina lidí zemře, když přestane jíst – až na několik výjimek. Těchto pár lidí je schopno žít jenom ze vzduchu, jenž obsahuje uhlík, kyslík, vodík a dusík (tyto prvky představují cukry, ruky a bílkoviny ve vyšších frekvencích). Avšak tento scénář je neobyčejně vzácný a člověk musí být velice duchovně vyspělý, aby něco takového dokázal. Pokud jde o mě, nikdy jsem se nesetkal s někým, kdo by to dokázal, ačkoliv jsem poznal některé mimořádně duchovně probuzené mistry a učitele.



Jíme, abychom načerpali další energii. Víme, že naše buňky jsou samostatná města se vším všudy a vědomé entity, a že každá buňka zná své specifické úkoly. Víme také, že duch – životní síla, vědomí nebo jak tomu chcete říkat – je vnitřní síla, která udržuje život, tvaruje ho do forem a propůjčuje mu vědomí. Nicméně buňky potřebují vnější zdroj energie, aby se udržely v činnosti.

Většina lidí jídlo žvýká a polyká, aniž přemýšlí o tom, jak nebo proč je v těle využíváno. *Domníváme se, že když je jídlo jedlé, má z toho tělo užitek.* Tak jednoduché to však není. Tato kapitola vysvětluje, jak tělo štěpí a využívá potravu, kterou konzumujeme, a jak vylučuje odpadní látky.

Jedení, trávení, vstřebávání, zužitkování a vylučování jsou neustále probíhající procesy. Je-li jeden nebo několik těchto procesů v nepořádku, začne tělo jako celek trpět. Může to trvat mnoho let, než se objeví hlavní symptom – ale objeví se. Průběžně se však vynořují různé příznaky, například únava, obezita, vyzáblost, váčky pod očima, vyrážka, zácpa a/nebo průjem.

Čtyři základní procesy

TRÁVENÍ

Jakékoli pozřené jídlo musí nejprve projít trávicím procesem, v němž tělo rozloží strukturu potravy na stavební materiál a palivo. Tyto suroviny tělo potřebuje jako zdroj energie pro své fungování a k vlastní výstavbě a obnově.

Štěpení potravy mají na starosti enzymy, přičemž začíná v ústech zásaditým trávením cukrů a tuků. Žaludek produkuje trávicí enzym pepsin, kyselý enzym uvolňovaný kyselinou chlorovodíkovou (HCl) pro počáteční trávení bílkovin. Zbytek trávení probíhá v tenkém střevě, jehož prostředí je zásadité. Není-li potrava správně rozštěpena, buď kvůli slabé slinivce, žaludku či střevnímu traktu, nebo kvůli špatnému kombinování jídel, trpíme plynatostí, která je způsobena kvašením a/nebo hnitím nestrávených zbytků živin. Čím je plynatost úpornější, tím horší je oslabení zmíněných orgánů a/nebo volba stravy.

Tělo rozkládá potravu následovně: **Bílkoviny** jsou štěpeny na aminokyseliny, které slouží jako materiál na stavbu a opravu těla. **Sacharidy** (škroby a složené cukry) se štěpí na jednoduché cukry – buněčné palivo. **Tuky** jsou štěpeny na mastné kyseliny a glycerol, které jsou potřeba na stavbu a obnovu těla a pro případ nouze.

Je třeba vědět, že v ústech máme zásadité trávicí enzymy pro štěpení sacharidů a tuků. V žaludku jsou kyselé trávicí enzymy (pepsin) pro počáteční štěpení bílkovin. Potom máme zásadité trávicí enzymy ve slinivce a první části tenkého střeva, které dokončují trávení bílkovin, škrobů, cukrů a tuků. Je rovněž důležité si uvědomit, že procesy

probíhající v našem těle jsou ve většině případů **zásadité**.

Trávení je první proces, který musí proběhnout ve zdravém těle, avšak mnoho lidí má s ním problémy. Jestliže jste moc hubení anebo máte málo svalové tkáně, je velmi pravděpodobné, že vaše tělo nešťepí potravu správně.

VSTŘEBÁVÁNÍ

Jakmile je potrava rozštěpena, musí se vstřebat získaný stavební materiál, palivo a ostatní látky, k nimž patří například tkáňové soli, vitaminy, taniny, alkaloidy a flaviny. Všechny tyto látky se teď krví transportují do buněk jako energie, materiál na stavbu a opravu nebo kvůli stimulaci či uložení pro budoucí použití. Vstřebávání se uskutečňuje díky (prstovité výběžky na povrchu některých membrán) a drobnými póry ve sliznicích tenkého a tlustého střeva. Toto vstřebávání by mělo být snadné, avšak většina lidí má střeva zanesená hustou gumovitou látkou, tzv. **mukózním plakem**. Ten je tvořen lepkem, hlenem, cizími bílkovinami a dalšími zbytky potravy, které se chovají spíš jako lepidlo než jako živiny! Rafinované cukry, obiloviny, maso a mléčné produkty mají tento povlak nejvíce na svědomí. Mukózní plak zabraňuje dokonalému vstřebávání živin. (Viděl jsem pacienty, kteří vyloučili ze svých střev celé kýble tohoto plaku.)

Většina z nás má větší nebo menší problémy s touto druhou fází využití potravy právě kvůli mukóznímu plaku. Proto znovu připomínám: Jestliže jste příliš hubení či podvyživení nebo máte nedostatek svalové tkáně, zvažte, zda netrpíte špatným vstřebáváním živin.

ZUŽITKOVÁNÍ

Živiny se musí dostat do buněk, což zajišťuje cévní soustava. Většina vstřebaných živin musí nejdříve projít vstupní kontrolou jater, kde probíhají další chemické procesy, ukládají se živiny nebo jsou nezměněné odeslány k využití dál do těla. Množství procesů, které játra vykonávají, je obdivuhodné. Vytvářejí vlastní aminokyseliny, mění cukry na tuky a obráceně. Mohou tvořit i ničit.

A teď malé tajemství. Týká se významu kyselin a zásad. Stane-li se naše tělo (včetně krve) kyselejším, naše živiny budou záporně nabitě (srážlivé). Jinak řečeno, náš stavební materiál (tuky, palivo, minerály a další látky) se začne slepovat či shlukovat. Většina potravin, které běžně jíme, je kyselinotvorných. Kyselost, která vytváří teplo, způsobuje záněty cév a ostatních částí těla. Na cévní stěny se začnou lepit lipidy (tuky), aby je ochránily před zánětem. Avšak shlukování lipidů má rovněž za následek vznik lipidových kamenů, například žlučových a jaterních. Nejběžnějším protizánětlivým lipidem je cholesterol, který tělo používá k boji se záněty. Jsou-li tkáně kyselé, a tudíž zanícené, začnou játra produkovat více cholesterolu, aby zánět potlačil. Ale to znamená, že začne stoupat hladina cholesterolu v krvi. Také minerály se začnou shlukovat a vytvářet „srostlice“, které se projevují jako ledvinové kameny a kostní ostruhy apod.

Buněčná membrána má malinkaté otvory, které neumožňují vstřebávání této „nahloučené“ výživy. A jakmile se k sobě začnou lepit červené krvinky, což znemožní řádný transport a využití kyslíku, dojde k buněčnému hladovění, které má za následek hypoaktivitu žláz a orgánů, ztrátu systémové energie, oslabení svalové tkáně a nakonec i smrt.

Mnoho žláz dodává mj. hormony a steroidy, které podporují zužitkování živin. Jsou-li tyto žlázy z výše popsaných důvodů oslabeny, je ohroženo využití

vápníku a dalších látek, což se projeví mnoha chorobnými symptomy. Například jedním z úkolů vápníku je pomáhat transportovat živiny buněčnou membránou. Je-li oslabena štítná žláza, zpomalí se nebo zablokuje zužitkování vápníku, což má za následek hladovění buněk a ještě větší oslabení štítné žlázy. Tento cyklus má čím dál ničivější následky – a tak to jde až do smrti. Ostatně mnoho lidí nedokáže správně zužitkovat své živiny.

VYLUČOVÁNÍ

Co do těla přijde, musí z něj také z větší části vyjít. Pokud potrava z těla vychází ve stejné podobě, v jaké do něj přišla, signalizuje to nějaký problém. (Ve stolici byste neměli vidět nestrávené jídlo s výjimkou kukuřice.) Když je potrava štěpena na nejjednodušší složky, aby mohla být využita buňkami, vzniká přitom mnoho odpadních látek včetně plynů, kyselin, buněčného odpadu, nestrávených bílkovin a nevyužitých látek jako vitaminů a minerálů, které je potřeba vyloučit z těla.

Tělo se snaží odstranit tento odpad způsoby, jimž často nerozumíme. Jako příklad mohou posloužit symptomy nachlazení a chřipky, k nimž patří kýchání, kašláni, pocení, bolesti, horečky a průjem. Tyto symptomy jsou eliminační procesy, které tělo používá, aby se očistilo od hlenu, parazitů, toxinů apod.

Pokud náš odpad neodstraníme, dojde k *intersticiálnímu* (kolem buněk) a *intracelulárnímu* (uvnitř buněk) obstrukcím (ucpání), což má za následek buněčné oslabení a smrt. Dobré vylučování znamená, že se střevní peristaltika uvede třikrát denně do pohybu, dostatečné močení, pocení a správné dýchání. Nikdo z nás všechny tyto podmínky nesplňuje na sto procent. Správným trávením, vstřebáváním, zužitkováním a vylučováním můžeme znovu nabýt energii, vitalitu a pevné zdraví.

Tělesné systémy

Struktura a funkce

Naše fyzické tělo sestává z mnoha systémů, které jej svým společným úsilím udržují naživu a zdravé. K těmto systémům náleží orgány, žlázy, krevní oběh, lymfatické tkáně, svaly, kosti, atd. Každý systém má svoji funkci plnit tak, aby podporoval celek. Tyto systémy, jak již bylo uvedeno výše, jsou na sobě vzájemně závislé kvůli chodu, údržbě a obnově těla jako celku.

Infrastruktura lidského těla připomíná naši společnost: endokrinní systém je vláda. Nervový (elektrický) systém je informační dálnice, bez níž by vázla komunikace ve městech (buňky, orgány, žlázy). Policii představují malé imunitní buňky zvané lymfocyty (bílé krvinky), neutrofily, bazofily a makrofágy. K další ochraně máme armádu složenou z „přirozených zabíječů“ (NK buněk), velkých T-lymfocytů a B-lymfocytů. Samozřejmě nechybí továrny, například kostní dřev, žlázy, játra a některé další orgány. Odstraňování odpadu má na starosti lymfatický systém, tlusté střevo, ledviny, plíce a kůže. Avšak bez dělníků by společnost tvořili jenom šéfové a nic by nefungovalo. Většina buněk v těle se chová jako dělníci. Tyto buňky se nalézají ve všech systémech včetně kosterního a svalového a pojivových tkání.

Většinu potravy této společnosti tvoří to, čím živíme tělo. Nicméně mnoho živin je pěstováno „farmáři“ zvanými bakterie, a to jejich aktivitami a transmutačními technikami, které produkují mnoho koenzymů (vitaminy či pomocníci).

Sestoupíme-li do mikrosvěta, nalezneme samotné buňky. Každá buňka je samostatným městem – jakýmsi mikrokosmem větší společnosti celého

těla. Boží světy se v sobě navzájem zrcadlí, neboť veškeré formy a struktury života potřebují ke své existenci ostatní formy a struktury života. Řídící silou je vědomí za všemi věcmi.

Na dalších stránkách tohoto modulu podrobně popisují různé tělesné systémy, jejich strukturu a funkce.

OBĚHOVÝ SYSTÉM

STRUKTURA – Srdce, cévní systém (tepny, vlásečnice a žíly) a krev (také část trávicího systému).

FUNKCE – Oběhový systém tvoří řečiště uvnitř těla, jímž proudí jeho fyzická životní síla. Distribuuje živiny, stavební materiál a palivo pro život a činnost buněk, spolupracuje s lymfatickým systémem při odstraňování metabolitů a ostatního odpadu z těla, pomáhá v těle udržovat alkalické prostředí, užívá se při regulaci tělesné teploty a přenáší kyslík kvůli okysličování (antioxidační a biologická transmutační reakce).

TRÁVICÍ SYSTÉM

STRUKTURA – Ústa a slinné žlázy, žaludek, tenké střevo (dvanáctník, lačnick a kyčelník), slinivka, játra a žlučník.

FUNKCE – Trávicí systém využívá mechanickou (zuby) a chemickou (enzymatickou) činnost k štěpení potravy a živin na jednoduché struktury kvůli vstřebávání a zužitkování. Umožňuje biologickou a biochemickou přeměnu prvků a sloučenin na lépe využitelné či skladovatelné substance nebo sloučeniny.

VYLUČOVACÍ SYSTÉMY

STRUKTURA – tlusté střevo, lymfatický

system, močový systém, imunitní systém, krycí systém (kůže).

FUNKCE – Odstraňování odpadu a metabolitů. Odstraňování patogenů a hlenu z lymfatického systému. Vylučování přebytečné vody.

Vylučovací systém zahrnuje několik dalších systémů, které představují kompletní systémy: **střevní systém, lymfatický systém, močový systém, krycí systém a imunitní systém.**

Střevní systém (tlusté střevo)

STRUKTURA – Tlusté střevo má pět částí. První, která je opatřena chlopní a spojena s lačníkem (tenké střevo), se nazývá slepé střevo. Na něj navazuje vzestupný tračník, který vede nahoru, proti gravitaci, k pravému dolnímu plicnímu laloku a do oblasti jater. Příčný tračník prochází napříč břichem k levému boku. Tam se stočí dolů a vytvoří sestupný tračník. Potom se stočí ještě jednou a vytvoří esovitý tračník. Pak se stočí naposled a vyústí do rektální části. Tlusté střevo člověka měří průměrně 1,3 až 1,4 m.

FUNKCE – Odpad a vedlejší produkty metabolismu se odstraňují tlustým střevem. Lymfatický systém odstraňuje tlustým střevem asi třetinu svého odpadu. Metabolity, které se dostanou do krve a lymfatického systému, jsou transportovány do ledvin, kůže a tlustého střeva, aby mohly být z těla vyloučeny. Tlusté střevo je skutečnou „kanalizací“ a musí být zdravé, aby bylo zdravé celé tělo.

Lymfatický systém

STRUKTURA – slezina, brzlík, slepé střevo, mandle, lymfatické uzliny, lymfatické cévy a lymfa.

FUNKCE – Lymfatický systém je jeden z nejdůležitějších v těle. Odstraňuje buněčný odpad, vylučuje přebytečné, v tucích rozpustné sloučeniny z trávicího

ústrojí a slouží jako „příbytek“ imunitního systému. Vytváří bílé krvinky a protilátky, a je vskutku bitevním polem „dobra se zlem“, kde bojují imunitní buňky s patogeny, k nimž patří bakterie, kvasinky, viry, a jiní nežádoucí vetřelci. Lymfatický systém rovněž přenáší živiny do různých částí těla. Funguje jako policie i jako část odpadního systému těla. Silně se zanáší spoustou hlenu a lymfy z mléčných výrobků, rafinovaných a složených cukrů. To způsobuje obstrukce, jichž si většina lidí není vědoma, dokud jim to jejich dutiny nebo plicní tkáň nedají najevo.

Močový systém

STRUKTURA – Ledviny, močový měchýř, močovod a močová trubice.

FUNKCE – Filtrace a vylučování přebytečné vody, živin a metabolitů z těla. Pomáhá udržovat rovnováhu sodíku a draslíku, kyselin a zásad. Asi 95 procent moči tvoří odpad a zbývajících pět procent rozpuštěné látky.

Krycí systém

STRUKTURA – Kůže, nehty, vlasy, tukové a potní žlázy.

FUNKCE – Ochrana a obal fyzického těla. Kůže je největším vylučovacím orgánem těla a podílí se na odstraňování odpadu a metabolitů. Udržuje tělesnou teplotu.

Imunitní systém

STRUKTURA – Lymfatický systém, jenž zahrnuje brzlík, slezinu, kostní dřeň, imunitní buňky, (lymfocyty, monocyty, bazofily, makrofágy, T-lymfocyty, B-lymfocyty, pomocné T-lymfocyty a pomocné B-lymfocyty atd.), játra a parazity (jedlíky toxinů).

FUNKCE – Chrání tělo před patogeny (cizími nepřáteli), antigeny (cizími bílkovinami), parazity – před čímkoli, co by mohlo tělo poškodit nebo zničit.

ENDOKRINNÍ SYSTÉM

STRUKTURA – Hypofýza, šišinka, štítná žláza, příštítná tělíska, brzlík, nadledviny, slinivka (včetně Langerhansových ostrůvků), žlázy ve střevní sliznici, vaječníky a varlata.

FUNKCE – Regulace veškerých tělesných činností od dýchání, nervových reakcí a změn teploty po vylučování. Toto všechno se uskutečňuje pomocí hormonů, neurotransmiterů, steroidů a podobně. Endokrinní systém je rovněž provázán s naším emocionálním a mentálním tělem.

SVALOVÝ SYSTÉM

STRUKTURA – Svaly, šlachy a pojivové tkáně. **FUNKCE** – Pohyb, síla, podpora kostry. Přenašeč tepla.

NERVOVÝ SYSTÉM

STRUKTURA – Mozek, mícha (centrální nervová soustava), autonomní nervová soustava, smyslové orgány (oči, uši, nos, čichové nervy, atd.)

FUNKCE – Informační dálnice těla. Dělí se na autonomní nervovou soustavu (ANS) a centrální nervovou soustavu (CNS). ANS se dále dělí na dva systémy: sympatikus a parasympatikus.

REPRODUKČNÍ SYSTÉM

STRUKTURA – Varlata, vaječníky, sperma, vajíčko, prsní žlázy a prostata. Reprodukční systém funguje společně s endokrinním systémem.

FUNKCE – Reprodukce prostřednictvím početí, pokračování a (údajně) zdokonalování druhu.

RESPIRAČNÍ SYSTÉM

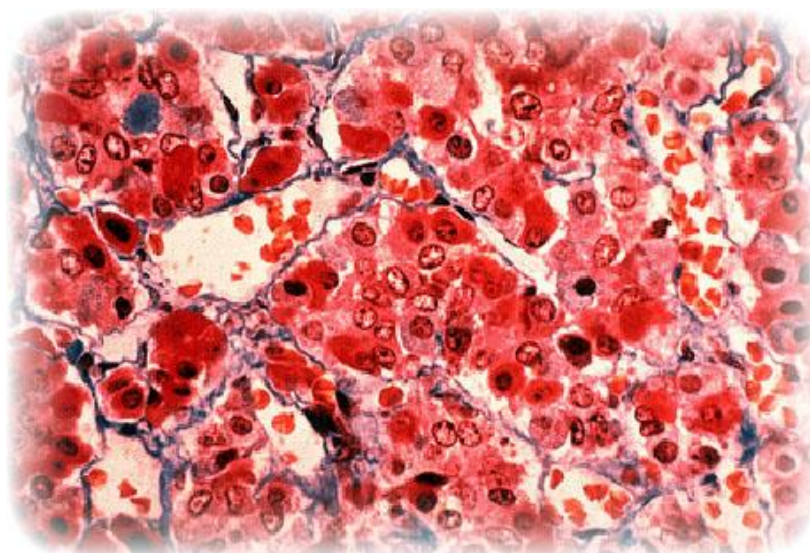
STRUKTURA – Plíce, průdušnice, průdušky, průdušinky a plicní sklípky.

FUNKCE – Příjem hlavního zdroje energie – „kyslíku“, jenž umožňuje v těle oxidaci. Respirační systém odstraňuje oxid uhličitý, pomáhá regulovat rovnováhu kyselin a zásad, přivádí do těla vodík, uhlík, dusík atd. Tyto prvky jsou naší nejzákladnější „potravou“.

KOSTERNÍ SYSTÉM

STRUKTURA – Všechny kosti a chrupavky v těle. Naši kostru tvoří 206 kostí: Hlava – 29, horní končetiny – 64, trup – 51, dolní končetiny -62.

FUNKCE – Kostra dává fyzickému tělu tvar a strukturu. Také umožňuje různé pohyby končetinami. Naše kosti bývají často zdrojem vápníku, i když by být neměly.



Buňka

V modulech 2.1 a 2.2 jsme podali stručný přehled tělesných procesů a systémů. Moduly 2.5 až 2.13 detailně popisují každý z těchto systémů: oběhový, imunitní, endokrinní atd.), orgány a žlázy, které je tvoří, i jejich funkce. Nežli však přistoupíme k jednotlivým systémům, orgánům a žlázám, začneme s tím nejzákladnějším – s buňkou. Tak jako celý svět je složen z atomů, skládá se vaše tělo – kosti, tkáně, orgány a žlázy – z buněk.

Tělo má přes 75 bilionů buněk a každá je stejně jedinečná jako vy. Každá z nich vykonává specifickou funkci, nicméně všechny harmonicky spolupracují a formují sociální (tělesné) vědomí. Jinými slovy, všechny vaše buňky závisí jedna na druhé a společně zajišťují život a fungování těla.

Jako je mikrokosmos obrazem makrokosmu, je každá vaše buňka obrazem celého těla a světem pro sebe. Každá buňka připomíná naprosto soběstačné město, zajišťující všechny svoje funkce, ovšem s dvěma výjimkami. Všechny buňky potřebují **vnější zdroj energie** a **vyučovat svůj odpad**. Nuže, pojďme prozkoumat „město“ neboli „univerzum“ buňky.

Ve městě je mnoho různých systémů či struktur (např. odbor dopravy), které vykonávají určité funkce zaměřené na jeho přežití a produktivitu. Nejinak je tomu v buňce. Každá má svoji radnici (**nukleus**, jádro), kde jsou uloženy veškeré záznamy (genetická informace). Na radnici (v jádře) jsou úředníci (**nukleoly**), kteří mají na starosti každodenní činnosti a potřeby „mužů v poli“ (**ribozomy**). Toto všechno určuje jedinečnost buněk a jejich funkce.

Prostředí a živoucí substance buňky se nazývá **cytoplazma**. Město (respektive buňka) je obeháno a ochraňováno

hradebním systémem s branami, tak zvanou **plazmatickou** neboli **buněčnou membránou**. Tato „buněčná stěna“ má své strážné, kteří látkám povolují nebo zakazují vstup do buňky.

Také radnice (jádro) je obehána ochrannou a funkční zdí, zvanou **obal jádra**. V něm působí zaměstnanci, kteří přinášejí informace (látky) z radnice (jádra) do města a z města (těla nebo cytoplazmy) do jádra. Tito zaměstnanci se nazývají **endoplazmatické retikulum**.

Extracelulární substance
= látky vně buněk

Intracelulární substance
= látky v buňkách

Golgiho aparát je pojmenován po Camillo Golgim (vynálezci své objevy rádì pojmenovávají po sobě). Golgi byl italský histolog, jenž objevil funkci těchto diskovitých struktur, tzv. cisteren, které fungují jako továrny. Shromažďují, upravují, obalují a distribuují bílkoviny a tuky, které jsou vyráběny endoplazmatickým retikulem. Tyto bílkoviny se ve velkém množství nalézají ve slinivce, slinných žlázách, játrech a jiných orgánech.

V našich městech máme transportéry a skladiště. Ty, které jsou v buňce, se nazývají **vezikuly**. **Sekreční vezikuly** se oddělují z Golgiho aparátu i s materiálem vyrobeným endoplazmatickým retikulem a odnesou ho k vnější buněčné membráně, kde je buď uskladněn, nebo transportován do těla. Některé vezikuly fungují jako zásobníky „vyrobených“ produktů. Například hormon **inzulín** je uložen v měchýřcích beta-buněk slinivky. Když v krvi stoupne hladina glukózy, měchýřky uvolní inzulín do krve, aby podpořil buněčné využití glukózy.

Naše tělo, tak jako každé město, se musí chránit před vetřelci. Mnoho buněk funguje jako ochránci těla. Nazývají se **imunitní buňky**. Uvnitř každé z nich jsou **lyzozomy**, měchýřky obsahující různé **enzymy**, které plní vnitrobuněčné sanitární a eliminační (trávicí) funkce.

Makrofágy (např. bílé krvinky) požírají bakterie (antigeny nebo patogeny). Lyzozomy v našich buňkách „povídají“ nebo „tráví“ (štěpí) a ničí vetřelce.

A nyní, dovedete si představit město bez elektriny? Buněčnými elektrárnami jsou **mitochondrie** – fazolovité nebo tyčinkovité **organely** (specializované orgány nebo struktury), které produkují, ukládají a uvolňují **adenosintrifosfát (ATP)**. To je zdroj energie pro většinu chemických reakcí v buňce. Mitochondrie využívá kyslík (oxidační metabolismus), který umožňuje tvorbu ATP.

Skeletové části buňky (neboli „struktury“ města) se nazývají **buněčná kostra**, která se skládá z bílkovin (větvené a vázané **aminokyseliny**). V buněčné kostře jsou různé struktury, které mají vliv na její pružnost, tvar a velikost. To jsou mikrotubuly, mikrofilamenty a intermediární filamenty.

Stojí za zmínku, že některé buňky mají **řasinky** (cilie), vláknité výběžky z vnější membrány. Jejich počet se pohybuje od jedné do tisíců. Společnými silami posunují hlen. Obzvláště patrné to je v dýchacím ústrojí, kde je hlen vyměšován lymfatickou sliznicí výstelky plic a průdušek. Činnost řas umožňuje tělu udržovat plíce bez prachu a jiných částic, které by mohly poškodit (nebo ovlivnit) jejich funkce.

Některé buňky ještě mají tak zvané **mikrořasinky**, což jsou vlasovité výběžky z vnější membrány. Nalezneme je zejména u buněčných membrán ledvin a střev, kde je nutná dodatečná absorpce živin.

Z toho všeho je zřejmé, že buňka „funguje“ a je „stvořena“ jako město. Všechny boží světy se zrcadí jeden v druhém, od **makrokosmu** (největší „svět“) po **mikrokosmos** (nejmenší „svět“). Abychom porozuměli přirozenosti buněk, je třeba si rovněž ujasnit, jak živiny nebo prvky pronikají buněčnou membránou. V podstatě to umožňují dva procesy, **difuze** a **osmóza**.

Značné procento osmotických a difuzních procesů se neobejde bez „aktivního nosiče“, který se užívá k transportu molekuly nebo substance buněčnou membránou. Například **inzulin**, který je nosičem či transportérem glukózy do buňky. Stojí za povšimnutí, že tato činnost vyžaduje malé množství energie, neboť se jedná o aktivní a nikoli pasivní transport. Tato energie pochází z buněčné mitochondrie ve formě ADP (adenosindifosfát), který vznikl z uloženého ATP (adenosintrifosfát). Nosičem může být hormon, bílkovina, steroid nebo minerál.

Jak se dostávají živiny do buněk?

DIFUZE: Prolínání dvou nebo více plynů či kapalin různé hustoty, vzájemně se mísících. Klasickým příkladem difuze je rozpouštění kostky cukru ve sklenici vody.

OSMÓZA: Druh difuze, při níž se molekuly nebo substance přesunují z méně koncentrovaného roztoku do více koncentrovaného. Osmóza a její stupeň závisí na několika faktorech, které tento proces umožňují. Prvním a nejdůležitějším faktorem jsou osmotické tlaky na každé straně buněčné membrány. Druhým faktorem je propustnost membrány a tím třetím elektrické napětí membrány a jejich pórů.

Když usilujete o skutečné vyléčení, zdraví a vitalitu, musíte myslet buněčně. **Léčba musí probíhat na buněčné úrovni, aby byla korunována pevným zdravím a vitalitou.** Z duchovního hlediska musí mít živé všechno, co se projevilo na fyzické úrovni – jakkoli malé nebo velké (od atomů po univerza a všechno mezi tím) – mentální tělo (duchovní část) a emocionální tělo (astrální část). To platí o každé vaší buňce, o všech rostlinách, živočiších a o celém vašem těle. Christopher Bird a Tom Hopkins líčí v knize *The Secret Life of Plants* (Tajemný život rostlin) schopnost rostlin cítit a pamatovat si. Tyto schopnosti jsou mnohem zjevnější u zvířat a ještě více u lidí.

Buňky reagují nejenom na vnější stimuly hormonů, minerálů, cukrů, bílkovin a dalších látek, jejich schopnost fungovat rovněž významně ovlivňují pH faktory (acidóza), obstrukce, konzumovaná potrava a chemikálie. Buňky reagují také na myšlenky a pocity. Druhy myšlenek a pocitů, jimž věnujete pozornost nebo

kteří na vás doléhají, hrají důležitou roli ve fungování buňky. Abyste se mohli těšit pevnému zdraví a vitalitě, musíte očistit (detoxikovat) vaše tělo, mysl a emoce, a tak se osvobodit.

Když se rozdělí počáteční rodičovská buňka, vznikají tkáně, potom orgány a žlázy a tak dále. Existují dva **druhy buněčného dělení – meióza a mitóza.** S jejich pomocí tělo roste a obnovuje se. Nuže, pojďme prozkoumat seskupení buněk zvaných tkáně.

Druhy buněčného dělení

MEIÓZA: Zvaná též redukční dělení. Buňka má pouze polovinu (půl páru) chromozomů somatické nebo nereprodukční buňky.

MITÓZA: Každá buňka se dělí se stejným počtem chromozomů (celým párem) jako má rodičovská nebo somatická buňka

MODUL 2.4

Tkáně

Většina vašich buněk se seskupuje do tkání. A tyto tkáně potom vytvářejí orgány a žlázy. Existují **čtyři nejdůležitější druhy tkání**, které tvoří, vystylají, podporují, ochraňují nebo kontrolují základní struktury vašeho těla.

DRUHY TKÁNÍ

EPITELOVÁ – Pokrývá povrch a výstelku tělních dutin nebo žláz. Nalézají se v trávicím ústrojí, plicích, cévách, atd.

POJIVOVÁ – Tato tkáň je podpůrná a udržuje pohromadě všechny buňky, orgány a žlázy.

SVALOVÁ – Představuje oporu vaší kostry a využívá se k pohybu různých struktur, včetně končetin.

NERVOVÁ – Tvoří vaši informační dálnici, nervovou soustavu. Tato tkáň je silně nabitá a umožňuje elektrický přenos.

Ve zdravých tkáních nemá nemoc šanci

Přestanou-li tkáně, orgány nebo žlázy vykonávat svou činnost, vyvolá to v celém těle dominový efekt, jenž má za následek různé symptomy nemocí.

**Pevné zdraví = zdravé tkáně
Regenerace tkání = alkalizace
+ detoxikace + výživa + energie
= pevné zdraví**

Mějte na paměti, že všechny vaše tkáně jsou tvořeny buňkami, z nichž každá potřebuje živiny, energii a vylučovat odpad.

Vydejme se nyní do jednotlivých tělesných systémů na průzkum tkání zvaných orgány a žlázy.

MODUL 2.5

Kardiovaskulární systém a krev

SRDCE

Vaše srdce je čtyřkomorový udržovací a přijímací orgán se soustavou chlopní, které krvi umožňují proudit dovnitř a ven. Máte dvě dutiny na pravé straně srdce a dvě na jeho levé straně. Horní dutiny se nazývají **síně** a ty dolní, větší, **komory**. Čerstvá okysličená krev proudí plicními tepnami do levé předsíně a mitrální chlopní do levé komory a odtud do celého těla, aby mu dodala živiny a okysličila je. Když krev vykoná svou pouť kilometry cévního systému, vrací se zpět do horní pravé předsíně, odtud dolů do komory a pak do plic pro další kyslík. Vaše nadledviny mají hlavní slovo v tom, jak silně vaše srdce pumpuje krev a v jakém rytmu. O srdci se říká, že to je pumpa, ale ve skutečnosti získává svůj tlak z plic.

CÉVNÍ SYSTÉM

Ačkoliv tepny, vlasečnice a žíly nejsou orgány ani žlázy, představují spojení do každé buňky ve vašem těle, včetně těch, které tvoří orgány a žlázy. Jejich úkolem je dopravovat životně důležité palivo a stavební materiál do všech buněk. Cévní systém transportuje vaši fyzickou životní sílu, krev. Ta se využívá k přepravě živin, hormonů, enzymů, kyslíku, antioxidantů atd. Pomáhá lymfatickému systému odstraňovat buněčný a metabolický odpad a může dramaticky ovlivnit vaši tělesnou teplotu. Zdraví vašich buněk závisí na zdraví a síle cévního systému a na krvi, která jím protéká.

Cévy: tepny, vlasečnice, žíly

TEPNY – Transportují čerstvou okysličenou krev z plic (která je rovněž „bohatá na živiny“) plicními tepnami do srdce a potom celým tělem do všech buněk, tkání, orgánů a žláz.

VLÁSEČNICE – Jsou to drobné cévky (vlasečnice) spojující nejmenší tepny (tzv. **tepénky**) se začátky nejmenších žil (tzv. **žilky**). Ve vlasečnicích se vyměňuje kyslík a další prvky za metabolický odpad, oxid uhličitý a jiné plyny. Odpadní látky jsou pak dopraveny žilním systémem zpátky do plic, ledvin a tlustého střeva, aby mohly být z těla vyloučeny. Stěny vlasečnic tvoří pouze jedna vrstva plochých (dlaždicových) buněk (**endotel**).

ŽÍLY – Již jsme uvedli, že žilní systém odvádí oxid uhličitý, buněčný odpad a ostatní toxiny z buněk a intersticiálních oblastí do plic a dalších vylučovacích orgánů. Tento koloběh probíhá ve dne v noci, 365 dní v roce, až do smrti. Tento životně důležitý systém poškozují kyselinotvorná strava, nadměrně „lepivá“ jídla (jako rafinované škroby), chemikálie, těžké kovy, minerály a nedostatečné zužitkování vápníku v těle (způsobené oslabenou funkcí štítné žlázy). Cévní stěny jsou citlivé na záněty způsobené kyselinami, které pocházejí z potravy nebo jsou vedlejším produktem metabolismu. Pokud takový zánět není zastaven steroidy, dojde k vytvoření cholesterolového povlaku. To má za následek obstrukce (ucpání), které mohou přivodit infarkt myokardu, mozkovou mrtvici, nekrózu tkání a kolaps celého systému.

Složení krevního séra

PEVNÉ SOUČÁSTI		PLAZMA
Voda	92%	Erytrocyty – (4-6 milionů), přepravují hemoglobin, který přenáší kyslík a pufruje (zpomaluje) vodíkové ionty (přeměna CO ₂); neutralizuje oxid uhelnatý
Bílkoviny	8%	Leukocyty – imunitní buňky (5000-9000)
albuminy	58%	neutrofilů
globuliny	38%	lymfocytů
fibrinogen	4%	eozinofilů
Ostatní živiny		monocytů
ionty		Krevní destičky – (200 000-500 000)
plyny		
odpadní látky		
hormony, neurotransmitery		

Tekutiny v lidském těle

Tekutiny	Kyselé/zásadité	Účinek acidózy
sliny	zásadité	opar kolem úst
moč	zásaditá	infekce močových cest, rakovina ledvin nebo močového měchýře
v žaludku	kyselé	vředy (gastritida), rakovina žaludku
ve střevech	zásadité	vředy (enteritida a kolitida), rakovina střev
krev	zásaditá	smrt

KREV

Krev a chlorofyl jsou tekutý nektar života, životní síla soustředěná do živin, buněčného paliva, materiálu na stavbu a opravu a podobně. Bez nich by život rostlin, zvířat a lidí rázně skončil. Všechno živé v přírodě má určitý druh „krve“ neboli „životní síly“, která udržuje jejich fyzické tělo.

Vaše krev se skládá z pevných součástí a plazmy. **Pevné součásti** zahrnují červené krvinky (erytrocyty), bílé krvinky (leukocyty) a krevní destičky (trombocyty). **Plazma** obsahuje 92 procent vody a osm procent různých látek (živiny, bílkoviny, ionty, plyny, metabolické vedlejší produkty atd.). Tabulka nahoře na této straně názorně ukazuje skladbu krevního séra.

Krev obsahuje dva základní druhy buněk: **erytrocyty** a **leukocyty**.

Erytrocyty

Erytrocyty (**červené krvinky**) jsou červené, neboť obsahují **hemoglobin**. Hemová část hemoglobinu obsahuje jeden atom železa, který se sloučí s jednou molekulou kyslíku, přičemž ji zbarví do červena. Globin (bílkovina) se sloučí s oxidem uhličitým. Erytrocyty přepravují kyslík a oxid uhličitý, celkem 97 procent systémového kyslíku a 92 procent systémového oxidu uhličitého. V erytrocytech je také obsažen enzym zvaný **karbonanhydráza**, který působí jako katalyzátor při přeměně oxidu uhličitého na vodík a na ionty hydrogenuhličitanu sodného. To se děje kvůli přepravě, neboť oxid uhličitý snižuje hodnotu pH v těle, když zvyšuje jeho kyselost. Plíce přeměňují vodík a ionty hydrogenuhličitanu sodného zpátky na oxid uhličitý. Nyní může být oxid uhličitý vydechnut, aniž se tělo nadměrně překyslí.

Leukocyty

Leukocyty (**bílé krvinky**) jsou imunitní buňky. Více informací o nich naleznete v modulu Imunitní systém v této kapitole. Existují čtyři druhy leukocytů: **neutrofil**, **lymfocyt**, **monocyt (makrofág)**, **eozinofil** a **mastocyt** (žírné buňky).

Erytrocyty a leukocyty pocházejí z **kmenových buněk**. Krev přepravuje mnoho látek, které jsou nezbytné pro zdraví vašeho těla, stejně jako metabolický a buněčný odpad.

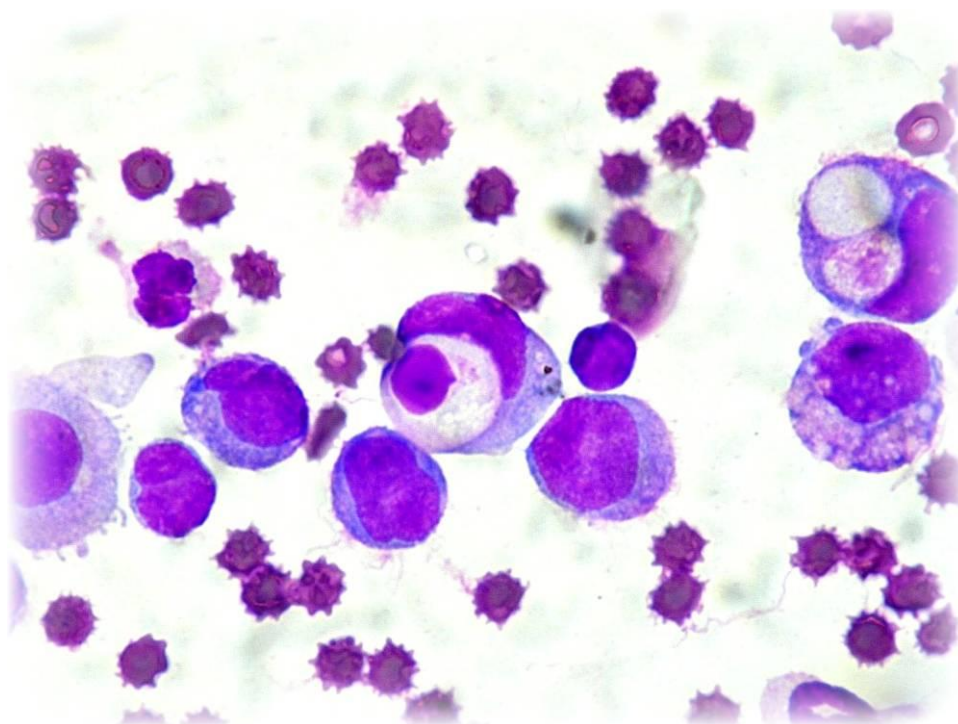
Tělo se neustále snaží udržet **rovnováhu zásad a kyselin**. Zásadité jsou veškeré tekutiny a tkáně, vyjma žaludečních. Vaše krev hraje nesmírně důležitou roli v tomto procesu, od rozkladu oxidu uhličitého až po zásobování elektrolyty, steroidy (lipidy) atd. Jeden z nejlepších příkladů tohoto vyvažovacího procesu podávají červené krvinky prostřednictvím karbonanhydrázy:

nejprve přemění buněčný a systémový oxid uhličitý (kyselý) na ionty hydrogenuhličitanu sodného (zásaditý) a potom, když tyto ionty dorazí do plic, je přemění zpátky na oxid uhličitý.

Jak jsme již uvedli dříve, řadí se lidé k frugivorům, což jsou alkalické druhy. Tabulka na předchozí straně ukazuje, kde v lidském těle převládají zásadité tekutiny, a zhoubné účinky acidózy v těchto oblastech.

Pokud je vaše strava převážně kyselinotvorná, naruší se hormonální rovnováha a jídlo – namísto správného trávení – kvasí a hnije, tvoří se nadměrné množství hlenu a vznikají záněty. Vaše krev se stává jedovatou a váš lymfatický systém se ucpává. Mnozí tomuto stavu říkají **nemoc**.

Udržujte své tělo alkalické, netoxické a čisté – uvnitř i zvnějšku. To je klíč k opravdovému zdraví a vitalitě.



MODUL 2.6

Trávicí systém

ÚSTA A SLINNÉ ŽLÁZY

V ústech probíhá mechanické (zuby) a počáteční enzymové štěpení potravy na menší a jednodušší části. Slinné žlázy vyměšují amylázu (ptyalin), což je zásaditý trávicí enzym na štěpení škrobů a cukrů. Tento enzym hydrolyzuje škrob a glykogen na maltózu (sladový cukr).

ŽALUDEK

Žaludek je umístěn mezi jícnem a dvanáctníkem (první část tenkého střeva), pod bránicí a napravo od sleziny. Část žaludku se nachází pod játry. Potrava přichází do žaludku jícnovým svěračem a opouští jej vrátnicovým svěračem. Žaludeční stěna má čtyři vrstvy. Vnitřní výstelka či sliznice obsahuje trubicovité žlázy, které vyměšují žaludeční šťávy. Některé žlázy vyměšují pepsinogen a jiné kyselinu chlorovodíkovou. Jsou zde rovněž buňky vyměšující hlen.

Již samotný pohled na jídlo, pouhá jeho vůně nebo představa vyvolávají vylučování žaludečních šťáv. Bezprostřední přítomnost jídla stimuluje v žaludku tvorbu hormonu gastrinu, jenž začne uvolňovat větší množství žaludečních šťáv.

Trávení bílkovin v žaludku začíná, když kyselina chlorovodíková přeměňuje pepsinogen na pepsin, který potom štěpí složité bílkovinné struktury na jednodušší, zvané **peptony**. Toto je kyselý trávicí proces. Pokud v konzumované potravě nejsou žádné bílkoviny, začne žaludek trávit cukry a tuky. Jejich trávení začíná v ústech pomocí zásaditých enzymů, například amylázy. Obsahuje-li pozřená potrava bílkoviny, žaludeční kyseliny neutralizují tyto enzymy, dokud se potrava nepřemístí do dvanáctníku,

kde jsou enzymy reaktivovány a zapojeny do trávicího procesu.

Žaludek funguje jako postupně se vyprazdňující vak, který vašemu jídlu dopřává dostatek času na trávení (štěpení), aby mohlo být tělem řádně využito. Činnost žaludku je řízena nervy a hormony. Žaludek zpravidla může vstřebávat alkohol a vodu, včetně bylinných tinktur a některých ovocných a zeleninových šťáv.

Hormony dvanáctníku

PEPTID: Stimuluje uvolňování peptidázy kvůli dokončení rozkladu bílkovin na aminokyseliny.

SEKRETIN: Stimuluje hydrogenuhličitan sodný a žluč kvůli alkalizaci a štěpení tuků.

CHOLECYSTOKININ: Stimuluje enzymy slinivky a stahuje žlučník kvůli vyloučení žluči.

Enzymy dvanáctníku

PEPTIDÁZA: Dokončuje rozštěpení bílkovin na aminokyseliny.

SACHARÁZA, MALTÁZA A LAKTÁZA: (laktáza pouze pro děti do tří let) Přeměňují složené cukry na jednoduché.

Z duchovního pohledu zrcadlí váš žaludek solar plexus, jenž je středem nervového pole, které vyživuje hlavu, trup a končetiny. Slabost žaludku může oslabit celé tělo, neboť má vliv na emoce (může vyvolat strach), potřebu kyslíku, vědomí, bolesti hlavy apod.

TENKÉ STŘEVO

Tenké střevo tvoří první část střevního traktu. Je užší než tlusté střevo, ale čtyřikrát až šestkrát delší (3-5 m). Skládá se ze tří částí, z nichž každá má svou specifickou funkci.

Dvanáctník

První část tenkého střeva je dlouhá asi 25 až 30 cm. Ze žlučovodu přijímá trávicí enzymy, ze slinivky alkalizující hydrogenuhličitan sodný a ze žlučníku/jater alkalizující žluč. Hlavním úkolem dvanáctníku je trávení, alkalizování a vylučování hormonů.

Stěny tenkého střeva tvoří kruhovitě řasy, zvané *plicae circulares*. Klky a mikrokilky vypadají jako vlny a vlnky a umožňují tělu co nejlepší trávení a vstřebávání živin.

Na spodní části většiny klků ve dvanáctníku jsou **Lieberkuhnovy krypty**, které vylučují trávicí hormony a enzymy.

Lačník

Druhá část tenkého střeva je dlouhá asi 2,5 m. Dvanáctník a lačník tvoří dvě pětiny délky tenkého střeva. V lačníku trávicí enzymy z dvanáctníku působí na většinu rozmělněné potravy. Jakmile ji úplně rozloží, začne vstřebávání životně důležitých živin.

Kyčelník

Třetí část je dlouhá asi 5 až 10 metrů a představuje dolní tři pětiny tenkého střeva. Většina vedlejších produktů trávení se zde promění v aminokyseliny (stavební materiál), jednoduché cukry (palivo), mastné kyseliny (mazivo a palivo), glycerol, vitaminy a minerály. Vše se nyní vstřebá nebo smíchá s vodou, aby pokračovalo dál do slepého střeva, prvního úseku vzestupné části tlustého střeva.

SLINIVKA

Slinivka je jak endokrinní, tak exokrinní žláza. Nalézá se v horizontální poloze za žaludkem, před prvním a druhým bederním obratlem. Přední část slinivky je připojena k dvanáctníku a její zadní část sahá až ke slezině.

Pankreatická šťáva a její funkce

HYDROGENUHLIČITAN SODNÝ:

Alkalizátor, stimuluje enzymy (neutralizuje žaludeční šťávy).

TRYPSINOGEN: Tento enzym je ve dvanáctníku přeměněn na trypsin.

CHYMOTRYPSINOGEN: Tento enzym je ve dvanáctníku přeměněn na chymotrypsin. (Trypsin a chymotrypsin dokončují štěpení bílkovin přeměnou peptonů na peptidy. A peptidy jsou proteázou rozštěpeny na aminokyseliny – základní stavební kameny proteinových struktur.)

AMYLÁZA: Tento enzym rozkládá (hydrolyzuje) škrob (maltózu) a složené cukry (disacharidy a polysacharidy) na jednoduché cukry.

LIPÁZA: Tento enzym emulguje (rozkládá) tuky na mastné kyseliny a glycerol.

Slinivka má mnoho exokrinních žláz s vlastními vývody ústíci do slinivkového kanálku, jenž se napojuje na žlučovod, který končí ve dvanáctníku. Ve tkáni slinivky se nalézají skupiny buněk, tak zvané Langerhansovy ostrůvky. Představují její endokrinní systém.

Langerhansovými ostrůvky se budeme zabývat později, v modulu věnovanému endokrinním žlázám. Nyní, když

zkoumáme trávení, se zaměříme na exokrinní část slinivky, na její kanálky. Dodávají většinu trávicích enzymů, potřebných k rozložení potravy. Také dodávají hydrogenuhličitan sodný, který je nezbytný pro alkalizaci obsahu žaludku, jemuž se říká **trávenina** (chymus). Ta obsahuje velké množství kyseliny chlorovodíkové a pepsinu. Hydrogenuhličitan sodný a žluč vstupují do dvanáctníku, aby zde aktivovaly zásadité trávicí enzymy slinivky a střevní stěnu. Pokud obsah žaludku nelze alkalizovat, správné trávení je znemožněno. Trávenina potom kvasí a hnije, způsobuje nadměrnou plynatost a živiny ztrácejí svou nutriční hodnotu.

Směs enzymů a hydrogenuhličitanu sodného se nazývá **pankreatická šťáva**. Její pH se pohybuje od 8,4 do 8,9, takže je zásaditá. Stimulují ji dva hormony, **sekretin** a **cholecystokinin**, které vylučuje sliznice dvanáctníku. Pankreatická šťáva proudí hlavním slinivkovým kanálkem do žlučovodu a odtud do dvanáctníku. Pankreatická šťáva obsahuje hydrogenuhličitan sodný (alkalizátor) a enzymy **trypsinogen**, **chymotrypsinogen**, **amylázu** a **lipázu**.

Slinivka je jedním z vašich životně důležitých orgánů. Poškozuje ji acidóza a škodlivé chemikálie. Co poškozuje játra, poškozuje také slinivku. Z duchovního hlediska slinivka souvisí s vašimi myšlenkovými procesy a s tím, jak se projevují.

JÁTRA

Játra lze přirovnat k obrovské chemické továrně, která zajišťuje funkční (metabolické) potřeby pro celé město. Odhaduje se, že na její stavbu bychom potřebovali 200 hektarů půdy. Játra mají tolik různých funkcí, že je vědci ještě všechny neobjevili. Je snad zbytečné říkat, že bychom tento drahocenný orgán měli opatrovat jako oko v hlavě.

Funkce jater

METABOLISMUS AMINOKYSELIN:

- **Syntéza nonesenciálních aminokyselin.**
- **Podle potřeby přeměňuje aminokyseliny na glukózu (energii). (Neměli byste tělu dovolit, aby si tímto způsobem doplňovalo energii příliš často.)**
- **Tvoří močovinu z přebytečných aminokyselin a amoniaku.**

METABOLISMUS CUKRŮ:

- **Přeměňuje jednoduché cukry (vyjma glukózy) na glukózu.**
- **Přebytečná glukóza je přeměna na glykogen a uložena (a obráceně).**

METABOLISMUS TUKŮ:

- **Je syntetizován cholesterol kvůli růstu nových buněk a produkci steroidů.**
- **Jsou syntetizovány lipoproteiny, nosiče tuků.**
- **Mastné kyseliny se přeměňují na acetylové skupiny nebo ketony, které poskytují energii.**
- **Z hemoglobinu starých červených krvinek jsou tvořeny žlučové pigmenty včetně bilirubinu.**
- **Je syntetizována žluč, aby emulgovala tuk a alkalizovala obsah žaludku.**

Játra jsou největší orgán v těle a vykonávají nejvíce funkcí. Zpravidla jsou umístěna na pravé straně těla pod bránicí, na úrovni spodní části hrudní kosti. Spodek jater je vyklenutý a zakrývá žaludek, dvanáctník, jaterní ohyb

tlustého střeva (horní zabočení doprava), pravou nadledvinu a horní část pravé ledviny.

Játra mají čtyři laloky a pokrývá je silná vazivová membrána, která se nazývá **Glissonovo pouzdro**.

Všechny cévy a jaterní kanálky vstupují do jater hilem. Játra jsou hustě protkána drobnými žlučovými kanálky, které vedou do hlavního jaterního kanálku, jenž ústí do měchýřovitého kanálku ze žlučníku a tvoří hlavní žlučovod. Ten končí ve dvanáctníku, vedle Vaterovy papily. Toto je hlavní trávicí oblast v těle.

Funkčními částmi jater jsou jaterní lalůčky tvořené jaterními buňkami (hepatocyty), jimiž procházejí krevní vlásečnice zvané sinusoidy. Tyto sinusoidy jsou vystlány Kupferovými buňkami (makrofágy), což jsou imunitní buňky jater.

Čtyři základní úkoly

Játra vykonávají čtyři základní úkoly, z nichž vyplývá velké množství funkcí. Tyto úkoly jsou:

1) SKLADOVÁNÍ A DISTRIBUCE – Játra ukládají různé aminokyseliny získané trávením, které posléze přetvářejí na základní tělesné bílkoviny. Nadbytečnou glukózu přeměňují na glykogen (uložený tuk) a později, když tělo potřebuje další palivo, přeměňují tento glykogen zpátky na glukózu. Játra také ukládají a distribuují různé vitaminy, včetně vitaminu A, D, E a K (vitaminy rozpustné v tucích), a minerály, například železo a měď.

2) PŘEMĚNA, SYNTÉZA, BIOLOGICKÁ TRANSMUTACE – Játra ukládají glykogen, a když klesne hladina glukózy v krvi, přemění ho zpátky na glukózu. Jsou-li vaše zásoby glykogenu vyčerpány, přemění játra na glukózu jiné tuky nebo dokonce uložené aminokyseliny. To ukazuje, že absolutní prioritou vašeho těla je potřeba paliva na výrobu energie (glukóza/fruktóza).

Játra přeměňují čpavek z přebytků zkonsumovaných bílkovin na močovinu, která je potom vylučována ledvinami. Dále syntetizují vitamin K a další srážlivé faktory, včetně protrombinu a fibrinogenu, a nonesenciální aminokyseliny pro růst a regeneraci.

Cholesterol je syntetizován, aby mohl být využit v buněčných membránách, při tvorbě steroidů a obraně před záněty. Různé minerály a prvky se transmutují na jiné prvky. Například křemík se přeměňuje na vápník. Játra rovněž syntetizují albumin a globulin, což jsou nosiče molekul.

3) VYLUČOVÁNÍ – Játra produkují a vylučují asi jeden litr žluči denně. Žluč je emulgátor tuků a alkalizátor.

4) DETOXIKACE – Jaterní imunitní (Kupferovy) buňky „vyžirají“ z krve trávicího ústrojí bakterie, viry a jiné patogeny. Zdravá játra mohou do určité míry metabolizovat hormony, chemické léky a jiné chemikálie. Avšak náš denní příjem těchto látek je větší, než játra stačí zvládnout. Játra také produkují enzymy, které podporují tento detoxikační proces.

Z výše uvedených funkcí a pochodů je zřejmé, co všechno játra dělají a jak je důležité pečovat o jejich zdraví. Acidóza, alkohol, toxické chemikálie, léky, atd. játrům nesmírně škodí. Téměř všechny léky, zejména ty, které jsou vyrobeny z uhelného dehtu jako aspirin, vážně poškozují jaterní tkáň. Jsou to přece vaše játra, mějte je rádi a buďte na ně hodní !

Játra jsou také spjata s myslí, čemuž většina lidí dosud nerozumí. Jsou-li vaše játra zanícená a jejich funkce narušené, projeví se to ve vaší mysli, například nízkou sebeúctou a vztekem. Mějte na paměti, že vaše tělo se vyvíjí a funguje podle toho, jak s ním zacházíte. Buďte na sebe hodní.

ŽLUČNÍK

Žlučník je hruškovitý vak na spodní straně pravého jaterního laloku. Je to „sběrná nádrž“ žluči, kterou produkují játra. Jakmile je žluč uložena ve žlučníku, tělo z ní odstraní vodu, čímž ji zahustí.

Když je žluč potřeba k trávení, proudí asi 8 cm dlouhým kanálkem do jaterního kanálku, jenž potom tvoří hlavní žlučovod. Ten ústí do dvanáctníku.

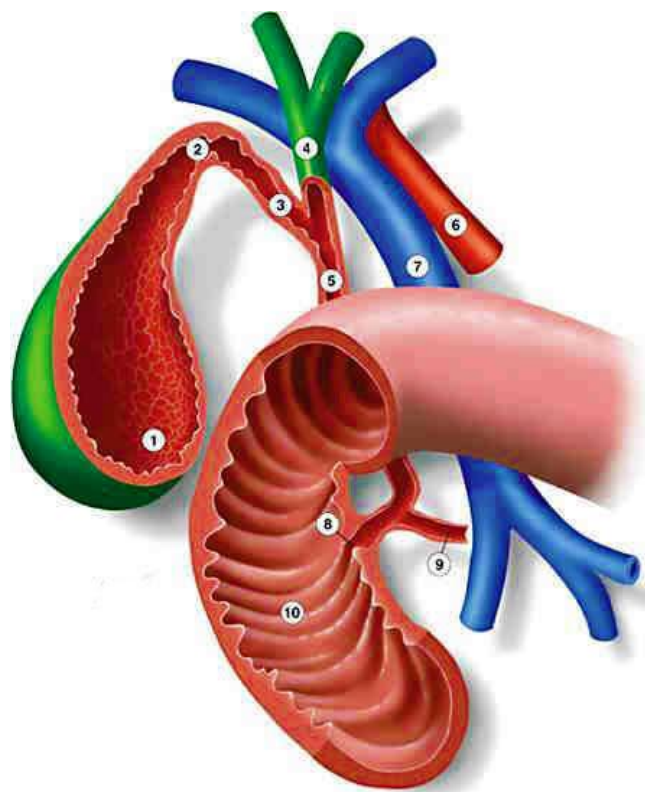
- **Žluč** se užívá jako alkalizátor, působí protizánětlivě a emulguje tuky. Pomáhá pankreatické lipáze štěpit velké molekuly tuku. Žluč obsahuje bilirubin, biliverdin, cholesterol, organické a anorganické látky a soli, lecitin, mucin atd.

- **Cholecystokinin (pankreozymin)** je hormon vylučovaný dvanáctníkem, který způsobuje smršťování žlučníku a vylučování žluči. Cholecystokinin je aktivován tuky přicházejícími do tenkého střeva.

Shrnutí

Tkáně trávicího ústrojí jsou složeny z několika vrstev buněk. První se nazývá sliznice (mukóza) a tvoří výstelku všech trubic a dutin v těle, které přicházejí do kontaktu s kyslíkem. Sestává z epitelových buněk, které vylučují hlen, aby podpořily ochranu a funkci příslušného orgánu. Další buněčné vrstvy se nazývají podslizniční (submukózní) vazivo, pojivová tkáň a tkáň hladkého svalstva. Většina hlenu ve sliznici pochází z Brunnerových žláz, které se nalézají v podslizničním vazivu.

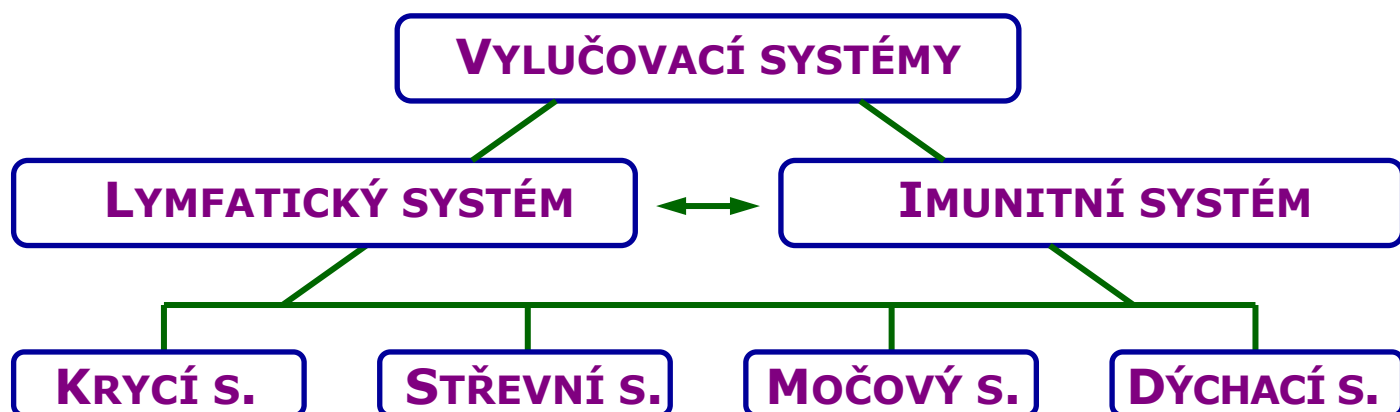
Jíme a pijeme, abychom získali palivo a materiál na stavbu a opravu. V podstatě



většina prvků a sloučenin slouží jako zdroj energie pro tělo. Veškeré jídlo a pití musí být nejprve rozštěpeno na živiny, aby je tělo mohlo vstřebat a využít. Buněčné membrány mají mikroskopické póry, aby jimi mohly proniknout jenom ty nejmenší částice. Jinak by do buněk mohly vniknout velké částice a poškodit je.

Nicméně většina vedlejších produktů trávení, je-li správně rozložena na nejjednodušší částice, může být klyky vstřebána do kapilárního řečiště. Krev nyní funguje jako médium přepravující živiny, stavební materiál a palivo do jater, potom do srdce a nakonec do celého systému. Vedlejší produkty trávení zahrnují aminokyseliny, jednoduché cukry, mastné kyseliny, glycerol, vitaminy, minerály atd.

Vylučovací systémy



LYMFATICKÝ SYSTÉM

Imunitní a lymfatický systém působí v těle společně, přičemž první zajišťuje ochranu a druhý vylučování. Oba spadají do kategorie „vylučovací systém“, ale každý z nich je samostatným systémem. Pojdme nyní prozkoumat oba systémy a jejich fungování, samostatné i společné.

Lymfatický systém funguje jako kanalizace. Nejenomže ochraňuje buňky, ale také odstraňuje odpad. Buňky jedí a vylučují stejně jak my, pouze v mnohem menší míře. Krev dopravuje živiny a palivo do buněk a lymfatický systém odstraňuje vedlejší produkty a odpad, které vznikly metabolismem těchto živin a paliva. **Lymfatický systém tvoří lymfa, lymfatické cévy, lymfatické uzliny, slezina a brzlík.**

Lymfa

Lymfa je zásaditá průhledná tekutina, která proudí lymfatickými cévami z buněk do žilní krve. Funguje jako voda, která dopravuje splašky do kanalizace.

Lymfa odstraní asi 10 procent veškeré tekutiny, kterou krevní systém zásobuje buňky. Přeppravuje obrovské množství látek, jednak buněčný odpad, jednak látky potřebné k ochraně buňky:

- nevyužité přebytky bílkovin (albumin, globulin atd.)

- soli a ionty.
- plyny a jedovatý metabolický odpad.
- močovinu.
- tuky (případně protizánětlivé sloučeniny).
- glukózu.
- hormony, steroidy a enzymy.
- nevyužité živiny, zvláště syntetické vitaminy.
- parazity (bakterie atd.).
- chemické toxiny, sulfonamidy, chemické léky atd.
- minerály (nevyužité buňkami).
- imunitní buňky, zvláště lymfocyty (T-lymfocyty a hlavně B-lymfocyty), makrofágy, (monocyty) atd.
- odumřelé buňky (následkem atrofie nebo acidózy).
- tuky z tenkého střeva a jater, vstřebávané drobnými lymfatickými cévami, tzv. lakteální cévy.

Není zde žádné „srdce“, které by natlakovalo lymfatický systém, a tak je proudění lymfy zajišťováno následovně:

- Změnami tlaku prostřednictvím krevních cév.

- Smršťováním kosterního svalstva, které je aktivováno pohybem a cvičením.
- Smršťováním hladkého svalstva jeho stimulací.

Nízký krevní tlak (nadledviny), nedostatek pohybu, ucpaná střeva, ledviny a kůže způsobují zanesení lymfatického systému.

Nadměrná spotřeba bílkovin (mnohé v těle působí jako drátěný kartáč), kyseliny a zahleňující látky (mléko, složené cukry atd.) rovněž nesmírně zatěžují lymfatický systém, neboť ho ucpávají a ochromují. **Všechno dohromady představuje obrovskou zátěž imunitního systému a vyvolá silnou imunitní reakci a buněčnou autointoxikaci, která má za následek prudký pokles buněčné aktivity a smrt. Takto podle mne vzniká rakovina.**

Lymfatické cévy

Lymfatické cévy protkávají celé tělo a sledují dráhu krevních cév, ovšem s tím rozdílem, že jsou větší. Lymfatické (a krevní) vlasečnice vedou téměř do všech mezibuněčných prostor. Nenajdeme je ovšem v kostní dřeni, pokožce, chrupavkách a centrální nervové soustavě.

Krevní plazma vyživuje vlasečnice a zásobuje buňky energií. Buněčný odpad se vylučuje do intersticiální tekutiny, která je soustřeďována do malých vlasečnic lymfatického systému. Ty vedou do větších lymfatických cév, lymfatických uzlin a filtračních orgánů, jako sleziny, jater, krčních mandlí, slepého střeva atd.

Hrudní kanálek, který začíná v břiše, je rozšířený vak, do něhož ústí lymfatické cévy z dolních končetin a pánevní oblasti, včetně žaludku a střev. Tento hrudní kanálek vede nahoru hrudníkem, kde se do něj napojují lymfatické cévy z mezižebních oblastí, potom směřuje do levé podklíčkové oblasti, kudy vstupuje do levé paže.

Tudy vede i levá krční céva, což umožňuje levé straně hlavy a krku se správně odvodnit. Pravá strana hlavy, krku a hrudníku jsou napojeny na pravý lymfatický kanálek.

Když lymfa proudí lymfatickými cévami do podklíčkových žil, prochází lymfatickými uzlinami, které obsahují makrofágy na fagocytózu (pohlcení a zničení) bakterií nebo jiných patogenů. Jakmile je lymfa vyčištěná, zneutralizovaná a přefiltrována, vrací se zpátky do krevního oběhu vnitřní krční žílou a pravou a levou podklíčkovou žílou.

Lymfatické uzliny

V celém těle je obrovské množství sběrných nádržek, které se nazývají lymfatické uzliny. Mají tvar fazole a jsou určeny k filtrování, neutralizování, poutání a ničení patogenů (toxinů), antigenů atd. Skládají se z fibrinové sítě, která slouží lymfatickým buňkám jako filtr. Jsou různě velké – od dvacetníku až po pětikorunu. Lymfatické uzliny jsou tvořeny:

- lymfocyty (včetně T-lymfocytů a B-lymfocytů)
- neutrofilů
- B-lymfocytů
- makrofágy (velké množství)
- antigeny
- molekulami protilátek

Hlavní pleteně lymfatických uzlin se nalézají v:

- krku, ramenech a hrudníku – filtrují oblast hlavy (krční uzliny)
- podpaždí – filtrují hrudní oblast a horní končetiny
- oblastech slabin – filtrují pánevní oblast a dolní končetiny
- břišní oblasti – filtrují trávicí ústrojí

Pokud dojde k přetížení lymfatického systému toxiny, parazity, buňkami oslabenými acidózou, hlenem, metabolickým odpadem atd., lymfatické uzliny zduří. Výborným příkladem

toho jsou krční mandle. Mléčné výrobky a rafinované cukry způsobí, že sliznice vyprodukuje velké množství hlenu, což má za následek obstrukce (dutin, krku, průdušek, plic atd.). Když se potom krční mandle zvětší, projeví se to např. bolením v krku, zánětem nebo vylučováním hlenu. Nachlazení a chřipka jsou jen další symptomy kumulace škodlivin, které je třeba z těla odstranit.

Jestliže lékaři z nedostatku znalostí o obstrukcích a lymfatickém systému krční mandle odstraní, vyvolají řetězovou reakci. Jejich odoperování znamená zátěž pro lymfatický systém (v okolních tkáních), která se projeví ztuhlostí krku, oslabením krční páteře, tlakem v mozku, uších a očích (zelený zákal) atd. Mnoho lékařů neví, jak tělu pomoci, aby se těchto obstrukcí zbavilo.

Jediným řešením tohoto problému je detoxikace. Odstranění tkáně a léčba symptomů sulfanamidy (antibiotiky) celý problém jen zhorší.

Slezina

Slezina je oválný orgán tmavě červené barvy. Je umístěna nalevo za žaludkem.

V embryonální fázi slezina vytváří bílé a červené krvinky. Avšak krátce po narození již produkuje pouze lymfocyty a monocyty (bílé krvinky). Slezina je plná makrofágů, onoho druhu lymfocytů, který odstraňuje z krve a lymfy patogeny a toxiny všeho druhu.

Slezina funguje jako zásobník krve pro případ nouze. Rovněž ničí oslabené, toxické a staré červené krvinky, přičemž vytváří z jejich hemoglobinu bilirubin. Bilirubin dodává žluči její specifickou barvu.

Pečovat o slezinu znamená pečovat o imunitní, lymfatický a oběhový systém. Z duchovního hlediska odráží slezina nižší mysl (tak zvanou kauzální mysl), kde začíná dualita či tvoření. Slezina je nástrojem univerzální matematiky,

kteřá ovlivňuje vaše fyzické tělo. Její duchovní barva je oranžová.

Brzlík

K brzlíku se v této kapitole ještě vrátíme, až budeme popisovat endokrinní systém. Zatím jen uvedme, že je to žláza, která umožňuje zrání B-lymfocytů, když je přeměňuje na T-lymfocyty nebo pomocné T-lymfocyty, které jsou součástí našich NK-buněk („přirozených zabíječů"). Ty jsou určeny pro buňkou zprostředkovanou imunitní reakci na patogeny.

Shrnutí: Lymfatický systém

Fyzické tělo je městem pro sebe. Váš imunitní systém a lymfatický systém se chovají jako policie a zdravotníci, přičemž fungují koordinovaně. Lymfatický systém odvádí odpad z každého domu ve městě (z každé buňky); tento odpad nebude samozřejmě všude stejný, bude záviset na „životním stylu" v každém domě (v každé buňce). Úkolem lymfatického systému a jeho imunitních buněk je chránit tělo a udržovat je čisté.

Mnoho jídel, která lidé běžně konzumují, ucpává a zatěžuje lymfatický systém. Nachlazení, chřipky, alergie, ucpané dutiny, záněty průdušek, plicní choroby – včetně astmatu (souvisí též s oslabením nadledvin) a zápalu plic, – příušnice, nádory, cysty, lymfomy, vyrážky, lupy atd. nejsou než následky přetíženého, ucpaného lymfatického systému.

Veškeré mléčné výrobky (pasterizované i syrové), složené cukry, dráždivé látky (pepř, kola), toxické chemikálie a cizí bílkoviny (maso atd.) vyvolávají lymfatickou reakci sliznice – nadměrnou tvorbu hlenu. Navíc tyto látky mohou poškozovat buňky, zejména když způsobí parazitickou invazi. Úkolem lymfatického systému je snažit se zastavit tyto „teroristické" útoky ve tkáních těla. Jakmile však dojde k ucpání těla tímto hlenem z lymfatického systému, začne být problémem samotný hlen. Může ochromit fungování buněk, což bude mít

za následek oslabení příslušného orgánu nebo žlázy.

Příkladem toho je reakce těla na mléčné výrobky. Jejich bílkoviny jsou tak hrubé, koncentrované a pro nás škodlivé, že jejich konzumace vyvolá nadměrnou tvorbu hlenu, který se hromadí v dutinách, krku a plicích. Následuje ztráta čichu, chuti a sluchu a problémy s dýcháním. Hlen ucpe i štítnou žlázu a nakonec nejruznějším způsobem postihne celé tělo. Je ironií, že pijeme mléko kvůli vápníku, když jeho konzumace může ochromit schopnost těla zužitkovat vápník.

Z duchovního hlediska je krevní a lymfatický systém odrazem ducha. Obohacuje vás a vyživuje, ale také čistí a vychovává. Bude-li utlumený a stagnující, budete utlumení a stagnující i vy. Překvapí vás nemoc a možná i smrt.

Očistěte a otevřete všechny vaše vnitřní cesty a nechte ducha (krev a lymfu), aby vámi svobodně proudil. Zaplaví vás pocit nepředstavitelného blaha.

IMUNITNÍ SYSTÉM

Imunitní systém představuje policii vašeho těla. Ochraňuje před vetřelci (parazity) a toxiny. Bez imunitního systému bychom na této planetě nemohli žít. (Jen si vzpomeňte na „chlapce v bublině“, který neměl imunitní systém.)

Dva druhy imunitního systému

V našem těle působí dva imunitní systémy:

extracelulární (mimobuněčný) a intracelulární (vnitrobuněčný).

EXTRACELULÁRNÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

- Ochraňuje vnitřní orgány, žlázy a tkáň. Chrání buňku zvenčí. Řečeno v kostce, extracelulární imunita začíná počítím s genetickou pamětí předanou buňkám rodiči, která dítěti stanoví imunitní vzorec.

Tento druh imunity je vskutku přizpůsobivý, neboť váš imunitní systém má rozum stejně jako vy. Je schopen

rozumět, pamatovat si a neustále poskytovat ochranu před nepřáteli a toxiny vyvoláním imunitní reakce. „Cvičí“ sám sebe, aby byl příště připraven, až dojde k podobné invazi. Je úchvatné sledovat Boha při práci.

INTRACELULÁRNÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

- Funguje v buňce. Říká se mu „imunita zprostředkovaná buňkou“. Tento druh imunity zahrnuje reakci T-lymfocytů na chemikálie uvolňované buňkou.

Imunitní reakce buněk

Každý z těchto dvou systémů (extracelulární a vnitrobuněčný) iniciuje určitý druh reakce.

EXTRACELULÁRNÍ REAKCE –

Jsou vyvolávány plazmatickými B-lymfocyty jakožto odezva na destruktivní antigeny s následnou tvorbou protilátek. Tento druh reakce zpravidla vytváří imunitu vůči určitému typu antigenu.

INTRACELULÁRNÍ REAKCE –

Jedná se o tvorbu T-lymfocytů brzlíkem jakožto odezvu na cizí antigeny, které je třeba odstranit.

Podle situace váš imunitní systém zareaguje jedním z výše uvedených způsobů. První neboli **primární odezva (reakce)** je počáteční reakce na vetřelce. Jedná se o pomalou, ale dokonalou odezvu, při níž se vytvoří protilátky T-lymfocytů a B-lymfocytů, aby zadržely útočící nebo množící se patogeny (mikroorganismy).

Sekundární odezva (reakce) je okamžitá reakce paměťových T-lymfocytů a B-lymfocytů, které již dříve bojovaly s tímto konkrétním antigenem nebo patogenem. Najdou a zničí vetřelce, neboť je již dobře znají a vědí, jak na ně.

Obě výše uvedené reakce jsou uzpůsobeny tak, aby neutralizovaly nebo eliminovaly zhoubné buňky nebo patogeny (toxiny a parazity). Rozlišujeme **nespecifickou imunitní reakci a specifickou imunitní reakci.**

- *Nespecifická imunitní reakce* (zánět) – Reakce tkání a buněk na jakékoli zranění, způsobené např. chemikáliemi, traumatem nebo útočícími organismy.
- *Specifická imunitní reakce* – Mnohem silnější reakce, která proběhne, když zánět není dostatečně silný nebo si nedokáže poradit se zraněním či vetřelci. Tato reakce je řízena T-lymfocyty a B-lymfocyty.

Váš imunitní systém se vetřelců zbavuje dvěma způsoby, **fagocytózou** a **zánětem**. Zánět může být lokální (buněčný) nebo systémový (na mnoha místech těla).

FAGOCYTÓZA – Zahrnuje pohlcování, neutralizaci a destrukci cizích látek, včetně mikroorganismů, jejich částí, toxinů, odumřelých nebo oslabených buněk a buněk napadených parazity. Buňky, které provádějí fagocytózu, se nazývají **fagocyty**. Tvoří je především **neutrofil** a **makrofágy**.

ZÁNĚT

- *Lokální zánět* je omezen na určitou oblast. V důsledku rozšíření cév dochází ke zrudnutí kůže, otoku a horkosti. Bolest může být způsobena otokem a chemickou reakcí postihující nervové receptory.
- *Systémový zánět* probíhá často bez povšimnutí, dokud nedojde k poškození tkání, žláz a orgánů. Následuje dominový efekt, jenž je příčinou mnoha patologických symptomů. Systémový zánět může být vyvolán hormonální nevyvážeností, vysoce kyselinotvornou stravou nebo příjmem toxických chemikálií v potravě, vzduchu a kosmetice.

Již jsme zmínili, že lymfatický a imunitní systém pracují společně, jako jeden systém. Lymfatické tkáně, orgány a fyziologické procesy se účastní identifikace, transportu a eliminace **antigenů** a **patogenů**. Tento systém je rovněž zodpovědný za vyvolání imunitní reakce.

Existují v podstatě **dvě obranné linie**, jimiž se vaše tělo chrání před cizími látkami, včetně nežádoucích mikroorganismů: **mechanická (strukturální) obrana** a **chemická (zprostředkovaná) obrana**.

MECHANICKÁ (STRUKTURÁLNÍ) OBRANA – Kůže, sliznice, slzy, sliny, žaludeční kyseliny, moč. Lokální ochranu posiluje „mukózní imunitní systém“ sliznice dýchacího, urogenitálního a trávicího systému, která obsahuje shluky lymfoidních buněk včetně lymfocytů a makrofágů.

CHEMICKÁ (ZPROSTŘEDKOVANÁ) OBRANA – Tyto chemické katalyzátory jsou látky, které vaše tělo užívá k vyvolání přirozené imunitní reakce. Některé chemikálie vytvářejí v buněčné membráně zábrany, aby zastavily invazi parazitů. Buňky rovněž produkují enzymy zvané lysozymy, které pohlcují nebo ničí parazitické vetřelce.

- *Lysozymy* – jsou v slzách, potu a slinách a ničí různé mikroorganismy.
- *Hlen* – je vytvářen sliznicí, obaluje a chrání bílé krvinky, které fagocyticky pohlcují, neutralizují a ničí antigeny a patogeny.
- *Histamin* – chemikálie (uvolňovaná mikroorganismy nebo poškozenými buňkami), která v případě akutního ohrožení přitahuje leukocyty (bílé krvinky).
- *Prostaglandiny* – biologicky aktivní nenasycená mastná kyselina, metabolizovaná z arachidonické kyseliny. Prostaglandiny plní mnoho funkcí, včetně vazodilatace (rozšiřování cév) a metabolismu glukózy. Jsou zprostředkovateli mnoha chemických procesů.
- *Leukotrieny* – podporují zánět rozšiřováním cévního systému (vlásečnic atd.). Také zvyšují propustnost cév (schopnost vyměšovat krev, živiny a imunitní buňky stěnami vlásečnic atd.). To umožňuje fibrinogenu a bílkovinám pronikat do lymfy obklopující buňky. Fibrinogen se přeměňuje na fibrin, který se užívá k přehrazení napadených oblastí.

Leukotrieny také podněcují fagocytózu a přitahují bílé krvinky v případě akutního ohrožení.

- *Interferony* – druh bílkoviny, která chrání buňky před virovou invazí. Interferony se lepí se na buněčné stěny a podněcují buňky k tvorbě antivirových látek (bílkovin).
- *Kininy* – přitahují bílé krvinky.
- *Komplement* – skupina bílkovin (doplňkové proteiny), která přitahuje bílé krvinky.

Abychom porozuměli autoimunitním reakcím, prozkoumáme důkladněji náš vnitřní imunitní systém. Jak již víte, je vnitřní imunitní systém určen k odstraňování slabých a parazitujících buněk. Na povrchu buněk jsou „markery“ (antigeny), které buňky identifikují jako „naše“ nebo „cizí“.

Antigeny

Antigeny jsou látky, které vyvolávají imunitní reakci. Jsou to bílkoviny nebo oligosacharidy (sloučeniny vytvořené ze sacharidů). Existují dva druhy antigenů: **vlastní antigeny** a **cizí antigeny**.

VLASTNÍ ANTIGENY – Látky (bílkoviny atd.), vytvořené buňkami kvůli vyvolání imunitní reakce. Tyto antigeny jsou zpravidla součástí buněčné membrány a fungují jako „markery“ či signály pro imunitní buněčnou reakci. Nazývají se rovněž **autoantigeny**.

CIZÍ ANTIGENY - Látky nebo paraziti, kteří se do těla dostali zvnějšku. Jsou to:

- mikroorganismy
- zbytky mikroorganismů
- kyseliny
- chemikálie všeho druhu
- cizí nebo pro tělo nepoužitelné bílkoviny
- třísky, dřevo, sklo atd.

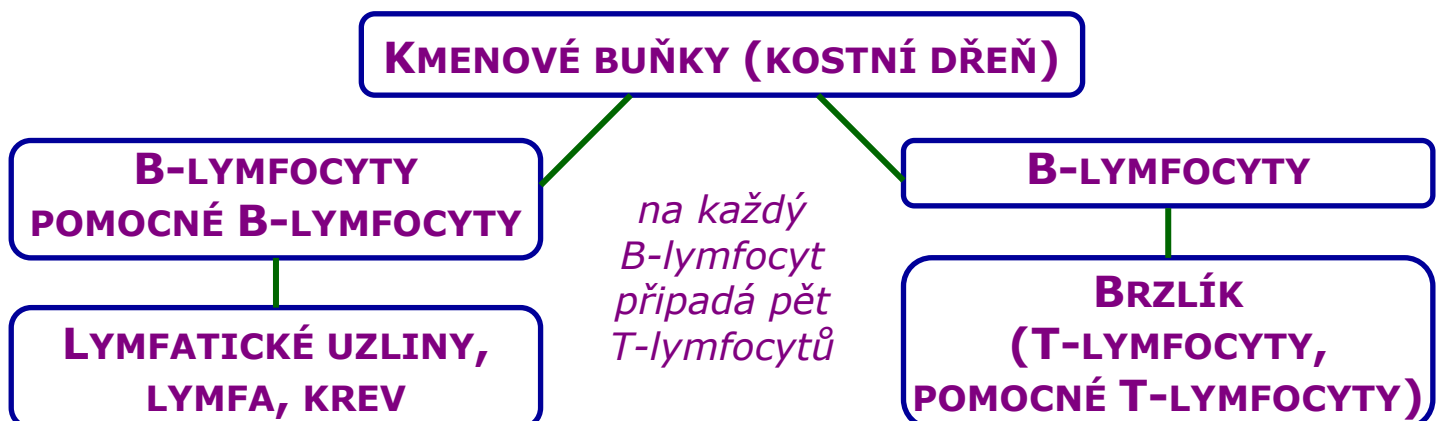
Každá věc na světě je jedinečná, nicméně existují četné podobnosti. Naše planeta je domovem mnoha lidských ras a druhů rostlin a zvířat, přičemž každá rasa a každý druh se vyznačují různými tvary těla, barvami a charakteristickými znaky. Totéž platí o buňkách a jejich buněčných stěnách (jejich „kůži“).

Buněčné stěny se skládají z bílkovin (řetězce aminokyselin), cholesterolu (ochrana před zánětem) a fosfolipidů. Když buňka zeslábně, tyto bílkoviny a antigeny se změní, což je signál pro zničení buňky. Také buněčná stěna se změní, stejně jako se změní vaše kůže, když buňky, které ji tvoří, začnou chřadnout.

Imunitní reakce buněk na antigeny (Reakce B-lymfocytů)

LYMFOCYTY – Aby lymfocyty mohly vyvolat specifickou imunitní reakci, musí být aktivovány. To zajišťuje antigen (signál). Lymfocyty mají na svém povrchu receptory antigenů. Tyto receptory jsou specifické, přičemž mají vázat specifické antigeny.

Lymfocyty: jejich původ a vývoj



INTERLEUKINY – Interleukiny, tvořené a uvolňované makrofágy a pomocnými T-lymfocyty, podněcují lymfocyty k dělení, jakmile jsou antigeny zachyceny lymfocyty. Potom:

- Antigen je neutralizován a rozštěpen makrofágy a B-lymfocyty.
- Makrofágy předávají „zpracovaný“ antigen pomocným T-lymfocytům. Je uvolněn interleukin, což má za následek dělení pomocných T-lymfocytů, čímž vzroste jejich počet.
- Pomocné T-lymfocyty se spojí s B-lymfocyty a vytvoří buňky, které produkují protilátky proti antigenu.

Úloha proteinových markerů

- Identifikace buňky podle druhu a zdraví (silná/slabá).
- Stimulace tvorby protilátek B-lymfocyty kvůli neutralizaci nebo likvidaci buňky.
- Stimulace cytotoxických reakcí granulocytů, monocytů a lymfocytů.

Normální buňky v těle, které jsou poškozeny nebo oslabeny, se mohou jevit jako cizí antigeny, takže vyvolají imunitní reakci makrofágů, neutrofilů, monocytů atd. To podnětí tvorbu protilátek B-lymfocyty, aby tyto buňky neutralizovaly nebo zničily, je-li to nutné. A jak již bylo uvedeno, podnětí to rovněž cytotoxické reakce granulocytů, monocytů a lymfocytů.

Takto tedy vzniká „autoimunitní“ iluze. Když buňka změni svou morfologii v důsledku acidózy, toxických chemických vlivů atd., změni to její signál pro imunitní buňky (policii), které ji nyní budou pokládat za cizí antigen nebo buňku, která může působit na jiné buňky, a tudíž musí být zničena.

Reakce zprostředkovaná protilátkami

PROTILÁTKY – Je-li vaše tělo vystaveno antigenům (paraziti, toxiny atd.), aktivuje B-lymfocyty, které vytvoří protilátky. Tyto protilátky se vážou na antigeny a postupně ničí toxiny. Protilátky se nalézají v tělních tekutinách. Proto se tento druh imunity nazývá extracelulární (mimobuněčná) imunita. Protilátky se mohou vázat na makrofágy, bazofilní leukocyty a žírné buňky.

Protilátky jsou **glykoproteiny** ve tvaru Y, produkované B-lymfocyty (B-lymfocyty) v reakci na přítomnost antigenů. Každá protilátka obsahuje čtyři polypeptidové řetězce (dvě nebo více aminokyselin), které vytvářejí vazebná místa pro antigeny. Jsou považovány za **imunoglobuliny** (sestavující z mnoha různých protilátek). Téměř všechny vaše protilátky, kromě zděděných (na základě krevní skupiny), jsou tvořeny B-lymfocyty spojenými s cizími antigeny.

Záhadní protilátky neboli imunoglobuliny

Protilátka	%	Funkce
1gG	80 %+	Inaktivuje/deaktivuje antigeny nebo je spojuje, zvyšuje počet fagocytů, poskytuje imunitní ochranu plodu, odhaluje komplementy (proteiny)
1gM	10%	Slučuje antigeny, působí jako vazebný receptor B-lymfocytů, aktivuje komplementy. Často první protilátka vyvolaná reakcí antigenu
1gA	15%	Inaktivuje antigeny. Nalézá se ve slinách, slzách a sliznicích, v mlezivu a mateřském mléce. Ochraňuje kůži
1gE	>1 %	Váže se na žírné buňky a bazofily kvůli stimulaci zánětu
1gD	>1 %	Chová se jako vazebný receptor B-lymfocytů

Protilátky se nazývají **gamaglobuliny**. Velké množství se jich nalézá v plazmě (krvi), kde také jsou další bílkoviny, například albumin. Nazývají se rovněž imunoglobuliny, neboť to jsou globulinové bílkoviny zapojené do imunity.

PRIMÁRNÍ ODEZVA- (trvá 3 až 14 dní)

- B-lymfocyty jsou aktivovány antigenem/ antigeny.
- B-lymfocyty se množí a vytvářejí paměťové B-lymfocyty. Tyto buňky produkují protilátky (bílkoviny ve tvaru Y).

SEKUNDÁRNÍ ODEZVA – (trvá několik hodin až 3 dny)

- Nastane, když je tělo vystaveno známým antigenům. To jsou ty, s nimiž tělo již v minulosti bojovalo a poznalo je. Tyto antigeny tudíž vyvolají okamžitou odezvu B-lymfocytů z paměťových B-lymfocytů.
- Tato rychlá odezva vytvoří ještě více paměťových B-lymfocytů, čímž posílí imunitu. Paměťové buňky jsou základem adaptivní imunity.

PROTILÁTKY NEUTRALIZUJÍ NEBO NIČÍ ANTIGENY:

- dezintegrací a likvidací vetřelce
- neutralizací toxinů z bakteriální činnosti
- fagocytózou (pohlcením, neutralizací a zničením)
- podporou shlukování antigenů (aglutinace)
- znemožněním přilnutí antigenu k hostitelské buňce

PROTILÁTKY PŘÍMO ČI NEPŘÍMO

- odhalují antigeny nebo je spojují dohromady
- zvyšují fagocytózu
- zvětšují záněť
- aktivují bílkoviny komplementů

Imunita zprostředkovaná buňkami

Jedná se o ochranu vašich buněk T-lymfocyty. Tyto buňky chrání buněčné a mezibuněčné prostory před mikroorganismy, jako jsou viry a některé bakterie. T-lymfocyty, podobně jako B-lymfocyty, mají na svém povrchu

receptory na antigen a velice snadno odhalí buněčné antigeny.

PRIMÁRNÍ ODEZVA – Antigeny aktivují T-lymfocyty, které se začnou dělit a vytvářet cytotoxické (cytolytické) T-lymfocyty. Tyto buňky produkují cytokiny či lymfokiny, což jsou bílkoviny (peptidy), které podněcují dodatečnou imunitní reakci zvyšováním tvorby T-lymfocytů, zapojením makrofágů atd.

Bez pomoci makrofágů by T-lymfocyty nerozpoznaly cizí antigeny. Makrofágy pomáhají T-lymfocytům rozlišit jednotlivé druhy antigenů.

Aktivita makrofágů

PRVNÍ FÁZE

- **Makrofágy pohlcují antigeny pomocí endocytózy a rozkládají je na několik malých částí.**
- **Každá část je označena bílkovinou (hlavní histokompatibilní bílkoviny).**
- **Nyní se tyto části antigenů mohou připojit k pomocným T-lymfocytům.**
- **Fagocytóza B-lymfocytů je podobná fagocytóze makrofágů.**

DRUHÁ FÁZE

- **Makrofágy a B-lymfocyty zpracovávají antigeny.**
- **Makrofágy vylučují interleukin-1.**
- **Interleukin podněcuje pomocné T-lymfocyty k tvorbě interleukinu-2.**
- **Interleukin podněcuje pomocné T-lymfocyty k dělení.**
- **Pomocné T-lymfocyty podněcují B-lymfocyty.**

Bílé krvinky

Neutrofilly

Definice: fagocyticky pohlcují mikroorganismy a jiné látky

Podíl bílých krvinek: 60-80 %

Odezva: zánětlivá reakce

Místo zrání: červená kostní dřeň

Výskyt zralých buněk: krev, pojivové a lymfatické tkáně

Vylučují: histamin, bílkoviny komplementů, leukotriiny, kininy a interferony

Druh imunity: vrozená

B-lymfocyty

Definice: vytvářejí protilátky a jiné chemikálie potřebné k ničení mikroorganismů

Podíl bílých krvinek: 20-40 %

Odezva: extracelulární obrana před antigeny (viry, bakteriemi, chemikáliemi)

Místo zrání: červená kostní dřeň, slezina, lymfatické uzliny

Výskyt zralých buněk: krev, lymfatické tkáně a uzliny

Vylučují: protilátky

Druh imunity: zprostředkovaná protilátkami

T-lymfocyty

Definice: vytvářejí protilátky a jiné chemikálie potřebné k ničení mikroorganismů

Podíl bílých krvinek: 0-40 %

Odezva: intracelulární obrana

před antigeny (parazity, nádory)

Místo zrání: červená kostní dřeň, slezina, lymfatické uzliny

Výskyt zralých buněk: brzlík

Vylučují: tkáňový mok

Druh imunity: zprostředkovaná buňkami

Eozinofily

Definice: uvolňují chemikálie, které zmírňují záněty, napadají červovité parazity

Podíl bílých krvinek: 1-4 %

Odezva: zánětlivá reakce

Místo zrání: červená kostní dřeň

Výskyt zralých buněk: krev, pojivové a lymfatické tkáně

Vylučují: histamin, bílkoviny komplementů, leukotriiny, kininy a interferony

Druh imunity: vrozená

Bazofily

Definice: uvolňují histamin, který vyvolává zánět, uvolňují také heparin, který zabraňuje tvorbě sraženin

Podíl bílých krvinek: 0,5-1 %

Odezva: zánětlivá reakce

Místo zrání: červená kostní dřeň

Výskyt zralých buněk: krev, pojivové a lymfatické tkáně

Vylučují: histamin, bílkoviny komplementů, leukotriiny, kininy a interferony

Druh imunity: vrozená

Monocyty (makrofágy)

Definice: fagocytární krevní buňka, která se ve tkáních stává makrofágem, jenž fagocyticky pohlcuje bakterie, zbytky buněk, odumřelé buňky, slabé buňky a jiné toxiny ve tkáních

Podíl bílých krvinek: 3-8 %

Odezva: fagocytóza

Místo zrání: různé tkáně v těle

Výskyt zralých buněk: krev, pojivové a lymfatické tkáně

Vylučují: enzymy, lysozomy, chemokiny, cytokiny, volné radikály O₂

Druh imunity: vrozená

Žírné buňky

Definice: nezbytně nutné k zánětlivé reakci v pojivových tkáních, pod kůží, ve sliznici trávicího ústrojí a respiračních tkání, podporují zánět uvolňováním různých chemikálií, jsou přenášeny protilátkou 1gE

Podíl bílých krvinek: 0 %

Odezva: zánět

Místo zrání: různé tkáně v těle

Výskyt zralých buněk: pojivové tkáně, kůže, sliznice a tkáně trávicího ústrojí

Vylučují: histamin, proteinázu, leukotrieny, kininy, interferony, komplementy

Druh imunity: vrozená

Pomocné T-lymfocyty vylučují interleukin, který stimuluje B-lymfocyty a ostatní T-lymfocyty.

SEKUNDÁRNÍ ODEZVA - Sekundární odezvu T-lymfocytů iniciují paměťové T-lymfocyty. Ty fungují stejně jako paměťové B-lymfocyty, pokud jde o to, že si „pamatují“ minulý střet s antigeny a pro boj s nimi si vytvořily „protilátky“.

Tvorba imunitních buněk

BÍLÉ KRVINKY – Imunitní buňky se nazývají bílé krvinky a je jich mnoho druhů. Kostní dřeň produkuje bílé krvinky jakožto primární vnitřní obranu těla. Tyto buňky potom putují lymfatickým systémem k dozrání nebo přeměně na větší a specifitější buňky.

Lymfatické tkáně, včetně sleziny, brzlíku a lymfatických uzlin, mají na starosti růst, zrání a aktivaci bílých krvinek. Růst a fungování imunitních buněk jsou řízeny cytokiny, což jsou vlastně bílkoviny, jež fungují jako růstové mediátory. Existuje přes sto druhů různých cytokinů, které produkují bílé krvinky, například interleukiny, interferony, látky vyvolávající nekrózu tumorů atd.

Podívejme se teď na některé důležité imunitní buňky, jež tělo užívá ke své obraně. **Makrofágy** jsou **monocyty**, které se usazují ve tkáních a dozrávají tam. Ve velkém množství se vyskytují v krčních mandlích, slezině a lymfatických uzlinách. Padesát i více procent makrofágů v těle se nalézají v játrech a nazývají se Kupfferovy buňky. Avšak lze je objevit všude, i v mozku a krvi. Chovají se jako sběrači odpadků, všude uklízejí. Makrofágy a neutrofilové jsou hlavní fagocytární buňky (pohlcující a ničící) imunitního systému.

NK-buňky („přirozené zabíječe“) jsou druh lymfocytů, který se formuje v kostní dřeni a obnáší 1 až 5 procent všech lymfocytů. Jsou považovány za nejdůležitější imunitní buňky. Jejich úkolem je ničit nádory nebo buňky infikované virem. Jsou součástí naší vrozené imunity, neboť nevyvolávají paměťovou odezvu a nevyznačují se specifickými reakcemi. Rozpoznají pouze určitou skupinu buněk, nikoli jejich specifický druh.

Imunitní systém v kostce

Lidské tělo je ustrojeno tak, aby se samo chránilo před vetřelci, včetně parazitů, chemikálií atd. Dokonce konzumovaná škodlivá jídla vyvolávají imunitní a lymfatickou reakci.

Vaše tělo jako celek i každá jeho buňka mají vědomí. Váš imunitní systém se sám učí poznávat dřívější vetřelce a ukládá tuto informaci do paměťových buněk. To se děje od okamžiku početí (paměť rodičů) a pokračuje po vašem zrození do tohoto světa. Vaše tělo a jeho orgány jsou pokryté „kůží“, respektive mázdou, která je určena k prvotní (mechanické) ochraně. Potom přicházejí ke slovu imunologické (imunitní) buňky a jejich chemikálie, které mají za úkol pohltit nebo zničit vetřelce.

Existuje mnoho různých druhů imunitních buněk, z nichž každý má svoje vlastní pole působnosti. Rozlišujeme čtyři kategorie imunity:

- Aktivní přirozená – vrozená a adaptivní imunitní reakce.
- Aktivní umělá – imunita vytvořená umělým dodáním patogenu nebo antigenu (očkování), takže tělo si může imunitu vytvořit z dodaného zdroje.
- Pasivní přirozená – předaná plodu matkou prostřednictvím placenty.
- Pasivní umělá – přenesená z očkovaných zvířat na lidi.

Příroda nerozmnožuje slabé. Kdyby tak činila, sama by se zahubila. To platí i pro vaše tělo a jeho buňky.

Autoimunitní syndromy nejsou ničím než odstraňováním slabého silným. Víme-li to, je nejlepší postup při „nemocech“, oslabení nebo snížené aktivitě vytrvale posilovat tělo a jeho buňky. Očistěte své tělo od všech chemikálií, toxinů, hnisu, hlenu a parazitů (škodlivých druhů) a uzdravte se !

*Váš
imunitní
systém*

**ÚTOČÍCÍ ORGANISMUS
NEBO CHEMIKÁLIE (Kyseliny)**

ZPŮSOBÍ POŠKOZENÍ BUŇKY

**JSOU UVOLNĚNY CHEMIKÁLIE
(MEDIÁTORY)**

REAKCE IMUNITNÍ BUŇKY (CHEMOTAXE)

ZVÝŠENÉ PROUDĚNÍ KRVE (VAZODILATACE)

ZVÝŠENÁ PROSTUPNOST CÉV

ZVÝŠENÉ PROUDĚNÍ LYMFY (ZVÝŠENÁ TVORBA HLENU)

STŘEVNÍ SYSTÉM (TLUSTÉ STŘEVO)

Tlusté střevo má **šest částí: slepé střevo, vzestupný tračník, příčný tračník, sestupný tračník, esovitý tračník a konečník.** Celková délka tlustého střeva činí v průměru 1,3 až 1,4 m. Má tvar obráceného písmene U, které se dole rozšiřuje. I tlusté střevo je tvořeno z kruhových řas. Vstřebává převážně vodu, zbytky a stopové zbytky minerálů a vitaminů.

Tlusté střevo žádné trávicí enzymy nevyučuje, nicméně trávení se účastní i bakterie. V tlustém střevě se smíchají kousky jídla a vedlejší produkty trávení ze žaludku a tenkého střeva, většina vody se reabsorbuje, takže vznikne pevná hmota, kterou tělo vyloučí. Do tlustého střeva se vylučuje i hlen z lymfatické soustavy, aby mohl být odstraněn. Také ono má v podslizniční tkáni hlenové žlázy, které podporují správné trávení.

Tlusté střevo má energetickou spojitost s hlavními orgány a tkáněmi těla. Současná věda dosud neobjevila tento aspekt jeho fyziologie (ostatně ani celkovou spojitost střevních tkání s ostatními tkáněmi v těle).

MOČOVÝ SYSTÉM

Ledviny

Člověk má dvě ledviny. Avšak viděl jsem mnoho lidí, kteří se narodili se třemi. Ledviny mají tvar ucha a fialovohnědou barvu. Jsou umístěné v zadní části břišní dutiny, po stranách páteře.

Horní konce ledvin se nalézají proti dvanáctému hrudnímu obratli. Každá ledvina váží kolem 150 gramů, je asi 12 cm dlouhá, 8 cm široká a 2,5 cm silná. Mikroskopické nefrony představují strukturální a funkční aspekty ledvin.

Tak jako většina orgánů, a zejména žláz, mají ledviny vnější část (kůru) a vnitřní část (dřeň).

Moč se tvoří v nefronech, které se skládají z ledvinového tělíska a kanálku. Nefrony mají tvar pyramidy. V kůře ledvin se nachází většina lůžek drobných vlásečnic, která tvoří filtrační tkáň mezi krví a nefrony. V této oblasti probíhá filtrace a reabsorpce.

Moč obsahuje mnoho vedlejších produktů metabolismu, například močovinu, čpavek, vodíkové ionty, kreatinin, chemické toxiny, léky, syntetické vitaminy, minerály atd.

Tento odpad (moč) odtéká ledvinovými kanálky dolů do ledvinové dřene, kde se vlévá do společných kanálků, zvaných papilární, které ústí do ledvinových pánviček. Odtud moč teče močovodem do močového měchýře.

Jak vidíte, jsou ledviny součástí vašeho vylučovacího systému. Tvoří moč z krevní plazmy. Hrají důležitou roli při regulaci krve, a tudíž i veškerých tělesných tekutin. Pomáhají odstraňovat metabolický a toxický odpad.

Ledviny jsou velmi citlivé na acidózu z masa, čajů, káv, čokolád a limonád. Většina lidí tyto „potravin“ (toxiny) konzumuje, a tak je po čase překvapí bolesti v dolní části zad.

Močovody

Trubice z ledvin do močového měchýře.

Močový měchýř

Močový měchýř je sběrná nádrž na moč, která přitéká z ledvin. Vylučování moči z močového měchýře se nazývá močení nebo mikce.

Močová trubice

Trubice vedoucí z močového měchýře ven z těla.

KRYCÍ SYSTÉM (KŮŽE)

Kůže je největší orgán v těle. Je také největším vylučovacím orgánem, jenž každý den vylučuje tolik tělesného odpadu, jako ledviny, střeva a plíce dohromady. Kůže tvoří vnější obal těla. Chrání ho před vnějším prostředím a parazity.

Kůže sestává ze dvou oddělených vrstev. Vnitřní vrstva se nazývá dermis (škára). Subkutánní (podkožní) tkáň jsou těsně pod dermis, která je protkána tepnami, žilami, vlasečnicemi, nervy a žlázami, které kůži vyživují.

Vnější vrstva se nazývá epidermis (pokožka). Tvoří ji čtyři až pět různých vrstev, v závislosti na oblasti těla. Vaše ruce a chodidla mají silnou kůži, protože je značně namáhaná. Následuje přehled vrstev epidermis, počínaje tou nejsvrchnější:

- stratum corneum (o tloušťce několika až 50 buněk) – vrstva zrohovatělá
- stratum lucidum – vrstva lesklá
- stratum granulosum – vrstva zrnitá
- stratum spinosum – vrstva ostnitá

- stratum germinativum – vrstva zárodečná

Kůže obsahuje buňky zvané keratinocyty, vytvářející tvrdou látku keratin (rohovina), která se nalézá v nehtech, vlasech a mozolnatých tkáních. Keratinocyty vznikají v zárodečné vrstvě, postupně dozrávají v různých vrstvách epidermis a nakonec se objeví ve zrohovatělé vrstvě.

Kůže plní mnoho funkcí, včetně regulace tělesné teploty. To se děje prostřednictvím tepének a potních žláz. Kůže je též největším smyslovým orgánem, vyjadřujícím vnitřní i vnější počitky.

Z duchovního pohledu je kůže svázána s vaším egem neboli etnickým tělem. Propůjčuje vám individualitu. Je spojena s játry, která odrážejí stav mysli. Kůže a játra působí společně, přičemž ovlivňují vaše myšlení.

Při detoxikaci čistěte játra, abyste vyčistili kůži. Udržujte svou kůži čistou, neboť to prospěje její funkci vylučovacího orgánu. Kromě toho čistá kůže způsobí, že se budete cítit čistě.

***Nemoc není přítomnost čehosi špatného,
ale nepřítomnost čehosi podstatného.***

- Dr. Bernard Jensen



MODUL 2.8

Endokrinní systém

Endokrinní systém je nejvíce opomíjeným systémem, přestože je „hlavním počítačem“ vašeho těla. Prostřednictvím uvolňovaných hormonů, například steroidů, neurotransmitterů, serotoninů či enzymů, vašim buňkám říká, jak mají fungovat.

V podstatě máme dva druhy žláz: Za prvé **endokrinní žlázy**, což jsou žlázy s vnitřní sekrecí, které tvoří vnitřní výměšky (hormony atd.) a vylučují je přímo do krve nebo lymfatického systému, aby cirkulovaly celým tělem. A za druhé **exokrinní žlázy**, jako například slinné žlázy, vytvářející vnější výměšky, které se potom dostávají do epitelových buněk přímo nebo kanálkem. Je velmi těžké říci, která z našich žláz je nejdůležitější, protože všechny tkáně v těle spolu úzce souvisí. Nicméně asi 75 procent všech symptomů „chorob“ lze přisuzovat poškození endokrinního systému. K nim mimo jiné patří špatné využití vápníku, způsobující skoliózu, deprese, oslabení pojivových tkání, křečové žíly, hemoroidy, kýlu a výdutě, jakož i snížená produkce steroidů, což má za následek fibrocystické problémy, fibromyalgii, fibroidy, cysty, cholesterolový povlak a podobně.

Nejdůležitější endokrinní žlázy jsou nadledviny, slinivka, brzlík, štítná žláza, příštítná tělíska, varlata, vaječníky a především hlavní žláza – hypofýza. Ještě před deseti až pětadvaceti lety jsme se setkávali s chronickými a/nebo degenerativními chorobami způsobenými poškozením těchto žláz hlavně u starších osob. Dnes, vinou životního stylu, nevhodné stravy a především genetických poškození, jsou tyto žlázy tak oslabené, že už i nemluvňata trpí chronickými a degenerativními chorobami. Podívejme se teď na jednotlivé endokrinní žlázy a jejich funkce.

HYPOFÝZA

Hypofýza je „hlavní žlázou“, jedním z nejdůležitějších „počítačů“ v těle. Vylučuje látky podobné hormonům, které stimulují ostatní endokrinní žlázy a tkáně k tvorbě anebo uvolňování určitých hormonů, steroidů, neurotransmitterů a podobně. Hypofýza má dvě části: zadní lalok, který vychází z mozku, a přední lalok, začínající v hltanu. Hypofýza je zavěšena pod částí hypotalamu (za očima uprostřed hlavy).

Jelikož je hlavní žlázou, kontroluje hypofýza některé funkce většiny ostatních žláz. Když zeslábne, může to pocítit celé tělo, neboť dojde k řetězové reakci, která vyvolá nejrůznější symptomy. Hypofýza může pozitivně či negativně ovlivňovat štítnou žlázu nebo nadledviny. Je důležité porozumět těmto symptomům, abyste přišli na kloub vašim oslabením.

K dalekosáhlým následkům oslabené hypofýzy se počítají neurologická oslabení jako roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, mozková obrna (vyvolaná nedostatečnou stimulací kůry nadledvin), hypotyreóza, hypofunkce vaječnicků, nedostatečně nebo nadměrně aktivní tkáně nebo buňky, rychlé stárnutí, cukrovka a laktační problémy.

Příčný tračník je v úzkém vztahu k hypofýze a mozku. Tato část tlustého střeva bývá často ucpaná, toxická a oslabená, takže toxiny infikují přímo hypofýzu. Jelikož trávicí ústrojí je jedním z prvních orgánů (společně s míchou), které se formují v embryonálním stádiu života, je spojen se všemi tkáněmi v těle způsobu, jimž dosud nerozumíme. Jakmile se embryonální buňka začne vyvíjet, stane se její střevní tkáň místem, kde vzniká většina našich orgánů a žláz. **Tato střevní tkáň v plodu se později stane trávicím ústrojím**, čímž se vytvoří

dynamický vztah mezi trávicím ústrojím a zbytkem těla. A proto je nesmírně důležité, abyste v rámci detoxikačního programu vyčistili a posílili trávicí ústrojí, chcete-li dokonale zregenerovat vaše žlázy a celé tělo.

EPIFÝZA

Epifýza je malá zploštělá kuželovitá žláza, umístěná v lebeční dutině těsně nad obočím (je připojená k vrchní části třetího mozkového laloku). Vědci toho o této endokrinní žláze dosud moc neodhalili. Víme však, že syntetizuje melatonin, což je hormon, který vás uvolňuje a pomáhá vám usnout. Melatonin zřejmě ovlivňuje barvu kůže a vlasů. Melatonin je blokován světlem dopadajícím na sítnici. Epifýza je regulována světlem (vnitřním a vnějším).

Duchovědci jí říkají „třetí oko“. Je považována za okno do nebe – a představuje bod, na nějž se soustředíme v meditaci.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A PŘÍŠTÍTNÁ TĚLÍSKA

Štítnou žlázu tvoří dva laloky v přední části krku. Příštitná tělíska se skládají ze čtyř nebo více malých žláz v zadní části štítné žlázy. Jelikož mnoho lidí konzumuje mléčné produkty a složené cukry (silně zahleňující), jaký div, že trpí obstrukcemi dutin, krku, průdušek a plic. Štítná žláza a příštitná tělíska, protože se nalézají v oblasti krku, se rovněž ucpávají a jsou potom buď hyperaktivní, nebo, což je většina případů, hypoaktivní. Klinická praxe ovšem ukazuje, že krevní testy, které zjišťují funkci štítné žlázy podle hladiny jejích hormonů T4, T3 a TSH, jsou velice nepřesné. Proto jsem v Dodatku A zařadil **test bazální teploty**, který je lepším ukazatelem funkčnosti štítné žlázy.

Úkolem štítné žlázy a příštitných tělísek je zvyšovat a/nebo snižovat: metabolismus, schopnost buněk vstřebávat a využívat glukózu, metabolismus bílkovin kvůli růstu, zužitkování tuků, rychlost a sílu pulzu, rychlost a hloubku dýchání a míru

absorpce vápníku z krve, střev, kostí a ledvin. Štítná žláza a příštitná tělíska jsou v úzkém vztahu k ostatním žlázám, čemuž ovšem dnes ještě moc nerozumíme.

Symptomy hypotyreózy (snížená funkce štítné žlázy) jsou tyto: křehké kosti, špatný růst kostí, lámavé a rýhované nehty, vypadávání vlasů, studené ruce a nohy, averze vůči chladnému počasí, srdeční arytmie, infarkt myokardu, deprese, oslabení pojivových tkání, skolióza, artritida, únava, pomalý metabolismus, obezita, náhlé mravenčení, křeče, myxedémy a tělesná zakrslost.

Symptomy hypertyreózy (zvýšená funkce štítné žlázy) zahrnují strumu, vypoulené oči, hyperaktivitu, tyreotoxikózu a nadměrný vzrůst. - Jelikož štítná žláza a příštitná tělíska ovlivňují schopnost těla zužítkovat vápník, lze problémy s kostmi, deprese a oslabení pojivových tkání odstranit regenerací štítné žlázy a příštitných tělísek. A na hypertyreózu zkrátka platí detoxikace. Nikdy žádnému lékaři nedovolte, aby vám odstranil štítnou žlázu, když je hyperaktivní. Štítná žláza a příštitná tělíska jsou zcela nepostradatelné pro vaše zdraví a v mnoha ohledech významně ovlivňují kvalitu vašeho života.

BRZLÍK

Brzlík tvoří dva růžovošedé symetrické a ploše vypadající laloky. Nalézá se uprostřed hrudní kosti vpředu nad srdcem. Každý lalok má několik lalůčků. Stejně jako mnohé jiné žlázy sestává i brzlík z kůry (vnější část) a dřene (vnitřní část). Kůra je tvořena lymfoidními tkáněmi, které obsahují množství buněk, tak zvaných tymocytů. V dřeni jsou rovněž tymocyty, ale především velká tělíska (Hassalova).

Brzlík je považován za hlavní žlázu imunitního systému. U dětí je velký, ale s přibývajícím věkem se zmenšuje. Vinou nezdravé stravy a životního stylu bývá ve stáří značně zakrnělý. Brzlík je nezbytný pro zrání tymických (brzlíkových) lymfoidních buněk, zvaných T-lymfocyty. Jsou to malé

až středně velké lymfocyty (bílé krvinky), které patří do skupiny imunitních buněk zvaných NK-buňky („přirození zabíječi“). Tyto buňky spolu s B-lymfocyty (buňky kostní dřeně) tvoří elitní jednotku vaší tělesné policie. Jsou nesmírně důležité, neboť představují zdroj buňkou zprostředkované imunity, tj. neregulované protilátkami. Tento druh imunity pomáhá tělu bojovat se záplavou plísní, kvasinek, hub, bakterií, virů a dalších vetřelců. Udržujte brzlík a celé vaše tělo zdravé. Nezapomínejte, že silné přežívá a slabé umírá.

NADLEDVINY

Nadledviny se nalézají na horním konci ledvin a jsou možná nejdůležitějšími žlázami v těle po hypofýze. To má dvojí důvod. Za prvé produkují neurotransmitery, nezbytně potřebné pro mozkové a nervové funkce. Patří k nim epinefrin (adrenalin), norepinefrin a dopamin, které spouštěním a zastavováním nervových reakcí ovlivňují činnost sympatiku a parasympatiku. To ovlivňuje téměř všechny tkáně v těle, včetně srdce, cévního systému, střev, kůže a ledvin. Sympatikus a parasympatikus tvoří dvě větve autonomního nervového systému. Tento systém řídí činnost vašich vegetativních (na vůli nezávislých) tkání, například rozšíření a zúžení zornic, pulz a dýchání.

Nízký krevní tlak (systolický pod 118 mmHg) je vždy ukazatelem oslabení nadledvin (dřeně), stejně jako nejméně 50 procent všech případů vysokého tlaku. **Zdravý krevní tlak je 120-130 mmHg v systole (nejvyšší hodnota) a 60-70 mmHg v diastole (nejnižší hodnota).** K dlouhodobým účinkům oslabených nadledvin se řadí mj. astma, roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, mozková obrna, záchvaty úzkosti, stydlivost a netrpělivost. Druhým důvodem obrovské důležitosti nadledvin je jejich kůra, která tvoří kortikoidy neboli hormony. Patří k nim glukokortikoidy (kortizol a kortizon k využití sacharidů), aldosterony (regulující naše elektrolyty, sodík a draslík), estradiol (druh estrogenu) a progestiny (včetně progesteronu). Mnohé z těchto hormonů fungují jako protizánětlivé látky,

kteří jsou nezbytně potřeba k potírání zánětlivých procesů v těle. Ovlivňují svaly, nervy, gastrointestinální a kardiovaskulární tkáň.

Oslabení nadledvin

- **Oslabená funkce nadledvin (dřeně) způsobuje nízký krevní tlak (nedostatek neurotransmiterů), nervové poruchy, problémy s dýcháním a srdeční arytmií.**
- **Oslabená funkce nadledvin (kůry) způsobuje nedostatečnou produkci steroidů, což vede k acidóze a zánětu.**

To má za následek

U ŽEN:

- rakovinu vaječníků, prsu, děložního krčku, dělohy
- ovariální cysty
- problémy s počítím
- samovolný potrat
- menstruační problémy
- děložní fibroidy
- endometriózu
- fibromyalgii
- osteoporózu
- záněty v celém těle

U MUŽŮ:

- rakovinu prostaty
- problémy s erekcí
- dominanci testosteronu
- prostatitidu

U ŽEN I MUŽŮ:

- sklerodermii
- burzitidu a artritidu
- zánět v páteři a pánvi
- oslabení dolní části zad
- ischias
- cukrovku
- oslabení ledvin a močového měchýře

Například kortizol je katabolický hormon (steroid), který iniciuje změnu a aktivuje štěpem. Pomáhá také při přeměně tuků a bílkovin na glukózu. Je jedním z nadledvinových steroidů (glukokortikoidů), které vyvolávají zánětlivou reakci. Katabolické (štěpné) procesy způsobují v těle acidózu, která může mít za následek nejrůznější záněty a poškození tkání. Tato poškození stimulují nadledviny ke zvýšené tvorbě kortizolu, což může vyvolat další zánět.

Nadměrná tvorba kortizolu nadledvinami může také ovlivnit krevní tlak zvyšováním nebo snižováním hladiny sodíku v moči, neboť kortizol podporuje štěpení bílkovin a tlumí jejich syntézu. To postihuje všechny tkáně v těle a obzvláště těžce svalové. Původcem všeho je acidóza, která nám rovná cestu k chorobám a degeneraci. Také urychluje stárnutí kůže a podporuje osteoporózu snižováním tvorby tyreotropního hormonu, což nakonec vede k hypotyreóze. Nezapomínejte, že štítná žláza má na starosti využití vápníku. Kofein, limonády a čaje mohou rovněž vyprovokovat tvorbu nadbytečného kortizolu.

Všechny tyto steroidní hormony jsou syntetizovány z cholesterolu, který také působí jako protizánětlivý činitel. Nic se neděje bezdůvodně. Když se ve vašich cévních stěnách nebo tkáních ukládá cholesterol, co vám to signalizuje? Mějte na paměti, že cholesterol je protizánětlivý činitel neboli lipid. Pokud se vám usazuje v těle, nebo ho játra produkují mnoho, znamená to, že máte v těle mnoho zánětů.

Protože většina lidí dává přednost převážně kyselinotvorné stravě, jejich těla jsou překyselená (acidózní), a to jak na systémové, tak buněčné úrovni. Acidóza a zánět jsou prakticky jedno a totéž. A aby toho nebylo málo, připojují se ke kyselé stravě ještě kyselé hormony. Ženy produkují testosteron a velké množství estrogenu, což jsou kyselé hormony. Každý měsíc ve velkém množství uvolňují ovarialní (vaječnickový) estrogen, který odlupuje vnitřní výstelku děložní stěny, čímž vyvolává menstruaci.

Také muži produkují kyselé, agresivní hormony – testosteron a androsteron. Vyvolávají nerůznější buněčné změny od rozkladu tkání po jejich bujení u všech druhů tkání, počínaje vlasy (chlupy) a svaly konče. Kromě toho ovlivňují sexuální chování, zvyšují proudění krve a vyvolávají erekci. Tyto kyselé hormony jsou u mužů i žen přirozeně vyvažovány tvorbou progesteronu a jiných protizánětlivých steroidů v nadledvinách. Když je těchto kyselých hormonů nadbytek nebo nejsou vyváženy steroidy, mohou vyvolat ve tkáních záněty.

Z výše uvedeného je zřejmé, jak v těle vzniká zánět z nevhodné stravy a hormonální nerovnováhy (způsobené oslabením nadledvin). A tento zánět má za následek selhání tkáně a smrt. Proto je nutné, aby náš endokrinní systém fungoval správně a zůstával v rovnováze. Jakmile se endokrinní žlázy stanou hypoaktivními nebo hyperaktivními, objeví se mnoho symptomů nemocí.

Není-li zánět potlačen steroidy, začne poškozovat tkáně. Dlouhodobý zánět způsobí devastaci tkání a nakonec i jejich zánik (buněčnou smrt).

Dalším nesmírně důležitým faktorem je zánět cévního systému (vaskulitida, flebitida atd.), vyvolaný nadměrnou kyselou stravou. Pokud nadledviny neprodukují dost steroidů pro boj se zánětem, vypomůže si tělo cholesterolem, který však postupně ucpává náš cévní systém.

SLINIVKA

(Viz též Trávicí systém, modul 2.6.)

Slinivka je endokrinní i exokrinní žláza, což znamená, že produkuje jak hormony (inzulín), které jsou vyměšovány rovnou do krve (endokrinně), tak jiné látky (enzymy atd.), které jsou vyměšovány kanálky (exokrinně).

- Endokrinní část slinivky tvoří buňky, tzv. **Langerhansovy ostrůvky**, vyměšující různé látky podobné hormonům, které tělu pomáhají využít živiny a energii.

Langerhansovy ostrůvky obsahují tyto buňky:

- **Alfa-buňky** – vylučují glukagon, jenž zvyšuje hladinu glukózy v krvi stimulací jater k přeměně glykogenu na glukózu. Glukagon rovněž podporuje přeměnu tuků a přebytečných aminokyselin na energii.

- **Beta-buňky** – vylučují inzulin, jenž snižuje hladinu glukózy v krvi. Inzulin funguje jako „řidič“, který přepravuje glukózu buněčnou membránou. Podporuje přeměnu glukózy na glykogen a zřejmě se také účastní syntézy aminokyselin.

- **Delta-buňky** – vylučují somatostatin, který zpomaluje vylučování:

- glukagonu
- inzulinu
- růstového hormonu z přední části hypofýzy
- gastrinu ze žaludku

VAJEČNÍKY

Vaječníky jsou dvě žlázy ve tvaru mandle. Mají dvě funkce: tvorbu reprodukční buňky (vejíčko) a tvorbu hormonů. Vaječníky se nalézají po stranách pánevní dutiny a jsou spojeny s dělohou. Každý vaječník tvoří dvě části: kůra (vnější část) a dřev (vnitřní část).

Kůru tvoří především nejrůznější druhy folikulů (míšků). Každý folikul obsahuje vejíčko a malou žlutou endokrinní žlázu (*corpus luteum*, žluté tělísko). Tato žláza vylučuje estrogen i progesteron. Pro správnou tvorbu progesteronu ve žlutém tělísku jsou ovšem potřeba pro-hormony nadledvin. Uvolnění vejíčka iniciuje FSH (folikulostimulační hormon) z hypotalamu. LH (luteinizační hormon), který uvolňuje estrogen, je vylučován hypofýzou. Oba tyto hormony jsou pro správnou ovulaci nezbytné.

Estrogen je kyselý hormon, jenž stimuluje nejrůznějším způsobem tkáň. Nejdůležitější je stimulace vnitřní děložní výstelky ke krvácení jednou za měsíc, což vyvolává menstruaci. Estrogen také podporuje vývoj a zachování druhotných pohlavních znaků, například velikosti a tvaru prsou. Kromě toho ovlivňuje tvary ženského těla. U žen se estrogen tvoří

ještě v játrech, tukových buňkách a nadledvinách.

Hormony

Jeden z hlavních problémů, jemuž čelíte vy nebo váš lékař, je, jak zaktivizovat tkáň (včetně orgánů a žláz), když se staly hypoaktivní, ba chronicky oslabené nebo zdegenerované. Nad tím by se měli zamyslet všichni lékaři. Jediné, co byste neměli dělat, je léčit příznaky. To jsou jen následky této hypoaktivity, zejména když se dodávají vedlejší produkty (hormony, enzymy, steroidy, neurotransmitery atd.), který tkáň (žláza) vytváří a poskytuje vašemu tělu.

Příkladem toho jsou hormony jako estrogen (ovariální) nebo tyroxin (vylučovaný štítnou žlázou). Když doplňujete něco, co vaše tělo doplňuje přirozeně, zabráníte příslušné tkáni, aby to vytvářela. Zjistil jsem, že Synthroid (syntetická forma tyroxinu) ještě více oslabí štítnou žlázu. To platí o všech hormonech včetně DHEA, melatoninu atd. Nedoplňujte hormony (nebo látky), které vaše tělo vytváří. Dosáhnete jen toho, že je přestane vytvářet, neboť nemá potřebu vytvářet něco, co už v těle je. A nakonec tím příslušnou žlázu ještě více oslabíte.

Estrogen musí být neustále vyvažován steroidem zvaným progesteron. Ten se tvoří ve vaječnicích a nadledvinách. Ke správné tvorbě

progesteronu je potřeba pro-hormon DHEA, jenž produkují nadledviny. Jsou-li nadledviny hypoaktivní, může to ovlivnit tvorbu a uvolňování progesteronu, takže se estrogen stane dominantním. To vyvolá řetězovou reakci – silnou buněčnou acidózu, ovariální cysty, děložní fibroidy, fibrocystické problémy, rakovinu ženských orgánů a další onemocnění.

Udržujete své žlázy zdravé, neboť to jsou regulátory většiny tělesných funkcí.

VARLATA (GONÁDY)

Muž má dvě oválná varlata, uložená v šourku. Jsou to mužské reprodukční žlázy, součást endokrinního systému. Reprodukční buňky, spermie, se tvoří ve varlatech. Tyto žlázy produkují rovněž testosteron a inhibin.

Testosteron vylučují intersticiální buňky zvané Leydigovy a inhibin podpůrné buňky. Testosteron je stejně agresivní jako estrogen při iniciování buněčných změn. Progesteron je kortikosteroid produkovaný nadledvinami, jenž vyvažuje estrogen a testosteron, zejména když vyvolají zánět. Testosteron se rovněž tvoří v kůře nadledvin mužů i žen.

Stimuluje růst, buněčnou činnost i proudění krve. Podobně jako estrogen ovlivňuje testosteron druhotné pohlavní znaky. Kromě toho ještě ovlivňuje:

- erekci
- správný růst a zdárný vývoj mužských pohlavních orgánů
- prohlubování hlasu
- mohutnění svalstva
- vývoj pubického a jiného ochlupení, růst vlasů a vousů
- distribuci tuků
- mnoho metabolických vztahů

Shrnutí: Endokrinní systém

Pro zdraví fyzického těla jsou endokrinní žlázy nepostradatelné. Připomeňme si, že všechny tkáně v našem těle se vzájemně ovlivňují. Proto bychom měli na tělo pohlížet jako na celek, jenž usiluje o zdárné fungování. Všechno, co tělo dělá, je pro jeho přežití.

Seznamte se s fungováním vašich endokrinních žláz. To vám ohromně pomůže. Je třeba odhalit tajemství tohoto neuvěřitelného stroje s vlastním rozhodováním, který může fungovat jako nové auto, bude-li udržován čistý a dostávat odpovídající palivo a stavební materiál. Hledejte své odpovědi v přírodě, nikoli ve vědě. Užívejte vědu k doplňování vlastních poznatků, abyste pochopili, jak věci fungují. Avšak zachovejte si odstup a snažte se vidět vaše tělo jako celek a představit si, jak by fungovalo v přírodě. Jinak se vám stane, že pro samé stromy nevidíte les. Celek je mnohem větší než jeho části (a přesto jeho části tvoří celek). Zapomeňte na to, co si myslíte, že víte o zdraví a pozorujte přírodu. Přijďte na kloub mnoha věcem a především tomu, jak se uzdravit.

Již jsme zmínili, že 75 procent všech nemocí je způsobeno oslabením endokrinních žláz. Protože po mnoho generací konzumujeme toxickou a kyselou potravu, oslabili jsme náš endokrinní systém natolik, že je v mnoha případech zakrnělý.

Většina lidí nemyslí na posilování svých buněk, a předává tak geneticky oslabené tkáně dalším generacím. Potíž je ovšem v tom, že každá generace je slabší než ta předchozí. Stačí se podívat na problémy našich dětí. Přicházejí na svět s chronickým a degenerativním oslabením žláz. Tento úpadek nemůže zastavit žádná medicína na světě. Jedinou odpovědí je detoxikace a alkalizace !

Výše jsme uvedli, že vaše žlázy jsou šéfy (nebo kontrolory a regulátory) buněk, tkání a orgánů. Jakmile začnou být hyperaktivní nebo hypoaktivní, může to vyvolat mnoho buněčných změn. Ty mohou způsobit překyselení tkání, což povede k lymfatickým a imunitním reakcím. To platí zejména o estrogenu, testosteronu a aldosteronu. Dlouhodobé vystavení jejich účinku, není-li vyvažován kortizonem a progesteronem, může mít za následek fibrocystické choroby tkání, atrofii tkání a rakovinu.

endokrinních žláz a jejich funkce

Toto je přehled vašich endokrinních žláz a hormonů, steroidů a neurotransmiterů, které produkují. Hormony, steroidy a neurotransmitery rozhodují o tom, jak, kde a proč probíhají určité interakce mezi látkami a buňkami. Jsou rovněž katalyzátory a mohou působit protizánětlivě a posilovat buňky.

Některé hormony jsou katabolické a ovlivňují tkáně a štěpení živin, zatímco jiné jsou anabolické a ovlivňují zužitkování živin. Poučte se o svém těle a o tom, jak funguje. Avšak nedělejte z toho vědu. Vždy se ptejte: „Proč žlázy nefungují správně? Jaký to bude mít následek?“



ŽLÁZA	HORMON	FUNKCE
Hypofýza přední lalok	STH – růstový hormon	Podporuje syntézu bílkovin, zvyšuje hladinu glukózy v krvi a uvolňuje z buněk mastné kyseliny. Ovlivňuje buněčné dělení.
Hypofýza přední lalok	TSH – hormon stimulující štítnou žlázu (tyreotropin)	Zvyšuje vylučování hormonů štítné žlázy (tyroxinu a trijódthyroninu).
Hypofýza přední lalok	ACTH – adrenokortikotropní hormon (kortikotropin)	Zvyšuje vylučování glukokortikoidů (steroidní hormony) kůrou nadledvin. Ovlivňuje pigmentaci kůže atd.
Hypofýza přední lalok	MSH – melanotropiny (hormony stimulující melanocyty)	Zvyšují tvorbu melanocytů (ovlivňují barvu kůže).
Hypofýza přední lalok	LH – luteinizační hormon	Podporuje ovulaci a vylučování progesteronu a estrogenu žlutým tělískem ve vaječnicích.
Hypofýza přední lalok	LH – luteinizační hormon	Podporuje syntézu testosteronu a tvorbu spermií ve varlatech.
Hypofýza přední lalok	FSH – folikulostimulační hormon	Podporuje vylučování estrogenu ve vaječnicích. Podporuje tvorbu spermií ve varlatech.
Hypofýza přední lalok	Prolaktin	Stimuluje tvorbu a vylučování mateřského mléka.
Hypofýza zadní lalok	ADH – antidiuretický hormon	Zvyšuje reabsorpci vody z ledvin.
Hypofýza zadní lalok	Oxytocin	Stimuluje děložní stahy, tvorbu mateřského mléka a jeho vylučování z prsních žláz.
Štítná žláza	Tyroxin (T4) a trijódthyronín (T3)	Stimulují metabolismus (trávicí, oxidační atd.). Ovlivňují růst a vývoj.
Štítná žláza	Kalcitonin	Ovlivňuje využití vápníku, zamezuje rozkladu kostí (osteoporóza).
Příštítná tělíska	PTH – parathormon	Nezbytný pro udržení normální hladiny vápníku v krvi (podporuje rozklad kostí kvůli udržení hladiny vápníku v krvi, metabolismus fosforu a syntézu vitamínu D).
Nadledviny dřeň	Neurotransmitery – adrenalin, noradrenalin, dopamin, acetylcholin	Vytváří a vylučuje neurotransmitery, které zvyšují nebo snižují výkon srdce, proudění krve do tkání, nervovou reakci (ovlivňují svalové, kosterní a nervové buňky). Dále zvyšují hladinu glukózy a mastných kyselin v krvi – to všechno kvůli zvýšení systémové a buněčné energie.

ŽLÁZA	HORMON	FUNKCE
Nadledviny kůra	Mineralokortikoid (aldosteron)	Ovlivňuje elektrolyty, stimuluje transport sodíku a vylučování draslíku. Může ovlivňovat zadržování vody, potní a slinné žlázy a střeva.
Nadledviny kůra	Glukokortikoidy – kortizol, hydrokortizon, kortikosteron	Důležité pro metabolismus svalů, CNS, kostí, trávicího ústrojí, krve, kardiovaskulárního systému hematologickém a zužitkování vody. Podílejí se především na metabolismu cukrů, řídí metabolismus aminokyselin a tuků. Protizánětlivé, tlumí imunitní reakci.
Nadledviny kůra	Androgeny – testosteron, adrenosteron	Mužský katabolický steroid, který ovlivňuje reprodukci, zvyšuje sexuální touhu a podporuje vývoj pohlavních znaků (pubické ochlupení, velikost atd.).
Nadledviny kůra	Estrogeny – estradiol, estron	Vyvolává sexuální vzrušení a aktivitu, rozvíjí druhotné pohlavní znaky. Katabolický steroid způsobující změny ve tkáních.
Nadledviny kůra	Progestiny – progesteron	Anabolické steroidy, které pomáhají při obnově tkání. Jsou protizánětlivé a antispazmodické. Ve velkém množství se vyskytují v placentě.
Slinivka	Inzulin	Stimuluje buněčný transport a zužitkování glukózy. Ovlivňuje metabolismus cukrů, aminokyselin a tuků. Podporuje přeměnu nadbytečné glukózy na glykogen.
Epifýza	Melatonin	Ovlivňuje cyklus spánku/bdění a životní sílu v těle. Možná ovlivňuje rozmnožování a pigmentaci (melanocyty).
Vaječníky	Estrogen – estradiol	Podporuje děložní vývoj, čištění (menstruace) a funkce, ovlivňuje pohlavní znaky a chování.
Vaječníky	Progesteron	Po menstruaci a v placentě působí protizánětlivě. Také se využívá při obnově tkání.
Varlata	Androgeny – testosteron a inhibin	Ovlivňují pohlavní znaky a chování; pomáhají při tvorbě spermií. Dále ovlivňují energii a metabolismus.
Brzlík	Tymozin	Zrání T-lymfocytů a podpora jejich tvorby.

MODUL 2.9

Svalový systém

POJIVOVÁ TKÁŇ

Pojivová tkáň je silná tkáň, složená z kolagenových (proteinových) vláken, která tvoří orgány žlázy, tkáně (svaly) atd. Poskytuje buňkám a jejich tkáním oporu, sílu a tvar. Mezi hlavní komponenty, ovlivňující pevnost pojivových tkání, patří vedle bílkovin také vápník. Máte-li oslabenou štítnou žlázu, ztrácíte schopnost zužitkovat vápník. To může vyvolat nejrůznější následky: hemoroidy křečové a metličkovité žíly, prolapsy orgánů (močový měchýř, děloha, kůže atd.), rýhované nehty a vypadávání vlasů.

ŠLACHY

Šlachy sestávají z vláknitých pojivových tkání a slouží jako úpony svalů ke kostem a jiným částem těla.

SVALY

Svaly jsou tkáně, tvořené především smrštitelnými buňkami. Tyto tkáně (svaly) slouží k vykonávání pohybu. Jsou také oporou kostry, jako například u páteře, kterou podpírají všechny svaly po obou stranách obratlů. Pokud jedna ze stran následkem toxicity nebo zánětu zeslábne, silnější strana vychýlí páteř svým směrem.

V těle jsou tři druhy svalů: **hladké** (vůlí neovladatelné), **příčně pruhované** (vůlí ovladatelné) a **srdeční**.

HLADKÉ SVALY – Spadají pod autonomní nervovou soustavu (bez volní kontroly). Hladké svalstvo se skládá z vřetenovitých buněk a nemá žádná příčná vlákna. Hladké svalstvo tvoří

především vnitřní orgány, včetně trávicího a močového ústrojí a dýchacích cest.

PŘÍČNĚ PRUHOVANÉ SVALY – Fungují především jako kosterní svalstvo, ale nalézají se i v krku (jícen atd.). Jsou řízeny centrální nervovou soustavou (CNS), takže je ovládáme vůlí. Jejich vlákna jsou seskupena do snopců a obalena pojivovou tkání zformovanou do válců. Tyto svaly jsou pevnější, uzpůsobené pro namáhavější činnost (natahování, napínání atd.).

SRDEČNÍ SVALY – Podobají se příčně pruhovaným svalům tím, že jsou tvořeny tkáněmi, které vypadají jako dlouhé válce. Srdeční svaly vytvářejí souvislé pletivo válcovitých vláken přerušované příčně pruhovanými vlákníky (tzv. Purkyňova vlákna). Tato vlákna tvoří stimulační systém srdce.

Svaly mají mnoho tvarů a velikostí. Rozlišujeme svaly:

- páskovité nebo ploché
- příčně pruhované, které mají ve svých vlákních příčné pruhy kvůli větší pevnosti
- hladké, bez příčných pruhů
- vřetenovité (deltovité) s „masitým“ tělem zužujícím se na jednom konci do „špičky“
- papilární, které jsou jako sloupy podpírající srdeční chlopně
- svěračové – kruhovitě svaly, které tvoří různé svěrače, včetně žaludku; obepínají též různé kanálky a otvory (konečník atd.)

Svaly v těle

AGONISTÉ

prvotní a nejdůležitější
hybatelé

ANTAGONISTÉ

vytvářejí protichůdnou činnost

ANTIGRAVITAČNÍ

zabezpečují jisté postavení
těla proti působení zemské
tíže

DVOJZPEŘENÉ

mají uprostřed a po stranách
šlach svalová vlákna

EXTENZORY

natahují určitou část těla

FIXAČNÍ

znehyní určitou část těla, aby
se jiné svaly mohly řádně
kontrahovat

FLEXORY

pomáhají ohýbat nebo
pokrčovat určité části těla

HLADKÉ

vegetativní svaly, které nemají
příčné pruhy, např. střevní
trakt

ISCHIOKRURÁLNÍ

tři svaly umístěné na zadní
části stehna

KOSTERNÍ

upevněné ke kostem,
považované za svaly ovládané
vůlí (viz níže)

PÁSKOVÉ

jsou ploché (např. štítná
chrupavka)

PRUHOVANÉ

mají ve svých vláknech příčné
pruhy kvůli větší pevnosti

SYNERGICKÉ

pomáhají ostatním svalům
v jejich činnosti

SRDEČNÍ

svaly srdce

VEGETATIVNÍ

hladké svaly ovládané
autonomní nervovou
soustavou

VNĚJŠÍ

jsou vně orgánu a pomáhají
udržovat jeho polohu

VOLNÍ

řízené centrální nervovou
soustavou

Nervový systém

CENTRÁLNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA (CNS)

Centrální nervová soustava sestává z mozku a míchy. Tyto tkáně se skládají z šedé a bílé hmoty. Bílá hmota přenáší impulzy prostřednictvím CNS.

Mozek tvoří nervová tkáň a je umístěn v lebeční dutině. Má tři části: **mozek**, **mozeček** a **mezimozek** (dřeň, Varolův most a střední mozek). Tyto tři části tvoří pět laloků: **čelní**, **temenní**, **týlní**, **spánkový** a **ostrůvkový**.

Mozek a mícha jsou centry tělesné komunikace, regulace, koordinace a smyslového vyhodnocení.

Mozková dřeň se nalézá na spodní části lebky, na vrcholu osy páteře. Má mnoho úkolů a funkcí, včetně ovlivňování krevního tlaku, pulzu, metabolismu a sekrece žláz. Dále ovlivňuje zužitkování minerálů (tedy pH faktory) a řídí dodávku kyslíku a zadržování vody. Dřeň je rovněž považována za centrum rovnováhy. Tato oblast mozku bývá často postižena obstrukcemi způsobenými mléčnými výrobky a rafinovanými cukry, a to zejména u osob, jimž byly odoperovány krční mandle (lymfatické uzliny). Obstrukce mají za následek nedostatečné lymfatické odvodňování mozkových oblastí, což vede k špatnému krevnímu oběhu a vylučování v těchto tkáních a k řadě jiných potíží (např. závratě a problémy s krevním tlakem).

AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Autonomní nervový systém se reguluje samočinně (automaticky), nezávisle na našem vědomí. Řídí vegetativní tělesné funkce.

Dvě větve

SYMPATIKUS

- **Sympatické nervstvo inervuje krční a bederní oblast.**
- **Sympatické nervstvo přichází ke slovu ve stresových situacích. Při ohrožení a strachu vyvolává reflex boj-útěk.**

PARASYMPATIKUS

- **Parasympatické nervstvo inervuje oblast hlavy a hrudníku, horní část břišní dutiny a pánevní oblast.**
- **Parasympatické nervstvo dominuje v nestresových obdobích.**

SYMPATICKÉ IMPULZY ZPŮSOBUJÍ:
(*reflex boj-útěk*)

- rozšíření cév v kosterním svalstvu
- zúžení kožních cév
- zrychlení srdeční činnosti (tachykardie)
- rozšíření průdušinek
- stimulaci jater k přeměně glykogenu na glukózu
- aktivaci potních žláz
- zpomalení střevní peristaltiky
- rozšíření zornic
- zvýšené vylučování slin
- husí kůže, zježení vlasů na hlavě
- zpomalení trávicího procesu
- uvolňování noradrenalinu

PARASYMPATICKÉ IMPULZY ZPŮSOBUJÍ:

- zpomalení srdeční činnosti
- normalizaci průdušinek
- zrychlení střevní peristaltiky a normalizace trávicích šťáv
- zúžení zornic
- normalizace urinární funkce
- uvolňování acetylcholinu (transmitter)

Reprodukční systém

PROSTATA

Prostata je exokrinní žláza, součást mužských reprodukčních orgánů. Má tvar komolého kužele, jenž obepíná začátek močové trubice. Je to svalově žláznatý orgán. Obsahuje kanálky, které ústí do prostatické části močové trubice.

Prostata vylučuje řídkou poločirou zásaditou tekutinu, která tvoří 30 procent spermatu. Tato tekutina slouží především k mazání, ale stimuluje rovněž aktivní pohyb spermií. Prostatitida (zánět prostaty) je důsledek acidózy. Nicméně nejběžnějším faktorem, podílejícím se na vzniku prostatitidy, je oslabení nadledvin a následná nedostatečná tvorba steroidů k vyvážení agresivních mužských hormonů. To vede k nadměrné stimulaci prostaty a zánětu.

VARLATA

Viz Endokrinní systém, modul 2.8.

VAJEČNÍKY

Viz Endokrinní systém, modul 2.8.



DĚLOHA

Děloha je dutý, silnostěnný, převážně svalnatý orgán, v němž se děje vývoj oplozeného vajíčka a plodu. Má tvar komolého kužele a je vystlána sliznicí zvanou **endometrium**. Dělohu tvoří tři části: **tělo** {*corpus*}, **šíje** {*isthmus*} a **hrdlo** {*cervix*}, navazující na pochvu.

Děloha se nalézá uprostřed pánve, mezi křížovou kostí a stydkou sponou. Na dně dělohy {*fundus*} jsou dvě trubice, zvané **vejcovody**, z nichž každá vede do jednoho vaječníku. Vejcovody putuje vajíčko do dělohy.

Menstruace je vyvrcholení měsíčního ovulačního cyklu, kdy estrogen (kyselý hormon) vyvolává v děloze buněčné krvácení. Je to každoměsíční „úklid domu“ stanovený Bohem, aby v případě oplodnění vajíčko našlo čistý a připravený domov. Na tomto místě je třeba připomenout význam progesteronu, protizánětlivého steroidu tvořeného vaječníky a nadledvinami. Nadledvinový progesteron (neboli DHEA – indukovaný ovariální progesteron) je nezbytný k zastavení činnosti estrogenu a jeho účinku na děložní tkáň. Je-li z důvodu zánětu tvorba progesteronu ohrožena, objeví se ovariální cysty, děložní fibroidy, problémy s menstruačním krvácením, endometrióza a rakovina.

Respirační systém

PLÍCE

Na svět přicházíme s párem plic, které se nalézají v pravé a levé dutině pleurální (podhrudniční) a sahají od horní části hrudníku (nad prvním žebrem) až k bránici. Plíce jsou kuželovité houbovitě orgány, které umožňují dopravit do těla vzduch (živiny) a vyloučit toxické plyny a vedlejší produkty.

Horní část plic je spojena s hltanem (nosní dutina) prostřednictvím hrtanu (hlasová oblast) a průdušnice. Plíce se skládají z laloků, lalůček, průdušek, průdušinek, plicních sklípků a pohrudnice (obal).

Plíce jsou jak trávicím, tak vylučovacím orgánem. Trávicím orgánem jsou v tom smyslu, že při dýchání přijímáme do těla životně důležité prvky jako kyslík, vodík, dusík a uhlík, aby byly použity jako katalyzátory, palivo a podobně.

Plíce také fungují jako jeden ze čtyř hlavních vylučovacích orgánů (tlusté střevo, ledviny, kůže a plíce). Vdechovaný kyslík a ostatní prvky se plicními sklípkami dostávají do tepenných vlásečnic, které je prostřednictvím srdce distribuují do celého systému. Vedlejšími produkty těchto prvků jsou oxid uhličitý a jiné plyny, které působí jako filtr nečistot a toxinů, jež vdechujeme (prach, chemikálie, plyny atd.). Ty se pak vylučují lymfatickými vlásečnicemi a cévním systémem, nebo vykašláním a vyplivováním hlenu, který tyto toxiny zachycuje.

Stavba plic

LALOKY

- Pravá plíce má tři laloky, zatímco levá jenom dva (ponechává místo pro srdce).
- Každý lalok se skládá z průdušinek, sklípkových kanálků, sklípkových váčků a plicních sklípků.

LALŮČKY

- Části pěti hlavních laloků.

PRŮDUŠKY

- Dvě trubice vedoucí z průdušnice do pravé a levé plíce, kde se dále větví.

PRŮDUŠINKY

- V každém plicním laloku je 50 až 85 průdušinek.
- Každá průdušinka se větví na dva až jedenáct sklípkových kanálků.
- Jsou to malé výběžky průdušek, které přivádějí vzduch hlouběji do plic. Dělí se na sklípkové kanálky, které ústí do plicních sklípků.

PLICNÍ SKLÍPKY

- Tenká membrána o jedné vrstvě buněk.
- Plíce obsahují přes tři sta milionů plicních sklípků, které umožňují přijmout do krevního oběhu až 11 000 litrů vzduchu denně.
- Celkový povrch plicních sklípků měří okolo 70 m².

HLTAN

Hltan je trubice opatřená svaly, která spojuje nosní dutinu s hrtanem a ústa s jícnem. Vede od spodiny lebeční k šestému krčnímu obratli. Tam se rozděluje na přední hltan (vzadu), který přechází v jícen, a na spodní hltan (vpředu), který přechází v hrtan.

HRTAN

Hrtan tvoří devět chrupavek spojených pružnou membránou, která je ovládána svaly. Na jednom konci je spojen s hrtanovou poklopkou, jazylkou, hlasivkami a štítnou a prstencovou chrupavkou a na druhém konci s průdušnicí.

PRŮDUŠNICE

Průdušnice je chrupavčitá trubice dlouhá asi 13 cm (u žen je asi o 1,5 cm kratší). Spojuje hrtan s průduškami. Sahá od šestého krčního obratle k pátému

hrudnímu obratli. V tomto místě se rozděluje na dvě průdušky, z nichž každá vede do jedné plíce. Sliznici tvoří řasinkový epitel, který zachycuje hlen, prach a patogeny.

MODUL 2.13

Kosterní systém

Kosterní systém obsahuje veškeré kosti, chrupavky, šlachy a vazivo, které tvoří vaše fyzické tělo. Řecké slovo *skeleton* znamená „vyschlé tělo“.

Kosti, chrupavky, šlachy a vazivo jsou formy pojivových tkání. Kosti sestávají z **osteocytů** neboli **kostních buněk**, které jsou uloženy ve zvápenatělém kostním lůžku. To obsahuje minerály fosforečnanu vápenatého a uhličitanu vápenatého a kolagenová vlákna.

Kosti jsou tvořeny vláknitými pojivovými tkáněmi. To je obzvláště patrné v počáteční (embryonální) fázi života. Když se plod vyvíjí, pojivové tkáně se zhušťují a zpevňují, přeměňují se v kostru. Kosti ochraňují životně důležité orgány a slouží jako strukturální opory a funkce.

Vaše fyzické tělo tvoří 206 kostí (možná méně, možná více):

- hlava – 29
- horní končetiny – 64
- trup – 51
- dolní končetiny – 62

DRUHY KOSTÍ

Kosti se dělí podle tvaru a velikosti na dlouhé, krátké, ploché a nepravidelné.

DLOUHÉ KOSTI – Jsou delší než širší. Kosti končetin (paže, nohy).

Součásti kostí

SLOUPEC

Hlavní část kosti.

KANÁL

Chodba vedoucí kostí, nazývaná též *meatus*.

OTVOR

Otvor v kosti, obvykle pro cévy nebo nervy.

VÝBĚŽEK

Rozšíření nebo výběžek kosti.

HRBOLEK

Hrbolek na kosti.

HLAVA

Konec kosti – rozšířený a často zaoblený.

KRČEK

Zúžená část kosti mezi její hlavou a tělem.

HŘEBEN

Vystupující hrana kosti.

KRÁTKÉ KOSTI – Jsou skoro stejně široké jako dlouhé (např. kotník, zápěstí).

PLOCHÉ KOSTI – Jsou tenké (např. lebka, hrudní kost, žebra).

NEPRAVIDELNÉ KOSTI – Mají různý tvar a velikost (např. lícní kosti, obratle).

Povrchová vrstva kosti je hutná, zatímco její vnitřek houbovitý.

Dlouhé kosti jsou duté a mají uvnitř kanál, v němž se nalézá jemná tkáň – **kostní dřevina**. Existují dva druhy kostní dřeviny:

ČERVENÁ KOSTNÍ DŘEVINA – Tvoří červené krvinky, B-lymfocyty a jiné imunitní buňky.

ŽLUTÁ KOSTNÍ DŘEVINA – Obsahuje hlavně tuk jakožto zdroj energie.

STAVBA KOSTÍ

HUTNÁ KOST – Skládá se z lůžka (minerální hmoty), osteocytů, krevních cév, lymfy a lymfatických cév. Kanálky v této části kosti umožňují transport živin a vylučování buněčného odpadu. Hutná kost se nalézá v dlouhých kostech a v tenké povrchové vrstvě ostatních kostí.

VLÁKNITÁ KOST – Skládá se z trámčů navzájem se spojujících, mezi nimiž jsou vtroušeny kostní buňky. Říká se jí také houbovitá trámčina. Nalézá se na konci dlouhých kostí a tvoří střed všech ostatních kostí.

RŮST A HOJENÍ KOSTÍ

Růst a hojení jsou umožněny hormonální stimulací štítné žlázy a příštítných tělísek. To je také důvod, proč při oslabení štítné

žlázy dojde též k oslabení kostních/pojivových tkání, které ovlivní všechny orgány, žlázy, kosti a cévní systému.

Osifikace (kostnatění) je tvorba kostní tkáně **osteoblasty**. Existují **dva druhy osifikace**. Oba se týkají hutné i vláknité kosti.

INTRAMEBRÁNOVÁ OSIFIKACE – Tvorba kostní tkáně v pojivové tkáni.

ENDOCHONDRÁLNÍ OSIFIKACE – Tvorba kostní tkáně v chrupavce.

Když zranění (nebo životní styl) oslabí kostní buňky, **osteoklasty** (buňky odbourávající kostní tkáň) je odstraní, aby uvolnily místo **osteoblastům**, které kost nebo chrupavku obnoví.

Nezbývá než zdůraznit obrovský význam zásadité stravy a správné funkce štítné žlázy a příštítných tělísek, hypofýzy, nadledvin a slinivky. Acidóza stimuluje osteoklasty a tvorbu vápníkových usazenin. Vápník se v přítomnosti kyselin (aniontových) ionizuje (ztužuje). Regulace ionizovaného vápníku v tělních tekutinách je nezbytná pro správný růst a regeneraci kostí. To, jak již víme, významně ovlivňuje strava, životní styl, hormony a steroidy.

Kosti, stejně jako jiné tkáně, orgány a žlázy, jsou složeny z buněk. Všechny buňky ve vašem těle potřebují energii (živiny) a vylučovat odpadní látky (lymfatický systém, ledviny, kůže, plíce a střeva).

Uzdravte všechny buňky v těle. **Detoxikujte, alkalizujte a regenerujte.** Každá buňka vám za to bude vděčná.

Nejprve přírodu pochopte, potom ji napodobujte.

- V. Schauberger

Naše strava

Nyní, když už víme, k jakému živočišnému druhu náležíme, jak funguje naše tělo a něco o jeho systémech (včetně orgánů a žláz), budeme se zabývat potravou, kterou Bůh našemu druhu určil.

Co je tak důležitého na tom, jaké druhy potravin jíme ?

Slyšel jsem mnoho lékařů tvrdit, že nezáleží na tom, co jíme. Na druhou stranu American Dietetics Association, kterou mnozí považují za autoritu v oblasti zdravé výživy, již léta udílí určité dietologické rady. A přesto má rakovinu údajně každý druhý (nebo třetí) člověk a cukrovka, roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc a další choroby se rozmáhají čím dál víc. Proč ?

Vše souvisí s energií

Bez energie by neexistoval život ani vesmír. Energie je určena pohybem a interakcí atomů, které jsou obsaženy ve všem živém i neživém. Ani uhlík, základ všeho života na této planetě, by nemohl existovat bez pohybu a souhry atomů. Atomy (energií) nelze stvořit ani zničit, lze je však měnit. Energii lze zesilovat nebo zeslabovat.

Energetické úrovně (frekvence) mohou být nízké nebo vysoké (dlouhé nebo krátké vlny) a tyto úrovně jsou určovány molekulární skladbou působící síly. Energie se dělí na kinetickou a potenciální. **Kinetická energie** je energie v činnosti, **potenciální energie** je uskladněná energie – má potenciál k využití. Chemická energie v potravinách je potenciální do určitého stupně – než ji uvolní enzymy a ostatní chemické aktivátory. Pak se tato potenciální energie stává kinetickou, neboli aktivnější a elektrizující.

Odlišnost potenciální a kinetické energie lze skvěle vysvětlit na rozdílu mezi **tepelně upravovanými** a **syrovými jídly**. Elektromagnetická energie (kombinovaná molekulární energie) tepelně upravovaných jídel je podstatně nižší než energie jídel syrových. Příčina je prostá: je-li nějaká sloučenina ohřívána, dochází ke změně její molekulární struktury, neboť se mění její elektrony. Co se stane s vodou, když ji ohříváme ? Změní se z kapaliny v páru. Působením tepla se nenasycené tuky stávají nasycenými (ve vodě rozpustné složky jsou zničeny a zůstanou zachovány pouze některé prvky v tucích obsažené), přičemž při tepelné úpravě potravin vzniká řada nebezpečných a karcinogenních sloučenin. Horko také ničí v jídlech enzymy, které jsou nezbytně

potřeba jako katalyzátory. V podstatě platí, že čím více energie mají vaše buňky, tím je vaše tělo zdravější. A naopak, čím méně má buňka energie, tím blíže má k zániku (způsobenému imunitním systémem nebo parazitární reakcí).

Uhlík, vodík, kyslík a dusík jsou základní prvky veškeré organické hmoty na Zemi. Veškeré potraviny a jejich složky (jako bílkoviny, cukry a tuky) jsou převážně stvořeny z těchto základních prvků či stavebních kamenů, které určují, k jaké kategorii patří molekuly nebo sloučeniny apod. Tyto kategorie molekulárních struktur (např. cukry, škroby, bílkoviny, tuky) tvoří potraviny, které udržují život na naší planetě.

Tato kapitola se zabývá jídlem a procesem jedení z hlediska chemie a fyziky a zasazuje je do souvislostí s Bohem a přírodou. Nejprve budeme zkoumat nejdůležitější složky, které naše tělo potřebuje ke svému zachování, čištění a opravování.

***Mezi Indy je rozšířena hereze těch,
kdo filozofují s bráhmami
a žijí soběstačným životem,
přičemž se zdržují požívání
živých tvorů a všech vařených jídel.***

- Hippolytus, 225 n.l.



Cukry a jejich metabolismus

Ve druhé kapitole jsme zjistili, že buňka je jako soběstačné město, které se však neobejde bez dvou vnějších faktorů. Za prvé potřebuje přísun energie. Vyžaduje palivo, stejně jako naše auto. Za druhé musí být schopna vylučovat vedlejší produkty spotřebovaného paliva. Činí tak podobně jako domovní kanalizace.

Sacharidy představují skupinu chemických látek složených z uhlíku, kyslíku a vodíku (uhlíku a vody). Zahrnují škroby, cukry, glykogen, dextry a celulózu. Sacharidy jsou rozříděny podle počtu uhlíkových atomů, které obsahují, a podle kombinací jednotlivých cukrů. Jelikož sloučeniny organického uhlíku zajišťují buňkám hlavní zdroj buněčné energie, jsou pro naše tělo nepostradatelné.

Všechny zelené rostliny využívají sluneční energii při fotosyntéze ke sloučení oxidu uhličitého a vody, aby vytvořily sacharidy. Celulóza, hlavní složka buněčných stěn rostlin, je jedním ze sacharidů. Když ji sníme, počíná si ve střevech jako koště a buňkám střevních stěn dodává energii.

CUKRY

Cukry náleží do rodiny sacharidů. **Jednoduché cukry** (zvané též monosacharidy) jsou hlavním palivem našeho těla. Jsou pro nás stejně nezbytné jako benzín pro auto. Skrze buňky pomáhají udržovat tělo v chodu. Je ovšem třeba si uvědomit několik významných rozdílů mezi jednotlivými cukry.

Glukóza (jednoduchý cukr) a její výchozí složky, jako škrob a celulóza, tvoří nejhojnější organické chemické sloučeniny na Zemi. Vzhledem k tomu, že naše tělo dokáže využívat látky pouze v jejich nejjednodušších formách, musí se všechny složené cukry (tj. disacharidy

a polysacharidy) nejprve rozštěpit na jednoduché cukry (monosacharidy). Toto je jeden aspekt trávicího procesu.

Jakmile jsou složité cukry rozštěpeny na glukózu, je tato glukóza absorbována ze střev do krve. Ta ji transportuje do buněk, kde se rozloží na uhlík a kyslík, čímž vzniká teplo a energie. Část uhlíku se uloží pro budoucí energetickou potřebu (podobně jako energii uchovává baterie). Část nadbytečného uhlíku je uložena jako **ATP (adenosintrifosfát)** nebo převedena na tuk a/nebo uložena jako glykogen. **Glykogen** se ukládá především v játrech a svalové tkáni, ale může to být i jinde. Jakmile má tělo nedostatek glukózy nebo fruktózy, sáhne do svých zásob glykogenu. Tehdy se glykogen opět přeměňuje na glukózu. Nezapomínejte, že tělo *musí* mít zdroj paliva, stejně jako auto.

Jíte-li rafinované čili složené cukry (několik glukózových a fruktózových komplexů spojených dohromady), dochází k zahlcení glukózou, což má za následek nadbytek uhlíkových molekul. Tento nadbytečný uhlík se přeměňuje v **oxid uhličitý** a **kyselinu uhličitou**. **Oxid uhličitý** je vylučován plícemi, ledvinami a kůží. **Kyselina uhličitá** vyžaduje oxidaci neboli transmutaci kyslíkem či minerálními solemi. Obě tyto látky jsou **kyselinotvorné** a musí být neutralizovány a vyloučeny, neboť silně přispívají k acidóze.

Zahlcení cukrem (glukózou) je v naší společnosti běžným jevem. Jíme totiž spoustu rafinovaných a složených cukrů, čímž nutíme slinivku břišní ke zvýšené produkci inzulínu a játra a ledviny k přeměně nebo vyloučení přebytků. Když k tomu ještě přidáte problémy vyvolané konzumací bílkovin a tuků, začnete chápat, proč dnes lidé mají tolik zdravotních potíží.

Syrové ovoce a zelenina obsahují jednoduché cukry, aminokyseliny

a mastné kyseliny ve vyváženém poměru. To je další důvod, proč je nazývám „božími potravinami“ určenými pro člověka.

Většina umělých sladidel souvisí s rakovinou. Příkladem umělého cukru je aspartam. Jedná se o neurotoxin, který se štěpí na formaldehyd, a přesto jej Američané spotřebují přes 7000 tun ročně.

Nebezpečí vysoko-proteinových diet

Některé látky nejsou palivem, nýbrž stavebním materiálem. Například bílkoviny jsou nepalivové substance, které tělo využívá jako stavební materiál, jako imunitní faktor, jako katalyzátor či nosič atd. Tak jako tělo musí přeměnit sacharidy na jednoduché cukry, aby je mohlo zužitkovat, musí též rozštěpit veškeré bílkoviny na aminokyseliny, aby je mohlo použít k výstavbě a obnově – podobně jako tesař používá při stavbě nebo opravě dřevěné konstrukce hranoly o průřezu 10 x 10 cm nebo 15 x 15 cm. Nicméně je-li to nutné, dokáže tělo z aminokyselin vyrobit glukózu.

Závažné chyby se dopouští řada lidí toužících zhubnout, když své tělo nutí spalovat bílkoviny. Má-li tělo nedostatek cukrů, sáhne po uložených tucích nebo rozkládá vlastní tkáně, aby získalo energii. To má za následek poškození svalů, jater, slinivky a ledvin.

„Proteinovým mýtem“ se budeme podrobněji zabývat ve 4. kapitole.

Je holý nesmysl, že přirozené, jednoduché cukry „živí“ (tj. podporují) rakovinu. Opak je pravdou. Jednoduché cukry posilují buňky a dodávají jim energii, což je pro úspěšnou léčbu rakoviny *nezbytné*, neboť rakovinné buňky jsou normální buňky, které acidóza připravila o zdraví a vitalitu. **Mějte na paměti, že jednoduché cukry, zejména glukóza, jsou tím pravým palivem pro buňky.** Bílkoviny a tuky by měly být jako palivo užívány jen v případě krajní nouze, neboť mohou poškodit buňky.

Fruktóza je nejvyšší energetickou formou monosacharidů či jednoduchých cukrů. Především neurony (nervové buňky) přitahují molekuly fruktózy. Namísto aktivního transportu, který užívá její protějšek glukóza, proniká fruktóza do buňky difuzí. Difuze šetří energii pro tělo a jeho buňky.

Každá aktivita vyžaduje energii, i transport živin buněčnými stěnami. Většina živin potřebuje nějakého pomocníka či přepravce, jenž jim asistuje při tomto průniku do buňky. Jelikož ATP (adenosintrifosfát) je energie uložená v buňce, užívá se při aktivním transportu (podporované přepravě živin buněčnou membránou). Glukóza potřebuje pro tento aktivní transport inzulín do jisté míry jako „utilizační hormon“. Oproti tomu fruktóza nevyžaduje ATP ani inzulín a je buněčnou stěnou jednoduše protlačena či difundována.

Pro diabetiky je fruktóza ideální, zvláště když ze své stravy vyloučí složené cukry. Složené cukry totiž nadměrně zvyšují hladinu krevního cukru, což potom vyvolává potřebu dalšího inzulínu.

Syrové ovoce a zelenina jsou nejvhodnější zdroje jednoduchých cukrů. To je jeden z důvodů, proč se vaše tělo po jejich požití stává silnějším a aktivnějším. Strava bohatá na bílkoviny a chudá na cukry nebo strava bohatá na složené cukry okrádá vaše tělo o tolik potřebnou energii, vyvolává acidózu a zvyšuje hladinu krevního cukru.

Metabolismus sacharidů

SACHARIDY V POTRAVĚ

Obiloviny, zelenina, škrob, cukr

V ÚSTECH

Enzym stinných žláz **amyláza** (ptyalin) štěpí vařený škrob na maltózu a dextrin

VE SLINIVCE

Pankreatický enzym **amyláza** (amylopsin) přeměňuje škroby na maltózu a dextrin

VE STŘEVECH

Střevní enzym **sacharáza** přeměňuje sacharózu na glukózu a fruktózu.
Střevní enzym **maltáza** přeměňuje maltózu na glukózu.
Střevní enzym **laktáza** přeměňuje laktózu na glukózu a galaktózu.

Jednoduché cukry rovněž podporují alkalizaci tkání, která je nezbytná pro jejich regeneraci a vitalitu. Fruktóza, jak již bylo řečeno, je nejlepším přírodním elektrickým cukrem a ideální látkou pro regeneraci mozku a nervů.

SLOŽENÉ CUKRY

Existují dva druhy složených cukrů – polysacharidy a disacharidy.

POLYSACHARIDY – řetězec či řady spojených monosacharidů nebo disacharidů. Mohou se skládat z několika nebo mnoha sacharidových vazeb. Když polysacharidy podrobíte hydrolýze, získáte přes dvacet monosacharidů. Polysacharidy se rozdělují na dvě skupiny, **škrob** a **celulózu**.

- **Škrob:** škrob, glykogen, dextrin, inzulín
- **Celulóza:** celulóza, hemicelulóza

DISACHARIDY – Složené cukry, které jsou tvořeny dvěma monosacharidy. Dělí se na tři skupiny: **maltózu**, **laktózu** a **sacharózu**.

- **Maltóza** – ze sladu; 2 molekuly glukózy
- **Laktáza** – z mléka a mléčných výrobků; 1 molekula glukózy a 1 molekula galaktózy
- **Sacharóza** – z cukrové řepy, cukrové třtiny, invertovaných nebo rafinovaných cukrů; 1 molekula glukózy a 1 molekula fruktózy

Disacharidy se štěpí na monosacharidy ($C_6H_{12}O_6$) neboli jednoduché cukry.

JEDNODUCHÉ CUKRY

Existuje pět druhů monosacharidů:

- **Glukóza** – ze zeleniny; obsahuje 6 uhlíkových vazeb zvaných hexózy

- **Fruktóza** – z ovoce; obsahuje 6 uhlíkových vazeb zvaných hexózy
- **Galaktóza** – z mléka (pouze kojenci); obsahuje 6 uhlíkových vazeb - hexózy
- **Ribóza (UNA)** – z ovoce a zeleniny; obsahuje 5 uhlíkových vazeb - pentózy
- **Deoxyribóza (DNA)** – z ovoce a zeleniny; obsahuje 5 uhlíkových vazeb - pentózy

Vedlejší produkty trávení a metabolismu sacharidů

ŽIVINY

Glukóza = energie
Fruktóza = energie
Galaktóza = energie
 (kojenci)
Glykogen = tuk uložený pro
budoucí potřebu energie
Voda
Mastné kyseliny
 = sekundární reakce
Aminokyseliny
 = sekundární reakce

TOXINY

Kyselina acetylsalicylová
Kyselina mléčná
Oxid uhličitý

UHLÍK VZNIKLÝ PŘI ELIMINACI ACIDÓZY

- oxidovaný kyslíkem
- sloučený s různými minerálními solemi, aby se vytvořily nekyselé sloučeniny
- přeměna oxidu uhličitého na hydrouhličitan



Bílkoviny a jejich metabolismus

Pojem „bílkovina“ označuje strukturu tvořenou větvenými aminokyselinami. Tento pojem často užíváme při definování metabolismu, ale je třeba si uvědomit, že naše tělo není uzpůsobeno k zužitkování a metabolizaci „struktur“. Jelikož je uzpůsobeno k zužitkování těch nejjednodušších látek a prvků dostupných v přírodě, musí tyto „strukтуры“ nejprve rozštěpit na jednotlivé složky, aby je mohlo využít pro vlastní potřebu.

Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, které sestávají z uhlíku, vodíku, kyslíku, ze spousty dusíku, z fosforu, síry a železa. Výše jsme zmínili, že naše tělo neumí využívat „bílkovinné“ struktury. Proto bude část vašeho trávicího procesu štěpit tyto struktury na jejich nejjednodušší formy – na aminokyseliny, základní stavební kameny, které tělo užívá k výstavbě vlastních bílkovinných struktur. Aminokyseliny se užívají k opravám starých a tvorbě nových struktur, posilování imunity, jako transmittery a to není zdaleka všechno.

TRÁVENÍ BÍLKOVIN

V ŽALUDKU POMOCÍ ŽALUDEČNÍCH ŠTÁV – Kyselina chlorovodíková rozkládá pepsinogeny na pepsin, který štěpí složité bílkovinné struktury na proteózy a peptony.

VE SLINIVCE – Pankreatické enzymy trypsin a chymotrypsin štěpí peptony na polypeptidy.

VE STŘEVECH – Střevní enzym peptidáza štěpí peptony, polypeptidy a dipeptidy na aminokyseliny.

Vedlejší produkty trávení a metabolismu bílkovin

ŽIVINY

Aminokyseliny – k výstavbě, opravě, posílení imunity, tvorbě hormonů, transportu atd.

Voda

Sacharidy – sekundární reakce

Mastné kyseliny – sekundární reakce

TOXINY

Sloučeniny dusíku
(dusičnany atd.)

Amoniak

Puriny, pyrimidin atd.

Kyselina močová, močovina atd.

Kyselina fosforová

Kyselina sírová

Glykogenové kyseliny

Ketogenické kyseliny

Oxid uhličitý

Tuky a jejich metabolismus

Tuky jsou jednou z trojice složek, které v určité míře obsahují všechny potraviny. **Bílkoviny** (aminokyseliny), **sacharidy** (cukry) a **tuky** (esenciální mastné kyseliny) jsou základní stavební kameny, paliva a nosiče, které naše tělo potřebuje k tomu, aby si uchovalo zdraví. Tuky jsou pro tělo nepostradatelné z mnoha důvodů:

- Slouží jako zásobárny energie (triglyceridů).
- Tvoří „vycpávku“ či „polstrování“ vnitřních orgánů.
- Pomáhají zužitkovat v tukách rozpustné vitaminy (včetně vitaminů A, D a E).
- Slouží k ochraně důležitých orgánů před negativními vlivy prostředí (např. chladné počasí).
- Chrání tělo před ztrátou vnitřního tepla.
- Po sloučení s některými bílkovinami vznikají diglyceridové fosfolipidy, které jsou součástí každé buněčné membrány.
- Fungují protizánětlivě.

Jak jsme již uvedli výše, je všechno na této planetě, včetně potravin, tvořeno čtyřmi základními prvky – kyslíkem, vodíkem, uhlíkem a dusíkem. Všechno, co existuje, obsahuje různá množství těchto prvků nebo alespoň některých z nich. Například voda (H_2O) sestává ze dvou atomů vodíku (H_2) a jednoho atomu kyslíku (O). Tuky se skládají převážně z uhlíku (C), vodíku (H) a kyslíku (O); jsou nerozpustné ve vodě, avšak lze je rozpustit například v éteru. Dělí se na dva základní druhy, **nasycené** a **nenasycené** tuky, a skládají se z **mastných kyselin** a **glycerolu** (jednoho z alkoholů).

Mastné kyseliny jsou základní stavební kameny tuků, stejně jako aminokyseliny v případě bílkovin. Mastné kyseliny vytvářejí se svými uhlíkovými vazbami řetězce. Tyto uhlíkové řetězce přitahují vodík. Je-li každá vazebné místo uhlíkového řetězce obsazeno vodíkem, řetězec – nebo tuk – je považován

za **nasycený**. Za takové jsou obecně považovány mastné kyseliny s dlouhými řetězci, přičemž kvůli své kompletnější neboli „úplné“ vazbě jsou tvrdší a mají vyšší bod tání. Jinak řečeno, čím je tuk nasycenější, tím je za pokojové teploty tužší. Oproti tomu **nenasycené tuky** mají méně vodíkových vazeb. Jsou-li dva nebo více sousedních atomů uhlíku bez vodíkové vazby, považují se za **jednoduché nenasycené mastné kyseliny**. Jsou-li dva nebo více párů atomů uhlíku v řetězci bez vodíkové vazby, nazývají se **polyenové nenasycené mastné kyseliny**.

Tři nejběžnější řetězce mastných kyselin v lidských tkáních jsou kyselina olejová ($C_{18}H_{34}O_2$), kyselina stearová ($C_{18}H_{36}O_2$) a kyselina palmitová ($C_{16}H_{32}O_2$). Tyto tři mastné kyseliny vytvoří po sloučení s glycerolem tři základní tuky, které se vyskytují v naší potravě – **triolein**, **tristearin** a **tripalmitin**.

Složení tuků

Molekuly tuků jsou tvořeny třemi molekulami mastných kyselin a jednou molekulou glycerolu. Většina tuků v našem těle je tvořena třemi mastnými kyselinami.

**Mastná kyselina + glycerol
= druh tuku**

**1-stearová kyselina + glycerol
= tristearin**

**Kyselina palmitová + glycerol
= tripalmitin**

**Kyselina olejová + glycerol
= triolein**

ESENCIÁLNÍ MASTNÉ Kyseliny

Mastné kyseliny jsou pro naše tělo nezbytné, avšak protože je nedokáže samo syntetizovat, musí být získávány z potravy. Nazývají se esenciální mastné kyseliny a tři základní jsou tyto: **kyselina linolová, kyselina linolenová a kyselina arachidonická**. Nejdůležitější je ovšem kyselina linolová, neboť tu lze přeměnit na kyselinu linolenovou a arachidonickou. Domnívám se však, že naše porozumění opravdovým potřebám našich těl, zprostředkované vědou, je dosud v plenkách.

Kyselina linolová

– působí blahodárně na kůži a vlasy.

Kyselina linoleová

– podporuje funkci mozku a nervů.

Kyselina arachidonová

– podporuje tvorbu prostaglandinů, tromboxanů, prostacyklinů a leukotrienů.

Funkce esenciálních mastných kyselin

- Užívají se při tvorbě cholesterolu, protizánětlivého tuku užívaného k tvorbě steroidů a fosfolipidů. Cholesterol se podílí na syntéze vitamínu D.
- Užívají se k tvorbě fosfolipidů, které jsou potřeba v buněčných membránách.
- Podílejí se na tvorbě prostaglandinů, které působí protizánětlivě a napomáhají srážení krve. Posilují imunitní reakci a funkci, zejména lymfocytů T.
- Inhibují tromboxan, který se podílí na agitaci krevních destiček.
- Podporují léčení.
- Posilují nervové tkáně a nervové reakce.
- Podílejí se na tvorbě hemoglobinu, čímž se nepřímo účastní transportu kyslíku a zvyšování okysličení tkání.

Tuky

Oxidují

na oxid uhličitý a vodu, čímž vzniká energie

Ukládají se

jako budoucí energie

Přeměňují se

na fosfolipidy pro buněčné membrány, na acetylové skupiny pro syntézu cholesterolu a pro tvorbu sekretů, hlenů, kožního tuku apod.

- Pomáhají udržovat propustnost buněčných stěn.
- Vyživují a chrání kůži, což pomáhá upevňovat zdraví kůže a vlasů.
- Zvyšují schopnost těla spalovat tuky.
- Ovlivňují regulaci nervových reakcí v srdci, čímž ovlivňují jeho rytmus.
- Podílejí se na udržování správné tělesné teploty.
- Spolu se žlučovými solemi emulgují tuky a připravují je na hydrolyzu.
- Uplatňují se při rozvoji a fungování mozku.

Zdroje tuků

Lidské tělo získává mastné kyseliny dvěma způsoby: jednak z potravy, kdy jsou tuky vstřebávány střevní stěnou, jednak přeměnou nadbytečných aminokyselin (bílkovin a sacharidů) v zásobní tuky (glykogen a triglyceridy). Na dalších řádcích se budeme věnovat dvěma esenciálním mastným kyselinám (tukům v kapalném skupenství), které se vyskytují v přírodě:

OMEGA-3 – Vedlejší produkty metabolismu kyseliny linolenové, které se vyznačují dlouhými řetězci.

Vyskytují se zejména v masitých pokrmech, jsou to především rybí tuky. Tyto tuky zůstávají za pokojové teploty kapalné a jsou složeny z kyseliny eicosapentaenové (EPA), kyseliny docosahexaenové (DHA) a kyseliny alfa-linolenové (ALA).

OMEGA-6 – Esenciální tuky na rostlinné bázi, z nichž nejznámější a nejprozkoumanější je kyselina gama-linolenová (GLA). Přírodními zdroji mastných kyselin skupiny omega-6 jsou zelenina, ovoce, ořechy a semena.

Nejlepší zdroje mastných kyselin skupiny omega-6

Následující potraviny jsou bohaté na kyselinu linolenovou, která metabolizuje na mastné kyseliny skupiny omega-3.

OLEJ Z LNĚNÝCH SEMEN

– užívá se již více než pět tisíc let. Obsahuje velké množství kyseliny linolenové a gama-linolenové.

OLEJ ZE SEMEN ČERNÉHO RYBÍZU

– obsahuje velké množství kyseliny linolové a gama-linolenové.

OLEJ Z BRUTNÁKU LÉKAŘSKÉHO

– brutnák je znám jako „nadledvinová“ bylina. Nadledviny zásobují naše tělo steroidy, které jsou získávány z cholesterolu, jednoho z hlavních produktů esenciálních mastných kyselin.

OLEJ Z PUPALKY DVOULETÉ

– podávám jej s velkým úspěchem při roztroušené skleróze. Je to bohatý zdroj kyseliny linolové a linolenové.

Upozornění: Nikdy neužívejte levný rafinovaný olej balený do čirých skleněných nebo plastových lahví. Tyto oleje bývají většinou žluté a obsahují rozpouštědla, pesticidy a chemické konzervační látky, například BHA, BHT, metylsilikon aj. Většina jejich živin je ztracena, přeměněna nebo vázána, což má za následek acidózu a poškození ledvin a jater.

PŘÍKLAD METABOLISMU TUKŮ

Jak již bylo uvedeno výše, není naše tělo schopno absorbovat či využívat „struktury“. A tuky, stejně jako bílkoviny, jsou složenými strukturami, sestávajícími z řetězců mastných kyselin. Jelikož naše tělo a jeho buňky mohou využívat k činnosti a výživě pouze jednoduché sloučeniny, musí být tuky přijímané v potravě rozštěpeny na mastné kyseliny, tak jako se bílkoviny štěpí na aminokyseliny. Tato trávicí aktivita se odehrává v první části tenkého střeva za pomoci žluči, která se uvolňuje z jater/žlučníku. Níže je uveden proces trávení a metabolismu tuků:

- 1. Žlučové soli** emulgují tuky, takže jsou potom rozpustné ve vodě a pankreatická a střevní lipáza je může rozštěpit na mastné kyseliny a glycerol.
- 2. Žaludeční šťávy** – enzym žaludeční lipáza – štěpí tuky na mastné kyseliny a glycerol.
- 3. Střevní (dvanáctníkový) enzym steapsin** štěpí tuky na mastné kyseliny a glycerol.
- 4. Mastné kyseliny a glycerol** společně vytvářejí neutrální tuky, které se potom spojují s různými bílkoviny a vznikají chylomikrony. V této formě jsou tuky absorbovány a lymfatickým a krevním oběhem rozptylovány do tělesných tkání. Mastné kyseliny nelze rozštěpit na glukózu. Avšak prostřednictvím acetylových skupin se mohou zapojit do Krebsova (energetického) cyklu.
- 5. Tuková tkáň** představuje zásobárnu tělesné energie, přičemž významně ovlivňuje zdraví a imunitu buněk.

Vedlejší produkty trávení a metabolismu tuků

ŽIVINY

Esenciální mastné kyseliny

Mastné kyseliny

Glycerol

Glyceridy **Voda**

TOXINY

Acetát (aceton) (keton)

**Acetoacetát
(kyselina acetoctová) (keton)**

Oxid uhličitý

**Kyselina
beta-hydroxybutyrová (keton)**

Závěr

Při oxidaci tuků na vodu a oxid uhličitý vznikají různé vedlejší produkty – ketony. Jsou to aceton, kyselina acetoctová a kyselina beta-hydroxybutyrová. Je-li těchto ketonů produkováno příliš – ať již z důvodu neúplné oxidace či nadměrného štěpení tělesných tuků při vysokoproteinové dietě -, objeví se **ketóza**, která vyústí v **acidózu**. Dochází k poškození tkání a nedostatečnému fungování buněk (orgánů a žláz). Ketóza se dostavuje i při hypertyreóze, hladovění, horečkách a různých toxemiích.

Avšak nehledejte v tom žádnou vědu ! Veškeré látky, které vaše tělo potřebuje, včetně tuků, jsou obsaženy v ovoci, ořechách, semenech a zelenině – produktech ekologického zemědělství. Ty, které tam nejsou, nepotřebujete ! Věda ztratila kontakt s jednoduchostí zdraví. Zvířata se intuitivně živí potravou, která jim byla určena. Vezměte si z nich příklad. Nicméně u chronických a degenerativních onemocnění úžasně pomohou malé dávky rostlinného oleje, například pupalkového. To zejména platí pro všechna nervová onemocnění, například roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu nemoc a Lou Gehrigovu chorobu.

MODUL 3.4

Enzymy – biokatalyzátory

Skládačku zdraví bychom nedali dohromady, kdybychom neporozuměli enzymům. Fyzický svět je na všech úrovních v nepřetržitě probíhajícímu procesu konzumování. Jedna živá struktura konzumuje jinou kvůli části její energie. Konzumace potravy zvířaty a lidmi je jen malým příkladem tohoto procesu. Mezi všemi aspekty života existuje chemická a biochemická souhra. Prvky a sloučeniny se neustále přeměňují v jiné prvky a sloučeniny. Zpravidla se štěpí „složitě“ na „jednoduché“. Jako příklad mohou posloužit bílkovinné struktury – složité struktury, které se trávením (působením

enzymů) štěpí na aminokyseliny. Aminokyseliny jsou jednoduché sloučeniny neboli základní stavební kameny, které tělo užívá k růstu a opravě. Jiný příklad: složené cukry jako maltóza a sacharóza se štěpí na jednoduchý cukr, glukózu. Všechny tyto procesy jsou nezbytné pro správné zužitkování. Nicméně každá forma života je jedinečná a zužitkuje tento stavební materiál způsobem, jenž odpovídá její jedinečnosti.

Enzymy jsou katalyzátory všech těchto chemických a biochemických procesů. Žádný chemický ani

biochemický proces nemůže proběhnout bez enzymu, který ho iniciuje; přičemž nezáleží na tom, zda se jedná o proces **katabolický** (destrukce) nebo **anabolický** (výstavba). Příkladem katabolického procesu je trávení (viz výše), při němž jsou struktury rozkládány na stavební materiál. V našem těle se odehrávají také anabolické procesy výstavby a obnovy, například vznik nových buněk a oprava těch narušených.

Všechny tělesné procesy, včetně funkcí jater a ledvin, imunitních a lymfatických reakcí a celkové komunikace nervového systému, závisí na funkci enzymů. Proto se enzymům říká „pracovní síly“ života. Jsou dělníky, staviteli a konstruktéry. Bez nich by nebyl život.

Enzymy jsou organické katalyzátory vytvářené živými buňkami, které působí na tzv. substráty. Jelikož s těmito substráty vytvářejí dočasnou vazbu, nazývají se komplexem substrát-enzym. Enzymy jsou jako magnety, podporují utváření nebo rozpad prvků nebo jejich substrátů, aby vznikl kýžený výsledek. Ostatně v celém těle potřebujeme a užíváme obrovské množství enzymů. Jen samotný metabolismus jich zaměstnává několik tisíc. Enzymy mohou fungovat jako některé bílkoviny, což znamená, že mohou transportovat živiny. Avšak hlavně se užívají jako katalyzátory, takže jsou zapotřebí pokaždé, když má proběhnout nějaká chemická akce nebo reakce. Mohou rovněž ovlivnit jejich rychlost. Ve zdravém těle mohou být enzymy užívány pořád dokola.

Je třeba mít na paměti, že pH těla, ale i dehydratace, radiace, toxicita a tělesná teplota může enzymy poškodit, zničit nebo naopak stimulovat. To může vyvolat například sníženou nebo zvýšenou aktivitu tkání, poruchy trávení, slabé nervové reakce nebo problémy s dýcháním.

Enzymy mají vlastní vědomí – jako každý živý tvor. Každý enzym má určitý úkol a je si toho vědom. Některé urychlují

děje a jiné je zpomalují. Nezáleží na tom, o jaký proces jde; enzym musí být vždycky přítomen.

V lidském těle jsou dva druhy enzymů. Za prvé **systémové enzymy**, které jsou odpovědné za chod celého systému (například imunitních, ledvinových, střevních, nervových funkcí). Stovky enzymů se účastní metabolismu a růstu a opravy buněk, včetně replikace DNA. Srážení krve, výměna kyslíku a transport oxidu uhličitého – to vše vyžaduje enzymy. Celulární respirace (přijímání živin a vylučování odpadu) je proces stejně důležitý pro buňky jako pro celé tělo; oba respirační procesy potřebují enzymy.

Za druhé **trávicí enzymy**, užívané ke štěpení struktur, které konzumujeme, na stavební materiál. Buňky nedokáží „jíst“ struktury, potřebují stavební materiál. Při budování domu stavitel často strhne nějakou strukturu, aby získal potřebný materiál, který pak použije k vytvoření nové struktury. Naše tělo musí postupovat stejně. Potřebuje rozštěpit „struktury“, které jíme, na nejjednodušší sloučeniny nebo prvky na stavbu, opravu či palivo. V celém tomto procesu jsou potřeba enzymy.

Trávicí enzymy se nazývají **hydrolytické enzymy**, protože vážou molekuly vody k větším částicím potravy, aby je rozštěpily na menší složky či prvky. Trávicí enzymy máme v ústech, **amylázu** a **ptyalin**, které štěpí cukry a škroby. Další máme v žaludku. Těm se říká **inaktivní enzymy** neboli **proenzymy**, neboť musí být nejprve aktivovány, aby mohly fungovat jako katalyzátory. **Pepsinogen** je příkladem proenzymu, jenž se aktivitou kyseliny chlorovodíkové přemění v pepsin. **Pepsin** je přirozeně kyselý a uplatňuje se zejména při počátečním štěpení bílkovin.

Chymus (trávenina), obohacený o proenzymy (i když některé jsou v důsledku kyselého působení HCl nečinné), klesá ze žaludku

do dvanáctníku (první části tenkého střeva), načež slinivka břišní vylučuje zásadité trávicí enzymy (např. amylázu, lipázu, proteázu a celulózu). **Amylaza** štěpí škrob, **lipáza** tuk, **proteáza** bílkoviny a **celulóza** celulózu. Dále slinivka produkuje **trypsin**, **chymotrypsin** a **peptidázu**, které se řadí mezi proteázy. To jsou zásadité enzymy, které završují trávení bílkovin neboli štěpí peptidy a polypeptidy na aminokyseliny.

Slinivka produkuje hydrogenuhličitan sodný (hydrogenuhličitanové ionty) a játra/žlučník zase žluč, přičemž obojí alkalizuje a vylepšuje žaludkem natrávenou potravu. Jsou-li ovšem tkáně těchto orgánů ucpané, slabé nebo poškozené, což omezuje nebo blokuje jejich alkalizační funkci, zůstává dvanáctník překyselený a následuje jeho zanícení nebo zvrhodování. Nadmíru kyselé prostředí rovněž ničí nebo neutralizuje zásadité trávicí enzymy slinivky, čímž znemožní správné trávení. Jakmile se do tohoto procesu zapojí další enzymy a paraziti, dojde k vyhladování buněk, neboť nad trávením nabude vrchu kvašení a hniloba.

Výzkumy prováděné na Yaleově univerzitě i jinde prokázaly, že enzymy, včetně trávicích enzymů, jsou v těle produkovány spoustou buněk (nejenom slinnými, žaludečními a pankreatickými). Bylo například prokázáno, že bílé krvinky mohou dodávat amylázu stejně jako proteolytické enzymy. Jak neuvěřitelně důmyslný stroj je naše tělo! Říkám „stroj“ s veškerým respektem k faktu, že každá každičká buňka je individuální součást Boha, s vlastní individualitou a vědomím.

Dosud jsme mluvili o **endogenních enzymech**, čili o těch, které jsou produkovány v těle. Nesmíme však zapomínat na druhou kategorii enzymů nezbytných pro život – **exogenní enzymy**, které jsou obsaženy v potravě. Exogenní enzymy pomáhají tělu štěpit potravu na užitečný stavební materiál.

Tyto enzymy jsou důležité pro zdraví fyzického těla. Bez nich to jde se zdravím z kopce. Dosud není jasné, proč jsou pro nás tyto potravní enzymy tak důležité, když máme vlastní trávicí enzymy. Avšak tělo musí mít podporu těchto potravních enzymů, aby mohl správně probíhat proces trávení a zužitkování.

Enzymy jsou ničeny teplotami vyššími než 43, respektive 54 °C. Ale mohou je zničit i nižší teploty – například při příliš dlouho trvajících tepelných úpravách jídla. Při vaření totiž ničíme životodárné složky potravin včetně enzymů. Mějme na paměti, že žádný jiný tvor na této planetě si jídlo před konzumací tepelně neupravuje. Kdybychom zvířata krmili vařenými jídly, onemocněla by a chcipla. Ne nadarmo veterináři chovatelům doporučují, aby zvířata nekrmili zbytky od stolu, jinak dostanou stejné nemoci, jako máme my.

PODÁVÁNÍ TRÁVICÍCH ENZYMŮ

V dnešní době je prodej trávicích enzymů nesmírně výnosný; existují dokonce firmy, které jejich užívání podporují obhajobou analýzy živých krevních buněk a jiných diagnostických nástrojů. Každý z nás trpí více nebo méně závažnou poruchou trávení, zvláště když má oslabenou slinivku břišní. Jste-li vyhublí a nemůžete přibrat, máte-li cukrovku či hypoglykemii nebo nacházíte-li ve stolici nestrávenou potravu (kromě obilí), měli byste si promluvit se svým lékařem o regeneraci slinivky.

Budete-li pravidelně užívat komplementární trávicí enzymy, můžete si nadobro zničit slinivku. Avšak u některých těžkých nebo chronických onemocnění se doporučuje užívat trávicí enzymy s **každým druhým, třetím nebo čtvrtým jídlem**. Užívejte je ovšem pouze krátkodobě, dokud neobnovíte normální funkci slinivky a střev. Jakmile začnete jíst syrovou, nevařenou stravu, skončete s nimi jednou provždy. Jinak je užívejte jenom s vařenými, těžko

stravitelnými, jídly. Pokud jíte tepelně upravovaná, kyselá jídla, můžete trávicí enzymy *občas* užívat, neboť vaření zničí potravní enzymy a na vaše tělo uvalí celé břemeno trávení. Budete-li přijímat potravu v podobě čerstvých *šťáv* a/nebo *syrovou*, úžasně tím podpoříte regeneraci slinivky i vás samotných.

Podrobnější zkoumání enzymů jakožto biokatalyzátorů přesahuje rámec této knihy. Spokojme se tudíž

s konstatováním, že život plodí život a smrt plodí smrt. Bez enzymů by nás čekala smrt.

Radujte se z přirozené chuti čerstvých, neporušených, zralých a syrových potravin. Bůh nám dal nejrozmanitější pokrmy a schopnost je získávat. Vybírejte si ekologické, čerstvé a syrové potraviny s vysokým obsahem enzymů, neboť enzymy jsou klíčem k životu.

Bez ohledu na to, z jakého úhlu se díváme na zdraví a nemoc, dospějeme pokaždé k závěru, že nemoc je stejně stará jako kuchařské umění.

- Dr. Edward Howell, Enzyme Nutrition.



Vitaminy (koenzymy)

Kdysi lidé jedli především „přirozenou“ stravu, která neprošla žádným zpracováním. **Nutriční hodnota potravin zpracováním klesá.**

Intenzivní chov zvířat, honba za čím dál vyššími hektarovými výnosy a samotné zpracování potravin změnilo kvalitativní a kvantitativní rovnováhu živin v potravinách, které lidé na Západě konzumují. Tato změna je zřejmě jednou z příčin, proč v naší kultuře tak bují chronické a degenerativní nemoci. Moderní výzkum naznačuje, že pouhé užívání syntetických vitaminů či minerálů na tom nic nezmění. Výzkumy na celém světě ukazují, že vitaminy ve svém přirozeně vyváženém stavu jsou nezbytné pro lepší vstřebávání, synergistickou aktivitu a maximální biologický účinek. A přesto si většina lidí kupuje syntetické vitaminy a minerály, které jejich těla zpravidla nedokážou správně vstřebat. U. S. National Academy of Science, Food and Nutrition Board, doporučuje, aby lidé uspokojovali své každodenní nutriční potřeby pestrou stravou a nikoli syntetickými vitaminy a minerály. Vitaminové a minerální doplňky – dokonce ani ty, které obsahují doporučenou denní dávku – nemohou dodat všechny ostatní živiny, které tělo získává z vyvážené stravy.

O vitaminech

- Nadměrný přísun vitaminů způsobuje acidózu.
- Vitamin C je kyselý, vyplavuje z těla vápník a snižuje hladinu „dobrého“ cholesterolu.
- Neužívejte v nadměrných dávkách nic, zejména vitaminy rozpustné v tucích.
- Užívání syntetických vitaminů může v těle vyvolat chemickou nerovnováhu.

- Tyto vitaminy se hromadí ve tkáních a způsobují obstrukce a toxicitu.

Vitamin A

Další názvy: Beta-karoten, retinol.

Účinek: Povzbuzuje imunitní systém a zvyšuje odolnost vůči infekcím. Udržuje tkáň zdravé. Spolu s vitaminem B₂ pečuje o zdraví sliznic v trávicím ústrojí.

Nejvhodnější zdroje: Rajčata, mrkev, kapusta, tuřín, špenát, brokolice, dýně, jam, čekanka, vodní meloun, chřest, jablka, meruňky, švestky, papája, avokádo, paprika (koření), tykev, „citrónová tráva“ (vousatka citrónová).

Vitamin B1

Další názvy: Tiamin, tiaminchlorid.

Účinek: Nervová soustava. Zajišťuje správné fungování trávicího systému; pomáhá produkovat kyselinu chlorovodíkovou, která je potřeba pro správné trávení.

Nejvhodnější zdroje: Hrách, čočka, semena, ořechy, fazole, řepa, brambory, pomeranče, listová zelenina, melasa, okra, slunečnicová semena, para ořechy, rýžové otruby, neloupaná rýže.

Vitamin B2

Další názvy: Riboflavin, vitamin G.

Účinek: Podporuje imunitní systém. Nezbytný pro růst, pro oči, kůži, nehty a vlasy. Pomáhá metabolizovat bílkoviny a sacharidy.

Nejvhodnější zdroje: Listová zelenina, rýžové otruby, avokádo, mláto, pšeničné klíčky, mandle,

slunečnicová semena, růžičková kapusta, švestky, listy řepy a tuřínu, jablka, banány, mrkev, grapefruit, chaluhy, kokosový ořech.

Vitamin B3

Další názvy: Niacin, kyselina nikotinová.

Účinek: Správný krevní a lymfatický oběh, zdravá nervová soustava, dobře fungující trávicí ústrojí.

Nejvhodnější zdroje: Pšeničné klíčky, ořechy, neloupaná rýže, slunečnicová semena, brambory, listová zelenina, mandle, rebarbora, ječné výhonky, rýžové otruby.

Vitamin B5

Další názvy: Kyselina pantotenová, pantotenan vápenatý.

Účinek: Reguluje metabolismus tuků a sacharidů. Stimuluje nadledviny, které pak produkují více kortizonu. Pomáhá proti stresu.

Nejvhodnější zdroje: Hrách, mateří kašička, listová zelenina, avokádo, banány, brokolice, kapusta, pomeranče, fazole, melasa.

Vitamin B6

Další názvy: Pyridoxin, chlorid pyridoxinu, niacinamid, pyridoxalfosfát.

Účinek: Pomáhá metabolizovat tuky a sacharidy. Přispívá ke správné činnosti DNA a RNA, nervové soustavy a mozku. Významně se podílí na metabolizaci nenasycených mastných kyselin na vitamin F. Pečuje o zdraví krve, podporuje tvorbu červených krvinek a pomáhá udržovat normální hladinu hemoglobinu. Nezbytný pro buněčnou respiraci.

Nejvhodnější zdroje: Listová zelenina, banány, avokádo, pšeničné

klíčky vlašské ořechy, melasa, meloun kantalup, zelí, zelená paprika, mrkev, neloupaná rýže, med, švestky, lískové oříšky, brambory slunečnicová semena.

Vitamin B9

Další názvy: Kyselina listová, folacin, kyselina pteroylglutamová.

Působení: Vytváří červené krvinky, podporuje tvorbu DNA a RNA. Metabolizuje aminokyseliny.

Nejvhodnější zdroje: Listová zelenina, brokolice, chřest, fazol měsíční, irské brambory, ořechy, řepa, růžičková kapusta, avokádo, špenát, zelí, hlávkový salát, banány houby, datle, meloun kantalup.

Vitamin B12

Další názvy: Kobalamin, kyanokobalamin.

Účinek: Nezbytný pro růst, pro produkci a regeneraci červených krvinek.

Nejvhodnější zdroje: Slunečnicová semena, listy kostivalu, chaluhy, banány, hroznové víno „Concord grape“.

Vitamin B13

Další názvy: Kyselina orotická.

Nejvhodnější zdroje: Vápník, kyselina orotická.

Vitamin B15

Další názvy: Kyselina pangamová.

Účinek: Zvyšuje toleranci vůči hypoxii (nedostatek kyslíku v buňkách a tkáních).

Nejvhodnější zdroje: Semena, ořechy, neloupaná rýže.

Vitamin B17

Další názvy: Nitrilosid, amygdalin, laetril.

Účinek: Preventivní a kancerostatický.

Nejvhodnější zdroje: Maliny brusinky, meruňky a především pecky z meruněk, ostružiny, fazol zlatý, fazole mungo, fazol měsíční, cizrna, lněné semeno, pecky švestek a broskví.

Vitamin C

Další názvy: Kyselina askorbová, kyselina L-dehydroaskorbová.

Účinek: Podporuje růst a hojení tkání, aktivuje imunitní systém, antioxidant, stimuluje všechny orgány a žlázy, pojivové tkáně. Podporuje léčbu jakéhokoli onemocnění. Může snižovat hladinu „dobrého“ cholesterolu a triglyceridů. Rovněž syntetizuje kolagen potřebný pro zdravou kůži a sliznice.

Nejvhodnější zdroje: Veškeré ovoce a zelenina, zejména jahody, ostružiny, citrusové plody, rajčata, papriky, jablka, tomel, guava, mango, třešně, brambory, zelí, kapusta, papája, špenát, brokolice, tuřín, avokádo, banány, kapusta, černý rybíz, petržel, šípky atd.

Vitamin D

Další názvy: Ergosterol, kalciferol, viosterol.

Účinek: Absorpce vápníku. Zvyšuje odolnost vůči infekcím. Nezbytný pro tvorbu zubů a kostí.

Nejvhodnější zdroje: Naklíčená semena, vojtěška, houby, slunečnicová semena, pšeničné klíčky, sluneční záření.

Vitamin E

Další názvy: Tokoferol, tokotrienol.

Účinek: Okysličuje tkáně, snižuje potřebu kyslíku, stimuluje činnost pohlavních orgánů a srdce. Chrání buněčné membrány.

Nejvhodnější zdroje: Panenské rostlinné oleje, syrová a naklíčená semena, ořechy, listová zelenina, neloupaná rýže, pšeničné klíčky, hrách, hlávkový salát, špenát, brokolice, chřest, avokádo.

Vitamin F

Účinek: Snižuje hladinu cholesterolu. Pomáhá snižovat riziko vzniku srdečních chorob. Podporuje nadledviny.

Nejvhodnější zdroje: Panenské rostlinné oleje, (zejména světlicový, slunečnicový, olivový), semena, ořechy, pšeničné klíčky.

Vitamin H

Další název: Biotin.

Účinek: Metabolismus tuků, sacharidů, bílkovin a aminokyselin. Antiseptický.

Nejvhodnější zdroje: Mandle, ovesné otruby, vlašské ořechy, rajčata, zelený hrášek, banány, některé houby.

Vitamin K

Další názvy: Menadiol, menadion, fylochinon, fytomenadion.

Účinek: Ovlivňuje srážení krve. Podporuje játra. Metabolizuje vápník (kosti).

Nejvhodnější zdroje: Špenát, zelí, chřest, brokolice, květák, rajčata, mrkev, chaluhy, vojtěška, melasa, tuřín, listová zelenina, chlorofyl.

Vitamin P

Další název: Bioflavonoidy.

Účinek: Údržba cévních stěn a vlásčnic. Podporuje pojivové tkáně. Posiluje kapilární stěny, ve vlásčnicích působí protisrážlivě, chrání vitamin C.

Nejvhodnější zdroje: Čerstvé ovoce a zelenina, zejména citrusové plody, zelená paprika, hroznové víno, jahody, černý rybíz, meruňky, třešně, švestky, paprika (koření).

Vitamin T

Účinek: Udržuje celistvost krevních destiček. **Nejvhodnější zdroje:** Sezamové semeno, tahini.

Vitamin U

Účinek: Podporuje léčbu vředů v trávicím ústrojí (např. dvanáctníkových).

Nejvhodnější zdroje: Štáva ze syrového zelí, čerstvé zelí.

MODUL 3.6

Základní prvky

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MINERÁLY, STOPOVÉ PRVKY A TKÁŇOVÉ SOLI

Ve své nejjednodušší podobě je lidské tělo hromádkou popela. Uhlík, vodík, kyslík a dusík z tkání bohatých na bílkoviny a sacharidy (či tukové zásoby) se rozptýlili do vzduchu nebo se vypařily jako voda, takže zbyly jen minerály. Tento „minerální popel“ o hmotnosti asi 2,5 kg je sice malý na objem, ale plní životně důležitou roli ve všech tkáních těla.

Minerály se účastní mnoha funkcí. Jsou potřeba k podpoře růstu a regulaci

Cholin

Další název: Acetylcholin. **Účinek:** Pomáhá při trávení a vstřebávání. Součást fosfolipidů, např. lecitinu.

Nejvhodnější zdroje: Pšenice, listová zelenina, zelí, květák, cizrna, čočka, arašídy.

Inositol

Další název: Hexahydroxycyklohexan. **Účinek:** Podporuje růst vlasů, posiluje srdce; vitamin skupiny B. **Nejvhodnější zdroje:** Většina ovoce a listová zelenina.

PABA

Další názvy: Kyselina paraaminobenzoová (vitamin skupiny B).

Účinek: Podporuje růst. Dobrý na kůži a vlasy.

Nejvhodnější zdroje: Melasa, otruby, neloupaná rýže, slunečnicová semena, pšeničné klíčky.

tělesných procesů. Zajišťují výstavbu kostí, podílejí se na svalových kontrakcích, krvetvorbě, výstavbě bílkovin, produkci energie a na celé řadě dalších tělesných procesů. Vyskytují se v zemi a ve vodě a my je přijímáme v potravinách a nápojích.

Existuje nejméně dvaadvacet minerálů, které jsou pro lidské zdraví nezbytné (v těle jich bylo objeveno přes pětadesát) a tyto živiny se dělí na **hlavní a stopové minerály**. První jsou v těle zastoupeny v množstvích větších než čajová lžička, zatímco druhé v množstvích daleko menších. Pojmy „hlavní“ a „stopový“ neodrážejí význam určitého minerálu pro zachování optimálního zdraví, protože

nedostatek jedné i druhých má stejně škodlivé následky. Henry Schroeder, M.D., Ph.D., z Dartmouth College říká: „Vaše potřeba minerálů je dokonce důležitější než potřeba vitaminů, neboť minerály si tělo samo vyrobit nedokáže.“

Minerály působí společně nebo každý na vlastní pěst. Některé spolu soutěží o vstřebání, takže velký přísun jednoho minerálu může způsobit nedostatek jiného. To platí zejména o stopových minerálech, například mědi, železe a zinku. V jiných případech některé minerály zvyšují vstřebávání druhých minerálů. Například správný poměr vápníku, hořčíku a fosforu ve stravě zvyšuje vstřebávání a využití všech těchto tří minerálů. Jejich vstřebávání rovněž závisí na potřebách těla. Člověk, jenž má minerálů nedostatek, jich bude vstřebávat více než ten, kdož se živí plnohodnotně. Ovšem běžná západní strava se vyznačuje nedostatkem tří minerálů: vápníku (jeho využití může představovat obrovský problém), železa a zinku.

Průmyslově vyráběné potraviny mají sníženou výživnou hodnotu a mohou být zdraví nebezpečné. Rafinace obilí (včetně pšenice, rýže a kukuřice) způsobuje dramatické snížení jejich přirozených živin. Například pšenice rozemletá na světlou mouku ztratí 40 až 60 procent vitaminů a minerálů. Ukazuje se, že rafinací potravin se snižuje nejen obsah stopových minerálů jako manganu, zinku a chrómu, nýbrž také obsah různých hlavních minerálů (hořčíku). Konzervovaná a mražená zelenina bývá ošetřena kyselinou ethylendiamintetraoctovou (EDTA), která ji připravuje o značné množství zinku. Častý výskyt potíží s metabolismem vápníku prozrazuje, že vápník v oné podobě, ve které ho mnozí konzumují, tělu nesvědčí, nebo není správně vstřebáván, což má za následek jeho úbytek.

Zužitkování vápníku

- **Přímým následkem špatného zužitkování vápníku může být slabost kostí, nervů a pojivových tkání. To může přivodit hemoroidy, křečové a metličkovité žíly, vrásky, kýlu, aneuryzma, prolaps močového měchýře, dělohy, střev apod.**
- **Oslabení štítné žlázy/příštítných tělísek (hyperaktivita) snižuje nebo znemožňuje správné zužitkování vápníku.**
- **Správná funkce tkání, jejich růst a regenerace vyžadují rovnováhu fosforu, vápníku a hořčíku.**
- **Vysoký příjem vápníku snižuje hladinu fosforu.**
- **Ke správnému využití vápníku jsou zapotřebí hormony příštítných tělísek. Nepřijímáte-li vápník z rostlin, mohou se vám v těle tvořit kameny i kostní ostruhy, zvláště když máte oslabená příštítná tělíčka.**

Ekologicky pěstované plodiny obsahují větší množství některých základních minerálů než běžně (neekologicky) pěstované plodiny a zřejmě také méně toxických těžkých kovů. I kdyby moderní (neekologická) produkce plodin neovlivňovala jejich výživnou hodnotu (což však činí), stejně se všechny minerály, které naše tělo potřebuje, nevyskytují v půdě rovnoměrně. Půdy, které jsou chudé na určité minerály, mohou způsobit nízkou koncentraci hlavních nebo stopových minerálů v pitné vodě a rostlinách, což přispívá k nedostatečnému přísunu živin. Naštěstí si dnes můžeme vybírat z pestré palety ovoce, zeleniny, ořechů a bylin z celého světa.

HLAVNÍ MINERÁLY

Vápník (Ca)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Druhy: Vázaný v bílkovinách 46 procent, rozptýlený 6,5 procent, ionizovaný 47,5 procent.

Potravinové zdroje: Většina ovoce a zeleniny (především tmavě zelená listová zelenina, mrkev, brokolice, pomeranče, papája), chaluhy, sezamová a skunečnicová semena, mandle, vlašské ořechy, kešu a para ořechy, tofu, kostní moučka a neloupaná rýže.

Poznámka: Káva, běžné čaje, nápoje sycené oxidem uhličitým, marihuana, přemíra soli, cigarety, rafinované cukry, alkohol a chemická diuretika zabraňují příjmu vápníku nebo odvápnují kosti a tkáň.

Využití v těle: Vápník je nejhojnější minerál v těle. Je nezbytný pro pevnost kostí, chrupavek, šlach a pojivových tkání. (Je to základní stavební materiál kostí). Pomáhá aktivovat řadu enzymů, včetně slinivkových. Účastní se činnosti neurotransmitterů, užívá se při uvolňování adenosintrifosfátu (ATP, rezerva buněčné energie). Devětadevadesát procent tělesného vápníku je v kostech a zubech. Vápník se podílí na srážení krve. Je to jeden z mnoha buněčných nosičů.

Spatné zužitkování: Je velice rozšířené. K optimálnímu využití vápníku jsou nezbytné hormony štítné žlázy a příštítných tělísek a alkalizace.

Krátkodobý nedostatek: Svalové křeče, bušení srdce, nespavost, podrážděnost, zubní kaz, onemocnění dásní, měknutí kostí, nervozita, křeče nohou a zad, křehké kosti, oslabení pojivových tkání včetně křečových a metličkovitých žil, hemoroidy, prolapsy orgánů a kůže, petechie, náhlé mravenčení, zimnice, srdeční arytmie. Ovlivňuje svalové kontrakce. Jeho využití je regulováno hormonem příštítných tělísek a vitamínem D. Vápník je stavební materiál kostí a zubů. Upravuje srdeční

činnost, srážení krve a metabolismus, odstraňuje nervovou podrážděnost. Snižuje vysokou hladinu histaminů. Zvýšená spotřeba vápníku může podněcovat štítnou žlázu (C-buňky) ke zvýšené tvorbě hormonu kalcitoninu. To však potlačuje reabsorpci vápníku kostmi a způsobuje jejich rozpad. Také olovo narušuje zužitkování vápníku.

Dlouhodobý nedostatek: Osteoporóza, skolióza, křivice a onemocnění zahrnující odvápnění kostí a poruchy jejich růstu. Dále zakrslost, artritida a deprese.

Toxicita: Acidóza, kostní ostruhy, ledvinové kameny, stenóza a usazeniny vápníku ve tkáních, popřípadě hypertenze, zmatenost, nauzea a zvracení.

Uhlík (C)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.
Potravní zdroje: Vzduch, sacharidy, ovoce, zelenina a ořechy. **Využití v těle:** Hlavní zdroj energie. Součást sacharidů a stavební materiál tuků a aminokyselin. Nezbytný pro zuby, pojivové tkáň, kůži, vlasy a nehty.

Chlór (Cl)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Většina ovoce a zeleniny: datle, tuřín, hlávkový salát, avokádo, kapusta, chaluhy a řasy, celer, rajčata, brambory, meruňky, pomeranče, ananas, kokos, řeřicha, syrové bílé zelí, špenát, chřest, okurka, pastinák, mrkev, cibule. Vařené fazole a hrách, mořská sůl apod.

Zdroje toxicity: Vodojemy.

Využití v těle: Elektrolyt, spolu se sodíkem a draslíkem. Působí na krev, nervy a epitel. Podporuje trávení a vylučování, upravuje osmotický tlak v krvi a tkáních. Pomáhá udržovat normální srdeční činnost, rovnováhu kyselin a zásad a vodní bilanci. Zvyšuje schopnost krve transportovat oxid uhličitý do plic, jimiž je vylučován z těla. Pomáhá čistit střeva a celé tělo od toxinů. Vytváří v žaludku normální kyselé

prostředí. (To napomáhá absorpci železa a vitamínu B₁₂.)

Nedostatek: Narušené trávení, zadržování vody, úbytek hmotnosti.

Toxicita: Velice jedovatý již při nepatrném překročení potřebné dávky. Příznaky otravy jsou slabost, zmatenost a kóma.

Vodík (H)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Potravní zdroje: Veškeré potraviny, zejména sacharidy a tuky. Ovoce a zelenina, především mrkev, celer, špenát, rajčata a zelí.

Využití v těle: Krev; všechny buňky.

Hořčík (Mg)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný

Potravní zdroje: Veškeré ovoce a zelenina, zejména tmavě zelená listová, mořské řasy a chaluhy, ořechy, semena, sušené ovoce, brambory, vaječná žloutek, fíky, neloupaná rýže, ananas, med, celer, celozrnné výrobky, mandle, avokádo, banány, jablka, broskve, fazol měsíční, vlna, pšeničné klíčky.

Zdroje toxicity: Voda.

Využití v těle: Posiluje svaly a nervové tkáně. Aktivuje mnoho enzymů, především při metabolismu sacharidů. Je nezbytný pro správný vývoj kostí a zubů. Ovlivňuje činnost jater a žláz. Stimuluje vylučování. Pomáhá zvládat stres, udržovat svaly pružné, adaptovat organismus na chlad a upravovat srdeční rytmus. Tlumí následky otravy olovem a rozpouští ledvinové kameny, snižuje hladinu albuminu.

Poznámka: Alkohol, diuretika, emoční a fyzický stres, průjem, zinek a fluór zvyšují potřebu hořčíku.

Nedostatek: Symptomy mohou zahrnovat průjem, únavu, nedostatek vápníku, srdeční arytmii, měkké a porézní kosti, špatné trávení, žaludeční neurózu, poruchy spánku, podrážděnost, zmatenost, křeče, tachykardii, nervozitu,

ledvinové kameny, špatnou pleť. Kritický nedostatek hořčíku může mít za následek koronární onemocnění srdce, zmatenost a tvorbu krevních sraženin. **Toxicita:** Těžká nauzea a zvracení, velmi nízký krevní tlak, extrémní ochablost svalstva, obtížné dýchání a nepravidelný tep.

Dusík (N)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Bílkoviny (aminokyseliny). Nejdůležitější potraviny: ořechy, semena, vaječná žloutek, zelená listová zelenina.

Zdroje toxicity: Maso.

Využití v těle: Nejdůležitější prvek bílkovin a ve sloučeninách fosforu. Svaly, chrupavky, tkáně, šlachy, vazivo.

Nedostatek: Abnormální vzrůst, stíhlost, neuromuskulární potíže, smrt.

Toxicita: Acidóza.

Kyslík (O)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Potravní zdroje: Čerstvý vzduch.

Zdroje toxicity: Znečištěný vzduch.

Využití v těle: Umožňuje oxidaci. Nezbytný pro kosti, zuby, kůži, červené krvinky, krevní oběh a optimismus.

Nedostatek: Nedostatek kyslíku způsobuje smrt.

Fosfor (P)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Přítomen skoro ve všech potravinách, zejména v luštěninách, semenech, obilí, houbách, mrkvi, ořechách, mandlích, celozrnných výrobcích a sušeném ovoci.

Zdroje toxicity: Maso, mláto, střevní zplodiny a odpad, těžba fosfátů, mýdla, fosfátové přísady v perlivých nápojích apod.

Využití v těle: Fosfor je nezbytný pro vápenatění kostí (85 procent tělesného fosforu je uloženo v kostře). Působí v řadě enzymatických pochodů včetně metabolismu. Kontroluje činnost většiny hormonů a mnoha vitaminů. Podílí se na metabolismu sacharidů, tuků a bílkovin. Organické fosfáty jsou součástí všech buněčných struktur a řady jejich funkcí. Fosfor je obsažen v adenosin trifosfátě (ATP), což je vlastně jakási buněčná „elektrárna“. Podílí se na oxidaci cukrů kvůli tvorbě ATP, na vývoji kostí, zubů, krve, mozku, na růstu vlasů a na metabolismu tuků a sacharidů. Transportuje mastné kyseliny.

Nedostatek: Způsobuje osteoporózu, bolesti v kostech a jejich špatnou tvorbu, prolapsy, únavu, podrážděnost, chabý růst, křivici, přecitlivělost kůže, nechutenství, hubnutí a celkovou vyčerpanost, oslabuje paměť a tkáň. Dlouhodobé a nadměrné užívání nevstřebatelných antacidů, přílišná konzumace limonád a konzervovaných a zpracovaných potravin vedou k přílišnému hromadění fosforu.

Toxicita: Fosfor je toxický jen výjimečně. Příznaky otravy mohou zahrnovat křehkost kostí zaviněnou úbytkem vápníku (osteoporóza), záchvaty, nepravidelný tep a dušnost.

Draslík (K)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Potravní zdroje: Veškeré ovoce a zelenina, zejména tmavě zelená listová, chaluhy a řasy, semena, fíky, celer, houby, sušené ovoce, brambory, avokádo, brokolice, luštěniny, papája, nekoupaná rýže, růžičková kapusta, banány, vodní meloun.

Zdroje toxicity: Chronický průjem, diabetická acidóza a chemické léky, především některá diuretika, mohou způsobit nadměrné vylučování draslíku z těla.

Poznámka: Nadbytek vitamínu D může přispět k úbytku draslíku a oslabení funkce štítné žlázy. Totéž platí o nadbytku

vitamínu PABA. Nedostatek (či úbytek) draslíku může být rovněž způsoben nedostatkem hořčíku, zinku a železa.

Nedostatek: Srdeční arytmie, dusnost, ochablé svalstvo, špatné trávení a vstřebávání živin. Zpomalený růst, paralýza, sterilita, apatie a zmatenost, poškození ledvin. Suchá kůže, akné, nachlazení, nespavost, snížená reflexní reakce, alergie na glukózu. Nedostatek draslíku se může vyskytnout při chronickém průjmů, zvracení, diabetické acidóze, onemocnění ledvin nebo dlouhodobém užívání projímadel či diuretik.

Využití v těle: Uvádí do rovnováhy tělní tekutiny, reguluje nervovou a svalovou dráždivost. Pomáhá při tvorbě glykogenu z glukózy, tuků z glykogenu, bílkovin z peptonů a proteáz. Může léčit akné, alergie, alkoholismus a srdeční vady a pomáhat hojit spáleniny. **Toxicita:** Nadměrný přísun draslíku může silně zvýšit jeho hladinu v krvi, vyvolat poruchy srdce (v krajních případech infarkt myokardu) a ledvin a nerovnováhu tělních tekutin.

Sodík (Na)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Potravní zdroje: Veškeré ovoce a zelenina, zejména tmavě zelená listová, mrkev, celer, vodní meloun, jahody, jablka, borůvky, angrešt, květák, chřest, sůl (všechny druhy), okurky, řepa, okra, dýně, fazole, chaluhy a řasy.

Zdroje toxicity: Většina zpracovaných potravin, vodojemy.

Poznámka: Diuretické léky jsou hlavní příčinou nadměrného vylučování sodíku z těla. Nadměrné pocení může silně snížit hladinu sodíku. Nízká hladina sodíku může signalizovat oslabení kůry nadledvin. Sodík se často slučuje s kyslíkem.

Využití v těle: Nepostradatelný tělesný elektrolyt. Hlavní kationt (kladně nabitý iont) pro intracelulární aktivity a homeostázu. Hraje významnou roli v osmotickém tlaku buňky, čímž

ovlivňuje její zužitkování vody a živin. Účastní se svalové kontrakce. Podílí se na metabolismu sacharidů a bílkovin, na katabolismu (štěpení) glukózy a tvorbě glykogenu (ukládání glukózy), účastní se přenosu nervových impulzů (ovlivňujícího vodivost buňky) a pomáhá vyladovat srdeční rytmus. **Nedostatek:** Projevuje se ochablostí a úbytkem svalstva, šubáním, vyčerpaností, špatnou koncentrací, ztrátou paměti, nechutenstvím, nauzeou, průjmem, artritidou, bolestmi nervů, špatným trávením, oslabenou funkcí nadledvin, hubnutím. Uvedené symptomy jsou zpravidla důsledkem hladovění nebo přísného půstu, zvracení, suché kůže, alergií, nízkého krevního tlaku, zácpy, pocení nebo průjmu. Kritický nedostatek chloridu sodného může způsobit dehydrataci až smrt.

Toxicita: Strava bohatá na sodík je spojována s hypertenzí (a omezení sodíku snižuje krevní tlak). Naše strava obsahuje nadměrné množství sodíku (až patnáctkrát převyšující doporučenou denní dávku).

Síra (S)

Kyselá/zásaditá: Kyselinotvorná.

Potravní zdroje: Kapusta, tuřín, růžičková kapusta, fazole, zelí, květák, česnek, cibule, maliny, chaluhy, brokolice, hlávkový salát, pšeničné klíčky aj.

Zdroje toxicity: Trvalá ondulace, vlasová tužidla a některé kondicionéry mohou ovlivňovat hladinu síry v krvi.

Poznámka: Síra chrání buňky před toxickými účinky těžkých kovů. Tabák snižuje absorpci síry.

Využití v těle: Síra dezinfikuje krev, pomáhá organismu vzdorovat bakteriím a chrání buněčnou protoplazmu. Podporuje nezbytné oxidační reakce, stimuluje vylučování žluče, chrání před toxiny, negativními vlivy záření a znečištění, čímž zpomaluje stárnutí. Podílí se na syntéze kolagenu, nejdůležitější bílkoviny pro zdravou kůži. Síra je nezbytně potřeba pro vlasy, nehty,

inzulín, chrupavky a krev. Napomáhá trávení a vylučování. Je oxidačním činidlem v hemoglobinu.

Poznámka: Je to především síra, která učinila z česneku „krále bylin“.

Nedostatek: Poruchy růstu, ekzémy, dermatitida, lámavost vlasů a nehtů nebo jejich špatný růst. **Toxicita:** Zvyšuje riziko srdečních chorob, ohrožení života je nepravděpodobné.

STRUČNĚ O STOPOVÝCH MINERÁLECH

Stopové prvky jsou minerály, které v malém množství potřebují rostliny, zvířata i lidé. V našich tělech se nalézají stopová množství více než pětadesát minerálů, například hliník, arzen, baryum, bizmut, berylium, bróm, kadmium, chróm, měď, kyselina listová, fluór, galium, germanium, zlato, jód, železo, olovo, lithium, mangan, rtuť, molybden, chinin, selen, křemík, stříbro, stroncium, cín, titan, wolfram, vanad a zinek. Hrají významnou roli při udržování zdraví a jsou nezbytné pro vstřebávání a zužitkování vitaminů a jiných živin. Pomáhají při trávení a slouží jako katalyzátory mnoha hormonů, enzymů a životně důležitých tělesných funkcí a reakcí. Dále pomáhají nahrazovat elektrolyty vyloučené z těla silným pocením nebo průjmem a chrání před toxickými reakcemi a otravou těžkými kovy. Soudobé výzkumy ukazují, že bychom měli získávat potřebné dávky stopových prvků z vyvážené stravy, především z čerstvého ovoce a zeleniny.

Dr. Henry Schroeder kdysi prohlásil, že stopové prvky (minerály) „jsou mnohem důležitější než vitaminy, neboť je neumíme syntetizovat. Proto jsou zapalovacími svíčkami v chemii života, na nichž závisí výměna energie při spalování živin a výstavbě živých tkání.“

Existuje mnoho faktorů, které narušují rovnováhu minerálů. To znamená, že některé minerály, které konzumujeme, nejsou potom tělem vstřebány. Jaké jsou překážky vstřebávání minerálů ?

Strava

Hlavním faktorem narušujícím rovnováhu minerálů jsou nevhodné stravovací návyky, například nadměrná konzumace rafinovaných sacharidů, alkoholu a módní diety. Nedostatečný může být i obsah minerálů ve „zdravé“ stravě, záleží na tom, v jaké půdě potraviny vyrostly nebo jakou metodou byly připraveny.

Stres

Narušit rovnováhu minerálů může také fyzický a emoční stres. Některé živiny, jako zinek a vitaminy skupiny B, se při silnějším stresu vyplavují z těla ve větším množství. Jsme-li ve stresu, může se rovněž snížit vstřebávání živin.

Léky

Léky mohou ztenčit zásoby minerálů v těle nebo zvýšit množství toxických kovů. Diuretika odčerpávají nejenom sodík, nýbrž mnohdy také draslík a hořčík. Antacidy, aspirin a orální antikoncepce mohou vyvolat úbytek vitaminů a minerálů a zvýšit hladinu toxických kovů.

Znečištění

Toxické kovy, například olovo, rtuť a kadmium, mohou narušovat vstřebávání minerálů a zvyšovat jejich vylučování. Po celý život jsme vystaveni nesčítelným zdrojům toxických kovů, k nimž mimo jiné náleží cigaretový kouř (kadmium), měděné a hliníkové nádoby, barvy na vlasy (olovo), kosmetika na bázi olova, hydrogenované tuky (nikl), antiperspiranty (hliník) a zubní amalgám (rtuť a kadmium).

Nutriční doplňky

Nerovnováhu mohou způsobit rovněž vitaminové a minerální preparáty. Například vstřebávání vápníku se snižuje v přítomnosti fosforu. Vitamin C je potřeba k absorpci železa, avšak

v nadměrném množství může způsobit úbytek mědi. Vitamin D zvyšuje vstřebávání vápníku, ale jeho nadbytek může způsobit úbytek hořčíku nebo jiné problémy.

STOPOVÉ MINERÁLY

Arzen (As)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Voda, vzduch a půda.

Zdroje toxicity: Ryby mláto, obiloviny, spalování uhlí, pesticidy, insekticidy (obsahují oxid arzenitý – arsenik), herbicidy defolianty, práce s kovy výroba skla a zrcadel, tabákový kouř, výplně zubních kanálků. Rovněž dřevo konzervované anorganickými sloučeninami arzenu (vdechování pilin nebo kouře při jeho spalování), bydlení v blízkosti nekontrolované skládky toxického odpadu, konzumace potravin, pití vody a dýchání vzduchu kontaminovaného arzenem.

Využití v těle: Úloha arzenu v našem těle není dosud jasná. U zvířat bylo zjištěno, že je nezbytný pro růst, vývoj a rozmnožování, možná kvůli jeho roli při metabolismu metioninu, aminokyseliny podílející se na procesu růstu. Při spalování páchne po česneku. Ukládá se převážně v játrech a vylučuje se močí. Možné využití v těle: kůže, vlasy, nehty, štítná žláza a mozek.

Nedostatek: Arzen se usazuje ve svalech a mozku (vytěsňuje fosfor). Sladká kovová chuť v ústech, česnekový pach dechu a stolice, stažené hrdlo, úporná bolest zad (vzdorující chiropraktické léčbě), vyčerpání, úbytek vitality, potíže s polykáním, pálení (zánět) očí, hrdla a hrudi, zvětšené krční mandle, svalové křeče, bolest zádočných svalů, netečnost, ztráta vnímání bolesti, ztráta tělesného ochlupení, změny kožního pigmentu (tmavé skvrny), gastroenteritida.

Toxicita: Arzen zpomaluje metabolismus (snižuje účinnost tvorby energie), je toxický pro buňky

a enzymy. Stahuje hrdlo a vyvolává svalové křeče. Mimořádně silný neurotoxin. Způsobuje anorexii. Pozření velkého množství arzenu může přivodit smrt, jeho vdechnutí může mít za následek bolesti v krku nebo podráždění plic. Dále způsobuje nevolnost, zvracení, snížení tvorby bílých a červených krvinek, abnormální srdeční rytmus, poškození cév, úpornou bolest zad a mravenčení v rukou a nohou.

Berylium (Be)

Potravní zdroje: Voda, vzduch a půda.

Zdroje toxicity: Průmysl, hornictví, práce s kovy, spalování uhlí, zpracování mědi, možná i barvy laky a kosmetika.

Využití v těle: Není dosud známo, zda je berylium nezbytné pro optimální biochemické fungování.

Nedostatek: Dýchavičnost, úbytek hmotnosti, kašel, únava, bolest na prsou, anorexie a slabost.

Toxicita: Působí na plíce, játra, ledviny a srdce. Inhibitor enzymů včetně ATP, DNA a některých jaterních enzymů; způsobuje odumírání buněk ve všech tkáních.

Bór (B)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Výskyt: Sopečná zřídla v Toskánsku, boritany v Tibetu, USA a Turecku a kolemanit v Kalifornii.

Potravní zdroje: Vodojemy, čerstvé ovoce a zelenina (jablka, hroznové víno, hrušky, listová zelenina, mrkev), ořechy a mláto.

Zdroje toxicity: Mýdla, cement, některé čisticí prostředky, sklo, keramika.

Nedostatek: Změny kostí připomínající osteoporózu u žen, pokles hladiny ionizovaného vápníku a kalcitoninu, zvýšená hladina celkového vápníku a vylučování vápníku močí. U zvířat způsobuje zpomalení růstu. Metabolismus bóru a hořčíku spolu zřejmě souvisí, neboť

současný nedostatek obou minerálů zhoršuje stav kostí, potlačuje jejich anabolismus a má za následek sníženou koncentraci hořčíku v kostech. Oproti tomu doplňování bóru zvyšuje hladinu beta-estradiolu a testosteronu a představují prevenci ztrát vápníku a demineralizace kostí.

Toxicita: Nausea, průjem, vyrážky, artritida a vyčerpání. Při pozorování zvířat vyšlo najevo, že nadměrný příjem bóru může potlačovat růst a imunitu.

Kadmium (Cd)

Potravní zdroje: Voda, vzduch a půda.

Zdroje toxicity: Cigaretový kouř, vzduch uvolňující se při výrobě baterií, pájení kovů, sváření, galvanické pokovování, vodojemy, hornictví, vzduch v okolí rafinerií zinku, spalování fosilních paliv nebo komunálního odpadu, zubní protézy, laky, pozinkované potrubí, kontaminování měkkýši, obiloviny, mléčné výrobky, maso, ryby, průmyslová hnojiva, výfukové plyny, cigaretový kouř.

Potravniny pomáhající při detoxikaci kadmia:

Zelenina z čeledi brukvovitých, mletá paprika, ovoce.

Využití v těle: Narušuje vstřebávání jiných minerálů, usazuje se především v srdci a pravé ledvině. Negativně ovlivňuje působení různých enzymů.

Nedostatek: Anémie, degenerace svalové tkáně, hypertenze, poškození jater a ledvin, artritida, pneumonitida, zvracení, průjem, odvápnění kostí, poškození srdce a cév, vyčerpání, rozedma plic a způsobuje nedostatek zinku.

Toxicita: Kadmium není z těla vylučováno a po čase může dosáhnout toxické úrovně. K nadměrnému příjmu kadmia dochází, když ho měkká voda vyplavuje z potrubí. Způsobuje hypertenzi, poškození ledvin, ztrátu čichu (anosmie). Podle některých výzkumů zvyšuje alkohol zadržování těžkých kovů, mimo jiné kadmium.

Chróm (Cr)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Přírodní vodní zdroje, houby, cukrová třtina, pivovarské kvasnice, melasa, koření a byliny.

Zdroje toxicity: Kožedělný průmysl, cement, barvy na dřevo.

Poznámka: Vědci odhadují, že 90 procent Američanů trpí nedostatkem chrómu a 60 procent jich má cukrovku nebo hypoglykemii.

Využití v těle: Hlavní regulátor hladiny inzulínu. Naše tělo obsahuje asi 600 mikrogramů chrómu, nejvíce v útlém v dětství. Chróm je především součástí faktoru tolerance glukózy (GTF), látky, která spolu s inzulínem usnadňuje vstřebávání krevního cukru (glukózy) do buněk. Chróm je nezbytný pro štítnou žlázu a slezinu. Pomáhá při metabolismu sacharidů. Společně s inzulínem se podílí na využití glukózy a uvolňování energie. Problémy způsobené nedostatkem chrómu ještě zhoršuje nedostatek vanadu.

Nedostatek: Hypoglykemie, cukrovka. Možné jsou poruchy spánku a zlé sny, úzkost, vyčerpanost, zkrácení délky života. Průmyslový chróm působí karcinogenně na plíce a může vyvolat zánět průdušek, vředovatění kůže, krvácení do mozku a trombózu.

Toxicita: Nadměrný příjem chrómu nebo jeho hromadění ve tkáních účinnost inzulínu spíše omezuje než zvyšuje. V extrémně vysokých dávkách může podnítit rakovinné bujení. Také poškozuje ledviny a játra.

Kobalt (Co)

Potravní zdroje: Ovoce, zelenina (zejména listová a byliny).

Zdroje toxicity: Kobalt se užívá jako odpěňovací činidlo při výrobě některých druhů pív. Velká konzumace těchto pív může způsobit polycytémii (nadbytek červených krvinek) a srdeční choroby.

Využití v těle: Podporuje normální růst, chuť k jídlu a slinivku. Kobalt je obsažen ve vitaminu B₁₂, přičemž podporuje tvorbu červených krvinek, regeneraci nervových tkání a správné formování buněk.

Nedostatek: Projevuje se stejně jako nedostatek vitaminu B₁₂, může vyvolat anémii, nervové poruchy, abnormální utváření buněk, šupinatou kůži a atrofii.

Toxicita: Je vzácná. Velké dávky anorganického kobaltu (nesloučeného s vitaminem B₁₂) mohou stimulovat funkci štítné žlázy a kostní dřeně, což má za následek polycytémii.

Měď (Cu)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorná.

Potravní zdroje: Tmavá listová zelenina, hrozinky, ředkvičky, ořechy, mandle, pomeranče, melasa, avokádo a brokolice.

Zdroje toxicity: Měděné vodovodní potrubí a kuchyňské náčiní.

Poznámka: Dlouhodobé užívání orální antikoncepce může narušit rovnováhu mědi v těle, což vyvolá nadměrné zvýšení hladiny cholesterolu.

Využití v těle: Játra, žlučník, krev, plíce, srdce. Vstřebávání a metabolismus železa. Oxidace mastných kyselin a tyrozinu na melaninové pigmenty. Metabolismus kyseliny askorbové (vitaminu C). Katalyzátor při tvorbě hemoglobinu. Nezbytně potřebná při syntéze katecholaminu. Součást antioxidantního enzymu superoxidodismutázy, chrání buněčné membrány před poškozením vysoce reaktivními kyslíkovými fragmenty. Jakožto antioxidant může měď zabránit rozvoji rakoviny.

Nedostatek: Měď se ukládá v mozku a ve vaječnících. Může způsobit chronický průjem, pálení v krku a krčních mandlích, malabsorpci, anémii, ztrátu kožního a vlasového pigmentu (neschopnost těla vytvářet kolagen), holohlavost, srdeční choroby, Menkeho syndrom

pokroucených vlasů, poškození nervové soustavy, skoliózu, špatnou tvorbu tkání, boláky na kůži, dušnost, mentální retardaci a sníženou odolnost vůči infekcím.

Toxicita: Může vyvolat ulcerózní kolitidu, Wilsonovu chorobu, psychické a emoční problémy.

Poznámka: Překračuj e-li denní přísun mědi 20 mg, může docházet k nevolnosti a zvracení.

Fluór (F)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Mrkev, nať tuřinu a řepy, smetánka, slunečnicová semena, česnek, špenát, ořechy a mandle.

Zdroje toxicity: V oblastech s vysokým výskytem fluóru je tento prvek obsažen v mnoha nápojích a potravinách, které se zde vyrábějí. Přidává se do většiny zubních past a jako součást průmyslových hnojiv se může dostat do půdy. Vyskytuje se rovněž v mořských produktech a ovsu.

Využití v těle: Zpevňuje zubní sklovinu a kosti, zmírňuje osteoporózu u starších žen, má vliv na vyšší porodní hmotnost a rychlejší růst dětí, zmírňuje slábnutí sluchu způsobené otospongiózou vnitřního ucha. Fluór je rovněž nezbytný pro zdravou krev, kůži, vlasy a nehty.

Nedostatek: Zubní kaz, křivá páteř, slabý zrak.

Toxicita: Fluór zůstává v těle dlouho, neboť je obsažen v kostech. I malé překročení doporučené denní dávky může způsobit bolesti kostí, ztuhlost, slabost, křídově bílá místa na zubech, hnědé nebo jamkovité zuby, výrůstky na kostech, rychlé stárnutí, zvýšené riziko rakoviny, vysokou úmrtnost (v oblastech se značnou koncentrací fluóru ve vodě až trojnásobnou), ochablou a vráscitou kůži nebo sklerodermii. Někteří lidé (např. v Indii) mají hrb, což má na svědomí kostní fluoróza, která hrozí již při zvýšení koncentrace fluóru ve vodě o 1,5násobek doporučené dávky. Horko, pití velkého

množství vody a strava chudá na bílkoviny zvyšují příjem fluóru a jeho vedlejší účinky. Vysoké dávky fluóru jsou nesmírně jedovaté.

Železo (Fe)

Kyselé/zásadité: Kyselinotvorné.

Potravní zdroje: Ovoce a zelenina (zejména tmavě zelená listová), ořechy a mandle, pomeranče, hroznové víno, banány, chaluhy a řasy, hrozinky, fíky, řepa, mrkev, rajčatová šťáva, chřest, petržel, fazole, okurky, růžičková kapusta, tykev, brokolice (nejlépe syrová), řeřicha, ostružiny, celozrnné potraviny, kořenová zelenina, špenát, čerstvý hrách, avokádo, švestky, sezamová a dýňová semena.

Zdroje toxicity: Průmysl, staré vodovodní potrubí, vodojemy, environmentální zdroje včetně vzduchu, litinové nádoby.

Využití v těle: Nezbytné pro tvorbu hemoglobinu, myoglobinu a mnoha enzymů potřebných pro produkci červených krvinek. Pomáhá zvládat stres, ovlivňuje uvolňování aldosteronu hormonu nadledvin, který zvyšuje hladinu sodíku, čímž podporuje alkalizaci a vyvažuje draslík. Železo se slučuje s glukózou a fruktózou, některými vitaminy (E, C atd.) a aminokyselinami. Posiluje imunitní systém a zvyšuje odolnost vůči nachlazení, infekcím a nemocem. V krvi funguje jako nosič kyslíku. Působí na růst, rozmnožování, zuby, kostru, a játra, rovněž na usazování lipidů a cholesterolu. Přísun velkého množství vitamínu E a zinku narušuje vstřebávání železa, podobně jako kofein z kávy, čaje a limonád. Lidé, kteří často jedí konzervy nebo pijí mnoho limonád, přijímají nadbytek fosforu, který může zablokovat vstřebávání železa. Nadměrné pocení nebo rychlý průchod potravy střevy může odbourávat železo. Nedostatek železa má za následek přebytek olova a naopak. Olovo narušuje tvorbu hemoglobinu a může vyvolat anémii. **Nedostatek:** Mírný nedostatek železa (neovlivňuje množství červených krvinek) může způsobit únavu, bolesti hlavy, 93

slabost, menstruační potíže, podrážděnost, deprese, nespavost nebo neklidný spánek. Velký nedostatek železa vyvolává anémii (snížení počtu červených krvinek), zácpu, afty, lámavé nehty, bledou pleť nebo dušnost. Dalšími symptomy mohou být chuť na „nejedlé věci“, například led, jíl nebo škrob, srdeční choroby a zhoršení duševních schopností. Může také ovlivňovat pracovní výkon, náladu a paměť. Zvyšuje riziko podráždění a zánětu střev. **Toxicita:** Nadměrný příjem železa může vést k nezdravému hromadění železa v těle a k tvorbě volných radikálů. Akumulace železa ve tkáních bývá spojována s hemochromatózou, dosti vzácnou chorobou. Nadbytek železa může způsobit krvácení v žaludku a střevech, pokles krevního tlaku a poškození jater. Může také snížit odolnost vůči infekcím a u malých dětí způsobit dokonce smrt.

Olovo (Pb)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorné.
Potravní zdroje: Plodiny pěstované v půdě kontaminované olovem.

Zdroje toxicity: Čerstvá a konzervovaná potrava, rafinovaný cukr, voda, laky na bázi olova, keramika s glazurou obsahující olovo, barvy na vlasy, znečištěný vzduch (výfukové plyny, tabákový kouř, benzínové výpary), pájené spoje na plechovkách. **Potraviný odbourávající nadbytečné/toxické olovo:** Dýňová semena, okra, rebarborový kořen, cayenský pepř, máta peprná, řasy, listová zelenina a ovoce. **Poznámka:** Vyvarujte se měděného a hliníkového nádobí a skladování kyselých potravin v kovových nádobách. **Využití v těle:** Není známé. Olovo narušuje tvorbu hemoglobinu a může způsobit anémii. Je to protoplazmatický jed (narušuje výměnu enzymů). **Nedostatek:** Olovo je jedním z nejběžnějších a nejhůře odbouratelných neurotoxinů. Škodí i v malém množství. Jeho nedostatek způsobuje oslabení vůle a abstraktního myšlení, únavu, alergie, anémii, bolesti

hlavy, slabost, mozkovou dysfunkci, u dětí hyperaktivitu, problémy s učením a chováním. Ukládá se v mozku, nervech, kostech a pravé ledvině. **Toxicita:** Poškození nervové soustavy (což může způsobit problémy s chováním, např. hyperaktivitu u dětí), anémie, slabost, degenerace svalů, letargie, duševní poruchy, bolesti břicha, zácpa, oslabení vůle, abstraktního myšlení, pokles duševní výkonnosti, zubní kaz, alergie na potraviny a environmentální vlivy, zhoršení cukrovky a roztroušené sklerózy.

Lithium (Li)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorné.

Potravní zdroje: Chalupy a řasy, celozrnné potraviny, semena.

Využití v těle: Tlumí agresivitu a autodestrukční tendence.

Nedostatek: Deprese, zuřivost, maniodepresivní psychóza, suicidní sklony, obsese, týrání partnera a dětí.

Toxicita: Třes, letargie, bolesti hlavy, zmatenost, roztěkanost, závratě, psychomotorická retardace, kóma.

Mangan (Mn)

Kyselost/zásaditost: Slučuje se se zásadami.

Potravní zdroje: Veškerá tmavě zelená listová zelenina, špenát, banány, řepa, borůvky, pomeranče, grapefruity, meruňky, chalupy a řasy, celer, luštěniny, ořechy, obiloviny, chřest, ananas.

Zdroje toxicity: Inhalace manganu v průmyslových závodech bývá spojována s psychickými a nervovými poruchami !

Využití v těle: Podporuje tvorbu tyroxinu a močoviny, lipotropickou aktivitu cholinu, zužitkování thiaminu a metabolismus sacharidů. Posiluje tkáň a kosti, ledviny, játra, slinivku, slezinu, mozek, srdce a lymfu. Podporuje neurotransmitery a metabolismus energie. Je obsažen v kostech a chrupavkách. Aktivuje řadu enzymů, například pyruvát (sůl kyseliny pyrohroznové)

karboxylázu v mitochondrii, arginózu a dismutázu. Nezbytný pro syntézu katecholaminu. Podporuje plodnost a reprodukci, tvorbu růstových a pohlavních hormonů, reguluje hladinu krevního cukru a pomáhá tělu využívat bílkoviny a sacharidy.

Nedostatek: Vyskytuje se vzácně. Arterioskleróza, zmatenost, třes, poruchy sluchu a zraku, vyrážka, zvýšená hladina cholesterolu, zvýšený krevní tlak, podrážděnost, poškození slinivky, pocení, tachykardie, oslabení intelektu, skřípání zuby, vyčerpanost, snížená odolnost, slabé kosti, vlasy a nehty, kožní choroby, problémy s počítáním, úbytek hmotnosti, onemocnění žláz, špatné okysličování tkání, poruchy reprodukčních funkcí, záchvaty a křeče, paralýza. Nicméně příčinou křečí je nedostatek vápníku.
Toxicita: Mangan je silně toxický při vdechování nebo nitrožilní aplikaci. Symptodem jeho nadbytku je CJD (Creutzfeldtova-Jakobova choroba, obdoba nemoci šílených krav).

Rtuť (Hg)

Potravní zdroje: Mnoho druhů ryb, zejména tuňák.

Zdroje toxicity: Kontaminované ryby, zubní amalgám, vodojemy, teploměry, některé baterie, výroba a distribuce ropných produktů, fungicidy (na obilí), zářivky, barvy na vlasy, kosmetika, spalování fosilních paliv, průmyslová hnojiva, chemické léky (diuretika, přípravky proti hemoroidům apod.). Tyto zdroje rtuti mohou oslabovat imunitu.

Využití v těle: Soli rtuti se užívají v medicíně, zemědělství a průmyslu, takže se rtuť může v těle nahromadit v toxickém množství. Rtuť mění podobu a funkci enzymů. Ukládá se v ledvinách, nervech, krvi, játrech, kostní dřeni, slezině, mozku, srdci, kůži a svalech, ve střevních stěnách, kosterních svalech a plicích. V těhotenství plod velmi citlivě reaguje na rtuť. Proto by měly ženy v těhotenství a v době kojení omezit konzumaci ryb, které mohou obsahovat hodně rtuti. **Nedostatek:** Akutní zažívací

potíže, ztráta chuti k jídlu, úbytek hmotnosti, zánět dásní, obtížné žvýkání a polykání, kovová chuť v ústech, žízeň, nauzea, zvracení, bolesti v břiše, krvavý průjem. **Toxicita:** Nadbytek rtuti snižuje hladinu selenu, vyvolává vážné emocionální problémy, ničí buňky, blokuje transport cukrů (energie na buněčné úrovni), zvyšuje prostupnost draslíku buněčnými stěnami, způsobuje nechutenství, deprese, třes, periferní znečistivění, špatnou paměť otupuje smysly a zejména oslabuje neuromuskulární spoje. Podílí se na roztroušené skleróze, Parkinsonově nemoci a infarktu myokardu.

Molybden (Mo)

Potravní zdroje: Neloupaná rýže, tmavě zelená listová zelenina, luštěniny, především hrách a fazole, všechny druhy obilí.

Zdroje toxicity: Voda z vodovodu.

Využití v těle: Usměňuje metabolismus vápníku, hořčíku a mědi. Přeměňuje puriny na kyselinu močovou. Je součástí enzymu xantinoxidázy, který pomáhá při tvorbě kyseliny močové (běžný produkt metabolického štěpení). Je důležitý při mobilizaci uloženého železa a nezbytný pro zdravý růst a vývoj.

Nedostatek: Způsobuje úbytek mědi, tachykardii, onemocnění úst a dásní, anémii, nechutenství, úbytek hmotnosti, u starších mužů impotenci, dýchavičnost, šeroslepost, zakrnělý vzrůst.

Toxicita: Obecně považován za netoxický. Nicméně dlouhodobé podávání více než 10 mg denně může vyvolat bolesti a otoky kloubů, tedy symptomy připomínající dnu.

Nikl (Ni)

Potravní zdroje: Ve stopovém množství se nachází ve všech potravinách.

Zdroje toxicity: V potravinářském průmyslu se užívá jako katalyzátor při výrobě ztužených pokrmových

tuků, které jsou rovněž obsaženy v některých druzích pečiva, čipsech, sušenkách, bonbónech apod. Nikl se užívá v ocelárnách a kovozpracujícím průmyslu, je obsažen v cigaretách, barvách na vlasy a kosmetických prostředcích.

Poznámka: Semena máku ztenčují zásoby niklu !

Potraviný nadbytečný/toxický **odbourávající nikl:** Ovoce a listová zelenina.

Využití v těle: Úloha niklu v těle nebyla dosud prozkoumána, avšak tento prvek je dáván do souvislosti s genetickým kódem, který je obsažen v každé buňce, a možná pomáhá aktivovat různé enzymy, podle některých autorů inzulín a další slinivkové enzymy. Pravděpodobně se podílí na činnosti hormonů, buněčných membrán a enzymů. Nízká hladina niklu v krvi byla pozorována u osob s nedostatkem vitamínu B₆, cirhózou jater a poškozenými ledvinami. Oproti tomu vysoká hladina niklu je spojována s rakovinou, infarktem myokardu, poruchami štítné žlázy, lupenkou a ekzémy.

Nedostatek: Nikl se ukládá v dutinách, kloubech a páteři. Může působit jako nefrotoxin, ohrožovat močové cesty, zejména ledviny. Váže se na krevní plísňové způsobující tumory. Může ochromit páteř, přivodit epilepsii, dermatitidu a jiné kožní choroby, alergie, chronickou rýmu a zápal plic a zánět jater, které mají za následek nekrózu a rakovinu.

Toxicita: Způsobuje paralýzu, návaly krve do mozku a epilepsii. Silná toxicita může být karcinogenní. Může připravovat tělo o kyslík. Každý tumor potřebuje ke své existenci nikl !

Selen (Se)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Rasy a chaluhy, česnek, houby, obilí, brokolice, cibule, para ořechy.

Zdroje toxicity: Půda. Rafinace připravuje mouku o selen obsažený

v klíčkách a otrubách, takže je třeba konzumovat celozrnné produkty.

Využití v těle: Selen je především součástí antioxidantního enzymu glutathionperoxidázy. Dále je obsažen v enzymu, který chrání tkáň (zejména buněčné membrány) před oxidací nestabilními volnými radikály. Selen také spolupůsobí s antioxidantním vitamínem E. Snižuje riziko rakoviny a posiluje imunitní systém. Snižuje potřebu vitamínu B₁₂.

Nedostatek: Svalová slabost, spjitost s rakovinou a srdečními chorobami, únava, lupy, volná kůže, zpomalení růstu, zvýšená hladina cholesterolu, náchylnost k infekcím, sterilita, poškození jater, Downův syndrom, fibrocystická choroba prsu, cystická fibróza, svalová dystrofie.

Toxicita: „Česnekový dech“, vypadávání vlasů, uvolňování nehtů na nohou a rukou, podrážděnost, poškození jater a ledvin, kovová chuť v ústech, dermatitida a žloutenka. Velké předávkování může způsobit smrt.

Křemík (Si)

Kyselost/zásaditost: Zásadotvorný.

Potravní zdroje: Vojtěška, chaluhy, tmavě zelená listová zelenina, přeslička, kopřiva, lněné semeno, ovoce, zejména jablka a hroznové víno, ořechy, cibule, jahody, maliny, ostružiny, borůvky, hlávkový salát, fíky, smetanka lékařská, okurky, vařené fazole a hrách, slunečnicová semena, rajčata.

Využití v těle: Působí antisepticky – krev, svaly. kůže, nervy, vlasy, nehty, pojivové tkáň, slinivka, zubní sklovina, slinivka a brzlík. Lide s arteriosklerózou mají vysokou hladinu křemíku, ale není jisté, zda tento minerál souvisí s vývojem kardiovaskulárních nemocí. Běžná strava obsahuje dostatek křemíku, který je dobře vstřebáván.

Nedostatek: Nejdůležitější funkcí křemíku je výživa kostí. Je rovněž potřebný při tvorbě pojivových tkání (proteinové kostní struktury, v nichž je uložen vápník). Nedostatek

křemíku má za následek slabé a znetvořené kosti rukou, nohou a hlavy, snižuje odolnost vůči infekčním chorobám, urychluje stárnutí, způsobuje zánět šlach, odvápnování kostí, kardiovaskulární choroby, skoliózu a arteriosklerózu.

Cín (Sn)

Potravní zdroje: Voda, vzduch a půda.

Zdroje toxicity: Kovové konzervy, z nichž se cín uvolňuje do konzervovaných potravin.

Využití v těle: Podporuje růst vlasů a může zlepšit reflexy.

Nedostatek: Tělo vstřebává cínu málo, přičemž není jasné, kolik z denní dávky (1,5-3,5 mg projde střevní stěnou do krve. Nedostatek cínu může způsobit holohlavost a snížit odolnost vůči hluku.

Toxicita: Vysoké dávky cínu mohou ničit červené krvinky.

Vanad (V)

Potravní zdroje: V potravě se vanad vyskytuje v organické formě.

Zdroje toxicity: Užívá se při výrobě legované oceli, gumy, umělých hmot a keramiky. Může se vyskytovat ve vzduchu, stravě a vodojemech.

Využití v těle: Potřebný jako faktor tolerance glukózy (GTF). Vanad tvoří sloučeniny s jinými biologickými substancemi. Lidské tělo v průměru obsahuje 20 mg vanadu, jenž se zřejmě podílí na metabolismu cholesterolu a tvorbě hormonů. Předběžné výzkumy ukazují, že vanad může zabránit rakovině prsu a zpomalit růst nádorů.

Nedostatek: Hypoglykemie, cukrovka, zvýšená kazivost zubů, zvýšená hladina triglyceridů a cholesterolu, bolest v hrudi, kašel, sípání, rýma a bolest v krku. U zvířat způsobuje nedostatek vanadu zpomalení růstu, znetvoření kostí a neplodnost.

Toxicita: Vanad ve velkých dávkách vážně poškozuje plíce, hrdlo a oči. Může způsobit i smrt.

Zinek (Zn)

Kyselost/zásaditost: Kyselinotvorný.

Potravní zdroje: Dýňová semena, chaluhy a řasy, ořechy, listová zelenina, houby, cibule, pšeničné klíčky.

Využití v těle: Zinek posiluje imunitní systém, zejména brzlík. Chrání před porodními komplikacemi. Je zapojen do mnoha enzymových systémů a syntézy nukleových kyselin (DNA a RNA), takže přímo souvisí s růstem a regenerací těla. Stimuluje mozek, genitálie, štítnou žlázu, játra a ledviny. Podílí se na přenosu oxidu uhličitého ze tkání do plic. Je součástí trávicího enzymu pro hydrolýzu bílkovin. Pomáhá při léčení zranění.

Nedostatek: Spatné střevní vstřebávání, zpomalení růstu, nechutenství, nezdravá barva pleti, bílé skvrny na nehtech, pomalé hojení ran, neplodnost, cukrovka, ztráta chuťového vnímání, šeroslepost, porodní komplikace, strie (znaménka na kůži těhotných žen), poruchy chování, chybný vývoj varlat a vaječníků, nanismus, chronický průjem, cirhóza jater, cukrovka a onemocnění ledvin. **Toxicita:** Vysoké dávky zinku mohou vyvolat jaterní onemocnění provázená letargií, bolesti v žaludku a horečku. Zvyšují riziko rakoviny tlustého střeva a prsu.

TKÁŇOVÉ SOLI V BIOCHEMII

V biochemii jsou tkáňové soli anorganické tělesné látky. Roku 1665 objevil Angličan Robert Hooke buňku. A němečtí vědci Matthias Schleiden a Theodore Schwann nezávisle na sobě (v roce 1838 a 1839) vyvinuli teorii buňky. V roce 1850 přišel Rudolf Virchow s biochemickou teorií buněčného léčení. Jacob Moleschott z Říma a Wilhelm Heinrich Schüssler z Oldenburgu se zaměřili na biochemické léčení nemocí pomocí tkáňových solí.

Tkáňové soli, nazývané též **buněčné soli**, jsou pokládány za dělníky a stavitele těla. Většina z nich se nalézá v krvi a ve tkáních. Voda a organické substance jsou inertní materiál, který soli (ionty) užívají k tvorbě a udržování tělních buněk.

Činnost buněčných solí stimuluje tekutiny, buňky a tkáně k odezvě, která vyvolá polarizaci nebo depolarizaci. To má za následek budování (anabolismus) a destrukci (katabolismus) buněk. Rostliny vstřebávají ze země prostřednictvím kořenového systému základní minerály a kovy jako vápník, sodík a síru. Potom je fyziologickými procesy (hlavně fotosyntézou) přeměňují na soli, aby je lidské tělo mohlo vstřebat a užít.

ZÁKLADNÍ TKÁŇOVÉ SOLI

Níže uvádím dvanáct tkáňových neboli buněčných solí, obsažených v biochemických teoriích W. H. Schüsslera ze sedmdesátých let 19. století.

Chlorid draselný

Latinský název: *Kali muriaticum*.

Výskyt ve tkáních: Ve fibrinu. Slučuje se s vodíkem a vytváří kyselinu chlorovodíkovou, pomáhá při tvorbě a vylučování žluči, podílí se na tvorbě trávicích enzymů, alkalizátor.

Nedostatek: Způsobuje trávicí potíže, vyzáblost, oslabení tkání, nadměrnou tvorbu a hromadění hlenu, otoky, granulomy očních víček, zpomalení jaterních procesů a žloutenku.

Chlorid sodný

Latinský název: *Natrum muriaticum*.

Výskyt ve tkáních: Ve všech tkáních a tělesných tekutinách, zejména mimobuněčných. V žaludečních šťávách působí jako alkalizátor.

Nedostatek: Způsobuje špatnou regulaci tekutin, acidózu, dehydrataci, zácpu, úpal, vředy a bušení srdce, zvyšuje

hladinu oxidu uhličitého a buněčné kyseliny uhličité.

Fluorid vápenatý

Latinský název: *Calcareo fluorica*.

Výskyt ve tkáních: V pojivových tkáních (pokrývají všechny tkáně, orgány a žlázy), je základní složkou kostí a zubů.

Nedostatek: Způsobuje prolapsy močového měchýře, dělohy atd., křečové a metličkovité žíly a hemoroidy.

Fosforečnan železitý

Latinský název: *Ferrum phosphoricum*.

Výskyt ve tkáních: Ve vlasových buňkách, svalových membránách krevních a mízních cév. Posiluje a obohacuje krev. Užívá se v počátečních fázích léčby zranění a nemocí.

Nedostatek: Způsobuje choroby projevující se krvácením, obstrukce, nespavost, záněty, vyčerpanost a negativně ovlivňuje transport kyslíku a oxidu uhličitého.

Fosforečnan vápenatý

Latinský název: *Calcareo phosphorica*.

Výskyt ve tkáních: Ve všech buňkách a tělesných tekutinách. Společně s albuminem tvoří nové červené krvinky, podporuje růst a tvorbu žaludečních šťáv, posiluje kosti a zuby.

Nedostatek: Způsobuje vývojové problémy, ochablost a degeneraci tkání, malabsorpci, rakovinu, vyčerpanost, svalové křeče, epilepsii, oslabuje krevní oběh nebo jej ucpává, zpomaluje léčebný proces.

Fosforečnan draselný

Latinský název: *Kali phosphoricum*.

Výskyt ve tkáních: V kůži a ve sliznicích. Podílí se na transportu kyslíku, při detoxikaci je využíván

lymfatickým systémem a játry, pomáhá při léčbě zánětů.

Nedostatek: Způsobuje kožní choroby, obstrukce lymfatického systému (nebo jeho nečinnost), slabé imunitní reakce, nedostatečné okysličování tkání (včetně acidózy), astma, revmatismus, bolesti, únavu a „lenost“, vyčerpanost a choroby projevující se silným zahleněním.

Fosforečnan hořečnatý

Latinský název: *Magnesia phosphorica*.

Výskyt ve tkáních: V krvinkách, kostech, zubech, mozku, nervové soustavě a ve svalstvu. Je nezbytný pro neuromotoriku. Působ: antispazmodický.

Nedostatek: Způsobuje křeče, dysfunkci neuromotoriky, trismus (křeč čelistního svalu), bušení srdce, nervové bolesti, hypertrofii žláz a orgánů, ochrnutí.

Fosforečnan sodný

Latinský název: *Natrium phosphoricum*.

Výskyt ve tkáních: V tělesných tekutinách. Slučuje se s kyselinu močovou.

Nedostatek: Způsobuje rozklad kyseliny mléčné, tvorbu žlučových a jaterních kamenů, dnu, revmatismus, nevolnost, překyselení žaludku a acidózu, oslabuje činnost žlučníku.

Kyselina křemičitá

Latinský název: *Silicea*.

Výskyt ve tkáních: V pojivových tkáních, zejména kostech, vlasech, nehtech, v mozkových a nervových tkáních. Transmutovaná na vápník alkalizuje.

Nedostatek: Způsobuje oslabení nervů, kostí a pojivových tkání, prolapsy,

deprese, záněty, zapomnětlivost, artritidu, revmatismus, noční pocení a nádory.

Síran vápenatý

Latinský název: *Calcarea sulphurica*.

Výskyt ve tkáních: V pojivových tkáních a jaterních buňkách. Váže vodu, pomáhá při buněčném katabolismu.

Nedostatek: Způsobuje abscesy, pupínky a další kožní choroby, otoky lymfatických uzlin, záněty (imunitní reakce provázená otokem) a bolesti hlavy.

Síran draselný

Latinský název: *Kali sulphuricum*.

Výskyt ve tkáních: Ve všech tkáních, především mozkových a nervových, ve svalových buňkách a krvinkách. Podporuje metabolismus, je antiseptický.

Nedostatek: Způsobuje cukrovku (zejména při nedostatečné mozkové a nervové aktivitě), nízkou vitalitu a odolnost, oslabený metabolismus, mikrobiální přemnožení (např. *Candida albicans*), hnilobné procesy (např. ve střevech), špatnou paměť, Alzheimerovu chorobu a sníženou funkci nadledvin, což negativně ovlivňuje neurotransmitery.

Síran sodný

Latinský název: *Natrum sulphuricum*.

Výskyt ve tkáních: V intercelulárních tekutinách. Společně s chloridem sodným vyrovnává intercelulární a extracelulární tekutiny. Stimuluje nervovou soustavu, slinivku, játra, střeva atd.

Nedostatek: Způsobuje dehydrataci, malabsorpci, vyzáblost, zácpu, pomalé trávení, cukrovku, oslabení jater a žlučníku (žloutenka atd.), astma, závratě a nevolnost.

Fytochemikálie

Fytos je řecky „rostlina“. Mezi fytochemikálie patří tisíce sloučenin obsažených v rostlinách a plodech. Některé z nich uvádím v tomto modulu. Každý den jsou objevovány nové, neboť lidé odjakživa chtějí objevit Boha.

Chemie potravin je dosti komplikovaná, zvláště když si uvědomíte, že mnoho látek funguje synergicky, zatímco druhé se přeměňují („biotransmutují“) na jiné a jednodušší látky. Většina lidí se zaměřuje hlavně na to, aby jejich strava obsahovala vitaminy a minerály, přičemž neberou v potaz tento dlouhý seznam dalších látek, které jsou pro zdraví těla neméně důležité.

Rostlinné aminokyseliny mají vyšší energetickou hodnotu a vaše tělo je snadno rozštěpí a zužitkuje. Proto lidé, kteří konzumují vyváženou směsici syrového ovoce, zeleniny a ořechů, nikdy netrpí nedostatkem aminokyselin nezbytných pro naše zdraví. Oproti tomu získávání aminokyselin z masa vyžaduje mnohem radikálnější trávicí proces, který nás stojí spoustu energie. Navíc živočišné bílkoviny vyvolávají v těle kyselou reakci, a tak zvětšují acidózu, zatímco zelenina reaguje zásaditě a acidózu léčí. Aby se vaše tělo udrželo při životě, potřebuje živou stravu plnou fytochemikálií.

Některé fytochemikálie jsou skvělými antioxidanty, jiné výborná adstringencia. Jelikož při detoxikaci jsou jedny i druhé nesmírně důležité, věnujeme jim více pozornosti.

FYTOCHEMICKÉ ANTIOXIDANTY

Mezi antioxidanty patří například beta-karoten, lykopen, kyselina chlorogenová, gama-terpineny, kvercetin, lutein, proanthokyanidy, rutin, hesperidin, vitamin A a E (tokoferol).

Tyto látky chrání buňky před silně oxidačními volnými radikály. Volné radikály jsou velice reaktivní a destruktivní, jsou vedlejšími produkty metabolismu, ozařování, narušení tkání, pozřených chemikálií a cizích bílkovin. Volné radikály kyslíku poškozují buněčné membrány, mitochondrie a buněčné bílkoviny. To negativně ovlivňuje přísun energie do buněk a samotnou DNA, což způsobuje buněčné mutace. Krom toho volné radikály ničí enzymy, klíče k veškerým chemickým změnám. Mnoho vitaminů funguje jako koenzymy a antioxidanty, které na sebe vážou volné radikály, nebo je absorbují. Populárním antioxidantem jsou proanthokyanidy. Najdeme je v ovoci, zejména v hroznovém vínu a jeho semenech. Tento antioxidant se dnes prodává na celém světě pod názvem Pycnogenol. Jiné antioxidanty jsou k dostání v obchodech se zdravou výživou jakožto nutriční doplňky. Patří k nim vitamin A, vitamin E, koenzym Q10 a beta-karoten.

Po třiceti letech klinické praxe zastávám názor, že mnohem lepší je získávat antioxidanty ze syrové potravy, nežli kupovat jejich extrahované nesynergické druhy. A sice proto, že antioxidanty spolupůsobí s adstringentními a dalšími biochemickými vlastnostmi jiných fytochemikálií synergeticky, což zvyšuje jejich účinnost. Abychom jiskřili vitalitou, potřebuje mnoho antioxidantů, přičemž každý z nich hraje v tomto procesu důležitou roli.

FYTOCHEMICKÁ ADSTRINGENCIA

Adstringencia stahují tkáň a stimulují proudění lymfy a krve, čímž tělu umožňují zbavit se toxinů a hlenu. Některá adstringencia uvolňují zadržené cizí bílkoviny, slučují se s nimi

a zajišťují jejich vyloučení z těla. Nejlepším příkladem silně adstringentní potraviny je citron. Když ho jíte, cítíte, jak se vám stahují ústa. Toto adstringentní působení probíhá v celém těle. Hroznové víno působí obdobně. Oba druhy ovoce skvěle likvidují nádory. Jinak řečeno, silně adstringentní potraviny (zejména ovoce) zahajují detoxikaci – proces vnitřního čištění těla.

Kyselina tříslová a různé minerální soli, včetně oxidu zinečnatého, jsou nejběžnější adstringencia v potravě. Jezte zralé, čerstvé a syrové potraviny a nestarejte se o jejich chemické složení, nýbrž o jejich schopnost čistit a léčit.

Budeme-li konzumovat potravu biologicky vhodnou pro náš druh, udržíme naše tělo čistá a zdravá. Jedině tak se staneme vitálními a dynamickými. Nikdy nepodceňujte schopnost ovoce čistit a uzdravovat. (Nezapomínejte, že všechno začalo jablkem.) Jídlo je odjakživa jedním z našich hlavních zájmů, stejně jako zvířat. Dovolte mi na závěr citovat Hippokrata, velkého naturopata: „Nechť je jídlo vaším lékem a lék vaším jídlem.“

OSTATNÍ FYTOCHEMIKÁLIE V ROSTLINÁCH

Kyseliny

Kyseliny jsou látky s nízkým pH, které v těle působí zřívavě a zánětlivě. Hrají však důležitou roli při oxidaci a ionizaci živin a minerálů. Stimulují buňky a tkáň. Existují stovky kyselin. Mnohé se účastní syntézy bílkovin, sacharidů a tuků. Kyseliny reagují s kovy a vytvářejí soli, které pomáhají udržovat homeostázu. Rovněž uvolňují ionty vodíku, čímž vyvolávají metabolické změny a problémy se zužitkováním, což se příliš neliší od toho, jak kyselina askorbová působí na vápník a ovlivňuje jeho zužitkování.

Když kořeny vstřebají základní prvky jako dusík, fosfor a síru, rostlina je přeměněna na soli, které již lidské trávicí ústrojí může zužitkovat. Rostlinné kyseliny tvoří soli

alkaloidů. Některé hormony, steroidy a trávicí enzymy se ve vašem těle chovají jako kyseliny. Estrogen je kyselý steroid, který rozšiřuje vlasečnice a způsobuje děložní krvácení. Je tedy zřejmé, že kyseliny iniciují změnu a aktivitu. Jsou také vedlejšími produkty trávení a metabolismu. Všichni dobře známe kyselinu fosforečnou, která nás štípe v ústech, když pijeme limonádu.

Alkoholy (viz Siličné oleje) Alkaloidy

Alkaloidy jsou zásadité látky, které reagují s kyselinami a tvoří soli. Některé alkaloidy obsahují morfin a nikotin. Existuje mnoho alkaloidů, které hrají důležitou roli ve fyziologických a metabolických procesech těla. Některé potlačují různé funkce tkání, zatímco jiné je stimulují.

Hořčiny

Jsou to látky s hořkou chutí. Povzbuzují jaterní, střevní a slinivkovou tkáň. Podporují vyměšování trávicích enzymů, žluči a hydrogenuhličitanu sodného kvůli alkalizaci. K hořčinám patří mj. terpeny a iridoidy. Nedávno bylo zjištěno, že mnoho hořčin má antibiotické a fungicidní účinky a likviduje nádory. K bylinám s vysokým obsahem hořčin patří například hořec, kozlík a vodilka (především v kořeni).

Kumariny

Tyto látky jsou aromatické. V nízkých dávkách mají antikoagulační účinky a ve vysokých dávkách se užívají jako jedy. Kumarinové glykosidy jsou velmi vonné. Ukázalo se, že mají fungicidní, antimikrobiální, protinádorové a hemoragické účinky.

Siličné oleje

Jsou to koncentrované sloučeniny obsažené v některých rostlinách a potravinách. Sestávají

z organických látek jako alkoholů, ketonů, fenolů, kyselin, éterů, esterů, aldehydů a oxidů. Siličné oleje dávají rostlině či potravině vůni. Mají obrovský význam pro zdraví naší nervové soustavy. Léčba siličnými oleji (aromaterapie) je nesmírně účinná, když se správně aplikuje. Existují siličné oleje, které mají téměř univerzální využití: stimulují proudění lymfy, pomáhají při pocení, hojí rány, slouží jako diuretika atd. Siličné oleje jsou obsaženy například v růžovém dřevě, levanduli, eukalyptu, citronu, růži a šalvěži.

Flavonoidy

Jsou rovněž známé jako izoflavonoidy a xantony. Mnohé flavonoidy, například glykoflavonoidy, jsou nezbytně nutné k zužitkování vápníku a vitamínu C. Bioflavonoidy spolupůsobí při zpevňování tkání, zejména kardiovaskulárních. Patří k nim rutin, hesperidin a vitamin P. Ovoce a zelenina obsahují hojně flavonoidů. Mnohé antioxidanty, například antokyanidiny a antokyaniny, jsou podobné flavonoidům. Posilují srdce, mozek, cévní stěny a imunitu. Viz též pasáž „Fenoly“.

Ovoce a především bobule (plody serenoy, hložinky, borůvky, ostružiny, brusinky atd.) mají velké množství flavonů.

Glykosidy

Glykosidy jsou složené cukry, které lze rozložit na jeden nebo více druhů jednoduchých cukrů (glykonů). Třebaže nejsou pokládány za významnou skupinu fytochemikálií jako alkaloidy, fenoly, terpeny, sacharidy, lipidy atd., spojují se s nimi kvůli posílení terapeutického působení. Některé jsou antispazmodické, jiné diuretické a další zase ovlivňují krevní oběh a činnost srdce (srdeční glykosidy).

Fenoly

Fenoly mají aromatické jádro a jednu nebo více hydroxylových skupin. Existuje přes osm tisíc fenolů. Obvykle se štěpí na flavonoidy, fenylopropanoidy, anthony,

stilbeny a chinony. Na lidské tkáně mají rozličné účinky: antioxidační, antivirové, protizánětlivé, diuretické, karcinostatické, antispazmodické, antimikrobiální a tonizující.

Soli

Soli jsou životně důležité anorganické sloučeniny, které se významně podílejí na fungování buněk. K základním solím patří chloridy, uhličitany, hydrogenuhličitany, fosfáty a sulfáty. Rostliny obsahují mnoho nejrůznějších minerálních solí, například fosforečnan vápenatý nebo chlorid sodný. V lidském těle plní soli tyto úkoly:

- udržují správnou hladinu vody
- udržují osmotický tlak pro správnou osmózu
- upravují krevní objem
- udržují rovnováhu kyselin a zásad
- jsou základem hlavních složek či součástí různých tkání, například kostí a zubů
- zajišťují správné srážení krve
- jsou nezbytné pro fungování nervových a svalových tkání
- působí jako koenzymy a stimulancia
- zajišťují buněčný transport a propustnost buněčných stěn
- jsou nezbytné pro některé hormonální funkce

Saponiny

Tyto sloučeniny plní v těle několik funkcí. Považují se za protizánětlivé a pomáhají při vykašlávání. Podílejí se též na syntéze nadledvinových steroidů. Mezi byliny s vysokým obsahem saponinů patří lékořice (oddenek) a harpagofyt ležatý.

Taniny (kyselina tříslová)

Taniny jsou ochranné látky, které se nalézají ve vnějších a někdy i vnitřních částech rostlin, stromů a plodů (zejména v listech, kůře, semenech a květech).

Taniny mají adstringentní, čistící, stahující a napínací účinky. Má se za to, že chrání rostliny před býložravci.

Taniny se skládají z jednoduchých a složených fenolů, polymerických fenolů a flavonoidů. Tyto látky drží pohromadě sacharidové struktury, přičemž obsahují variace kyseliny gallové. Jejich hlavním úkolem je slučování a srážení bílkovin. Taniny najdeme v ovoci, různých bylinách (čajích), trávách a mnoha dalších rostlinách. Užívají se k čištění a posilování nejrůznějších tělesných tkání. Avšak doporučuje se jejich opatrné dávkování, neboť mají silné adstringentní účinky. Taniny se užívají k čištění a vydělávání kůže.

Terpeny (Izoprenoidy)

Terpeny tvoří největší skupinou fytochemikálií a najdeme je zejména v silničných olejích. Jsou to přírodní látky obsahující kyslík, uhlík a vodík. Terpeny pocházejí z izoprenových sloučenin a člení se podle počtu uhlíkových atomů a jejich

uspořádání. Rozlišujeme čtyři základní skupiny terpenů:

1. monoterpeny/monoterpenové laktony
2. seskviterpeny/seskviterpenové laktony
3. diterpeny
4. triterpeny (největší skupina)

Výše uvedené skupiny (a příbuzné skupiny) zahrnují kafr, karoteny (beta-karoten), xantofyly, karotenoidy, tetraterpeny, diterpeny, iridoidy, izoprenoidy, prenoly, retinoidy, sesterterpeny a steroidy. Pokud v molekule obsahují dusík, jedná se o alkaloidy. Terpeny plní velké množství úkolů včetně funkční oxidace, protizánětlivého působení, tonizace tkání, stimulace jater a podpory katabolických a anabolických procesů. Terpeny ovlivňují vůni a hořkost rostlin a jejich antimikrobiální (fungicidní, antibakteriální atd.), antitileukemické, karminativní a adaptogenní účinky. Posilují rovněž srdce a stimulují tvorbu pohlavních hormonů. Jsou nezbytné při tvorbě mnoha vitaminů.

MODUL 3.8

pH-faktory potravin

Tento modul je určen těm, kteří chtějí pořádně porozumět, proč doporučuji konzumaci syrového ovoce a zeleniny. Níže uvedené informace mohou pro vás být nesmírně důležité, zvláště pokud se obáváte mozkové mrtvice a/nebo krevních sraženin. Ozřejmíte-li si význam zásad a kyselin a jejich účinků na tkáň, pomůže vám to dosáhnout pevného zdraví.

Míru kyselosti či zásaditosti chemického roztoku vyjadřuje **pH-faktor**, a to na stupnici od 0 (nejkyselější) do 14 (nejzásaditější). Doporučuji vám, abyste si pořídili lakmusové papírky a denně zjišťovali pH faktor vašeho těla. To vám umožní přímo sledovat reakce potravin na chemické procesy ve vašem těle, neboť základní teze této knihy zní, že **alkalizace je klíčem k regeneraci tkání**.

Abychom blíže porozuměli pH-faktorům potravin a jejich vztahu ke zdraví, vraťme se trochu zpět a prozkoumejme samotné základy života. Bude to vyžadovat určité poznatky z chemie a fyziky, které vám pomohou lépe pochopit povahu věcí, včetně procesů v těle a potravin, které konzumujete.

Nuže, všechno ve vesmíru sestává ze stavebního materiálu. Základním stavebním materiálem vesmíru jsou atomy, zatímco u buněk to jsou aminokyseliny. Na první pohled se atom jeví jako jednoduchá struktura – jádro (střed) je tvořeno protony, které jsou kladně nabitě, a kolem něj obíhají záporně nabitě elektrony. Počet elektronů a protonů určuje, o jaký prvek se jedná. Kyslík, vodík, dusík, uhlík atd. jsou základními prvky a stavebními kameny života. Například voda, bez níž

by život neexistoval, se skládá ze dvou atomů vodíku sloučených s jedním atomem kyslíku (H₂O).

Vesmír sestává z protikladů a napětí mezi nimi vytváří elektromagnetickou energii. Magnetismus vzniká tam, kde se protiklady přitahují a podobné odpuzuje. (Pokud jste si někdy hráli se dvěma či více magnety, víte, kolik legrace lze zažít při pohybování magnetu magnetem a přitahování různých materiálů k nim). Také vy se chováte jako magnet, když jste přitahováni vaším protikladem. Tento „magnetismus“ vám pomáhá se učit a vnáší rovnováhu do vašich životních zkušeností.

Život ve vesmíru je řízen a projevuje se dvěma protikladnými silami, pozitivní a negativní. Tento druh polarizace je nezbytný pro existenci vesmíru. Bez protikladů (např. den a noc, nahoru a dolů, krátký a dlouhý) by bylo všechno stejné – nerozlišený Bůh. Tuto protikladnost můžeme pozorovat i v osobním životě, neboť všichni někdy máme „dobré“ a jindy zase „špatné“ dny. Nicméně oba tyto životní aspekty jsou nesmírně důležité pro náš osobní růst a rozvoj vědomí.

Určitý prvek může být nejprve záporně nabitý, tj. **zásaditý**, a vyvolat **kationtovou** reakci (tj. rozštěpení). V procesu ionizace (chemický magnetismus) se tentýž prvek může stát kladně nabitým či aniontovým (**kyselým**). **Aniontový** znamená sloučený, nasycený, spojený. Jako příklad změny záporného náboje (zásada) v kladný (kyselina) může posloužit vápník. Rostlinný vápník je zásaditý a společně s hořčíkem, sodíkem a draslíkem alkalizuje tělesné tekutiny. Tyto prvky se nazývají **elektrolyty**. Avšak v krevním řečišti může dojít k ionizaci neboli přitahování těchto prvků jinými. Jejich sloučením vznikne aniontový čili kyselý komplex. Například vápník se sloučí s fosforem a vznikne kladně nabitý fosforečnan vápenatý, který podporuje tvorbu a regeneraci kostí. Nicméně tento proces může proběhnout

i s volnými radikály, například oxaláty, což může vést ke vzniku kamenů tvořených oxalátem vápenatým. Tento druh aniontové reakce způsobuje zánět a poškození tkáně. Je velmi důležité porozumět významu kyselin a zásad a jejich účinku na tkáně, protože tím získáte představu o nemoci.

KYSELINY A ZÁSADY

Kyseliny jsou chemické sloučeniny obsahující vodík. Mají schopnost uvolňovat při chemické reakci kladně nabité ionty vodíku. Míra kyselosti je dána počtem vodíkových iontů v roztoku. Kyseliny předávají substanci protony, čímž vzniká „vazebný“ efekt, jako při tvorbě kostí nebo kamenů.

Zásady neboli alkálie jsou nabitě záporně a přitahují je protony. **Zásady neutralizují kyseliny**. Například toxické kyseliny vznikající při trávení (kyselina sírová a kyselina fosforečná), které se přemění v netoxické soli, když se sloučí se zásaditými elektrolyty. Tyto netoxické soli jsou potom vyloučeny ledvinami. Tato neutralizace je životně důležitá, neboť zmíněné kyseliny působí na vaše tkáně velice toxicky a škodlivě.

Rovnováha pH v těle – **rovnováha zásad a kyselin** – je nezbytně nutná, přičemž ideální poměr je 80 procent zásad a 20 procent kyselin. Jsme-li následkem nesprávné stravy a životního stylu překyselení, vytvoříme v těle silně aniontové prostředí, které má za následek záněty a tvorbu kamenů. Abychom zjednali nápravu, musíme alkalizovat, což je proces kationtový a protizánětlivý. Tím se rozštěpí a rozpustí usazeniny vápníku, celulitida a lipidové kameny. Tyto usazeniny se mohou tvořit kdekoli v těle, zejména v játrech, žlučníku a ledvinách. Alkalizace a neutralizace kyselin vyžaduje zásadité elektrolyty. **Pokud nekonzumujete stravu bohatou na syrové ovoce a zeleninu, nemáte ani dostatek těchto životně důležitých elektrolytů**, takže jen posílíte acidózu a vyvoláte dehydrataci.

Kysetiny a zásady

- Kyseliny leptají a zaněcují tkáň, čímž je poškozují.
- Zásady ochlazují a působí na tkáň protizánětlivě.
- Kyseliny mohou tkáň (buňky) zničit.
- Zásady mohou tkáň uzdravovat.
- V kyselém prostředí se živiny stávají aniontovými (sráží se).
- V zásaditém prostředí se živiny stávají kationtovými (štěpí se).
- Acidóza způsobuje slučování tuků, minerálů a jiných látek, což vede k tvorbě kamenů (např. jaterních, žlučových a ledvinových). Rovněž vyvolává lepivost krvinek a destiček. Toto všechno má za následek buněčné hladovění (způsobené špatným zužitkováním živin), mozkovou mrtvici apod.
- Acidóza a obstrukce (toxicita a hlen) jsou příčinou 99,9 procent všech nemocí.
- Některé potraviny (sacharidy) potřebují ke svému rozštěpení zásadité žaludeční šťávy, zatímco jiné (bílkoviny) vyžadují kyselé žaludeční šťávy.

KATALYZÁTORY

Ve skutečnosti není nic v naprostém klidu. Univerzum žije neustálou změnou. Atomy se věčně pohybují a přeměňují. Co způsobuje tyto změny? Za prvé bychom mohli říci, že je způsobují naše emoce, touhy, záliby a averze, ba dokonce prvotní potřeba nebo touha Boha tvořit. Můžete tomu říkat prazárdek nebo touha univerza.

Za druhé bychom mohli říci, že je způsobuje naše mysl, která využívá minulosti a přítomnosti k vytváření budoucnosti. Nejprve musíme o něčem přemýšlet, než to můžeme v tomto fyzickém světě vytvořit. Je zřejmé, že tato

dvě „těla“ (vaše mysl a emoce) jsou hlavními tvůrci vašich zkušeností. Bez myšlení a emocí by vaše fyzické tělo nevědělo, kam má jít nebo co má dělat.

Ale jak je to s fyzickým tělem? Co způsobuje na fyzické úrovni pohyb, odezvu, růst, rozmnožování nebo zánik? V chemii se užívá pojem „katalyzátor“. Katalyzátor je vehikulum, nosič a roznětka. Je to prvek, který mění prvky, sloučeniny nebo komplexy na jiné prvky, sloučeniny nebo komplexy. Dalo by se říci, že paraziti se chovají také jako katalyzátory, neboť štěpí odumírající buňky a hnijící látky na základní prvky nebo sloučeniny. Dalšími základními katalyzátory jsou například enzymy (trávicí, systémové atd.), vitaminy, minerály, kyslík a vodík.

Podívejme se na vodík, jehož jádro obsahuje jeden proton a obal jeden elektron. Přejde-li tento atom vodíku do kontaktu s jiným atomem, jenž mu odtrhne jeho elektron, vznikne atom vodíku bez elektronu, tak zvaný **vodíkový iont**. Tím vznikne větší magnetický **potenciál** (neboli aktivita), který vytvoří **kyselinu**. Kyseliny vytvářejí v ústech kyselou chuť. Látky, které se slučují s protony, se nazývají **zásady** (alkálie). Jejich atomy mají nadbytečný elektron. Zásady mají sladkou chuť. Lze říci, že protony ovlivňují kyseliny a elektrony ovlivňují zásady.

Výsledkem tohoto procesu rozštěpení a sloučení (oxidace a ionizace) by měla být homeostáza – rovnováha v systému. **Je-li tělo více zásadité než kyselé, je dosaženo homeostázy.** Když tuto rovnováhu (homeostázu) naruší toxicita a konzumace převážně kyselé stravy (acidóza), přestanou tkáň (orgány, žlázy atd.) správně fungovat. Výsledkem je nemoc.

OXIDACE A IONIZACE

Znalost oxidace a ionizace vám pomůže lépe porozumět zásaditým (kationtovým) a kyselým (aniontovým) procesům v těle. **Alkalizace je klíč k regeneraci tkání**, a proto je porozumění těmto procesům nezbytné k dosažení pevného zdraví.

Oxidace a ionizace povzbuzují štěpení a tvorbu látek nebo jejich přeměnu z jedné formy do druhé. Vaše kosti jsou toho dobrým příkladem, neboť jsou do jisté míry neustále rozkládány a předělávány. „Rozkládání“ a „budování“ umožňuje životu neustálou regeneraci a světu věčnou expanzi.

Oxidace je proces, při němž se různé látky slučují s kyslíkem. Elektrony jsou vychýleny z oběžné dráhy atomového jádra, čímž se zvýší jejich kladné či protonové mocenství. Pro tělo může být oxidace prospěšná, když napomáhá alkalizaci, nebo může vytvářet volné radikály, které poškozují buňky. To je nejzřejmější při acidóze, která bývá provázena zánětem. Když se sloučeniny kyslíku úplně nerozloží, nebo se kvůli zánětu (acidóze) správně nezužítkují, vznikne peroxidový radikál. To způsobí další poškození nebo destrukci buňky.

Máme-li málo antioxidantů nebo oslabený imunitní systém, je větší pravděpodobnost, že sloučeniny kyslíku nebudou správně rozloženy. Když štěpení a zužitkování sloučenin kyslíku probíhá špatně, tvoří se volné radikály, které bez správné ionizace či neutralizace poškozují tkáň. Proto se dnes lidé tolik zajímají o antioxidanty – vitamin E, vitamin C, beta-karoten, Pycnogenol, koenzym Q10 apod. – a proto jsou dnes tak žádanou komoditou na trhu se zdravou výživou. Antioxidanty jsou přitahovány k volným radikálům – spojují se s nimi a neutralizují jejich škodlivé účinky.

Oxidace vede k ionizaci či přeměně prvků nebo sloučenin na jednoduché ionty. Voda je jedním z nejlepších katalyzátorů pro oxidaci. To je patrné při reakci, v níž se voda slučuje s kovy a vytváří rez. V našem krevním séru vytváří tato oxidace elektrolyty, které jsou vodiči energie.

Ionizace vytváří jak pozitivní, tak negativní ionty. **Ionty jsou vaše katalyzátory**, stejně jako enzymy, které vyvolávají akci a reakci neboli tvorbu a destrukci. Pozitivní ionty, které nazýváme **kationty**, jsou sodík, draslík, hořčík a vápník. Negativní ionty, které nazýváme **anionty**, jsou chloridy, sulfáty, fosfáty a uhličitany. Možná bude pro někoho

obtížné porozumět tomu, jak může být vápník nejprve zásaditý a po nabití či ionizování kyselý. Nicméně příroda musí prvek rozptýlit do celého těla, aby byl zužitkovatelný. Vápník musí být nejprve rozptýlen v krevním séru. Potom se musí sloučit s jinými prvky a stát se stavebním materiálem. Příliš mnoho ionizovaného vápníku povede k tvorbě kamenů, kostním ostruhám apod. Přebytečný ionizovaný vápník musí být prostřednictvím alkalizace/oxidace přeměn zpátky na svoji původní elektrolytickou formu nebo na sůl, aby mohl být snadno vyloučen.

ANABOLISMUS A KATABOLISMUS

Tělo využívá to, co konzumujete, k tvorbě nových tkání nebo k rozkladu (či změně) stávajících tkání. Z konzumace a trávení potravy je patrné, že tělo přijímá složité sloučeniny a štěpí je na jejich nejjednodušší formy. Buňky mají velice malé otvůrky, jimiž mohou proniknout pouze jednoduché struktury. Jednoduché látky představují katalyzátory života, když vytvářejí akci a reakci v celém vašem těle i vesmíru. Toto je skutečná biologická transmutace – neboli Bůh proměňující sám sebe -, která tvoří nové a ničí staré.

Zásady způsobují **anabolismus** – budování, obnovu, růst a tvořivé aspekty života. (To se však nemůže dít bez katabolismu).

Kyseliny způsobují **katabolismus** – rozklad, štěpení a destruktivní aspekty života. (To se však nemůže dít bez anabolismu).

Zásady se rozptylují, čímž tělo aktivizují a čistí, zatímco kyseliny se sráží, čímž v těle vytvářejí překážky a způsobují jeho stagnaci. Již bylo řečeno, že alkalizace je klíč k regeneraci. Čím více budete aniontovi, tím budete kyselejší, což vyvolá acidózu. Ta bude mít za následek podvýživu, záněty, tvorbu kamenů, bolesti, elektrolytické vyčerpání (dehydrataci), otoky, křeče a smrt. Nicméně většina ovoce, zeleniny a bylin je zásadotvorná. **Příroda upřednostňuje zásaditá (kationtová) řešení.** Bude-li vaši stravu tvořit z 80 procent

syrové ovoce a zelenina a z 20 procent ořechy, semena a vařená zelenina, začnete se těšit dobrému zdraví. A bude-li vaši

stravu tvořit výhradně syrové ovoce, zelenina, ořechy a semena, dosáhnete neuvěřitelné vitality a skvělého zdraví.

MODUL 3.9

Energie potravin

Lidé dnes věnují spoustu pozornosti chemickému složení potravin, především vitaminům a minerálům, a ignorují jiné složky jako adstringencia, antioxidanty, tkáňové soli apod. Ještě méně přemýšlíme o energii potravin, která je obrazem jejich chemického složení.

Nutriční doplňky (vitaminové a minerální) nikdy nic nevyлéčí. Energie (či síla) jednotlivých látek se nikdy nemůže rovnat energii (či síle) celého jídla. V přírodě fungují všechny věci společně a přesně jako hodiny. **Odejmete-li z jídla živiny a vrátíte do něj pouze určité látky, nepocítíte synergické vlastnosti celku.** To má za následek špatné zužitkování potravy. Aby mohl být správně zužitkován například vápník, potřebuje fosfor, hořčík, flavonoidy, vitaminy skupiny B atd. Budete-li ovšem brát vápník v tabletách, této synergické akce nedosáhnete. Avšak budete-li vápník přijímat z přírody, v syrové stravě, získáte úplně všechno. Na přírodu jsme prostě krátcí.

Nutriční doplňky jako vitaminy a minerály mohou vaše energetické úrovně poněkud zvýšit a v některých případech také odstranit symptomy, ale jen po dobu, kdy je užíváte. Jako příklad může posloužit opět vápník. Mnoho lidí má slabé, lámavé a rýhované nehty. Začnou brát vápníkový doplněk nebo želatinu a nehty se jim zpevní. Avšak jakmile vápník (nebo želatinu) vysadí, vrátí se vše do starých kolejí. Neboť nehty poukazují na stav vašich kostí. Nezaměřih jste se na „příčinu“ problému, kterou je v devíti případech z deseti **špatné zužitkování vápníku**, a nikoli jeho nedostatek. Vápník se hojně vyskytuje i v běžné stravě. Avšak my jeho zužitkovací

potenciál ničíme vařením a dalším zpracováním. Musíte se zaměřit na problém zužitkování, neboť rozhodujícími faktory při zužitkování potravy je energie a správná činnost endokrinních žláz.

Je strava, kterou konzumujete, plná energie, nebo jste energii a živiny ve vaší stravě zničili tepelnou úpravou či jinak? Tak zní otázka číslo jedna. Čím více energie jídlo má, tím větší má schopnost léčit. Proto jsou fruktóza a glukóza tak důležité. Tyto jednoduché cukry patří k nejdůležitějším faktorům při povzbuzování buněk k regeneraci.

Když se zabývám pacientem, který má rakovinu, chci mu energii odebrat nebo dodat? Kdybych mu odebral větší množství energie, zemře. Chemoterapie i ozařování rakovinu šíří (metastazují), neboť ničí buňky a oslabují tělo. To výrazně snižuje energii pacienta, takže je potom ohrožen parazity a smrtí.

Buňky mozku a nervové soustavy jsou nejvyššími energetickými centry v těle. Neurony vyžadují více energie než normální buňka. Při regeneraci je nesmírně důležité poznat, které potraviny mají nejvíc energie. Uzdravení, jichž jsem byl na naší klinice svědkem u nervových chorob a poranění, jsou dobře známá. Zažili jsme, jak pacientům znovu srostla mícha, třebaže k poranění páteře došlo před mnoha lety.

VĚDOMÍ A POTRAVA

Energie je pouze jiné slovo, které lze použít k popisu vědomí. Veškerý život má vědomí, na té či oné úrovni. To,

že neumíme mluvit s rostlinami a zvířaty, neznamená, že nemají vědomí. Někteří lidé v sobě rozvinuli schopnost komunikovat s jinými formami života. Potraviny mají rovněž vědomí. Každý druh potravy má jedinečnou individualitu a důvod existence. Porozumíme-li tomu, pomůže nám to při léčbě i regeneraci.

Již víme, že mozek a nervová centra obsahují tkáně s nejvyšší energetickou či elektrickou hodnotou v těle. Víme také, že ovoce má ze všech potravin nejvíce elektrické energie. Tuto energii lze určit měřiči elektriny a magnetismu. Moje vlastní klinické výzkumy prokázaly, že ovoce regeneruje mozek a nervové tkáně, zatímco zelenina ne. Zjistil jsem, že **ovoce je strava pro mozek a nervy a čistidlo tkání. Zelenina je stavitel a je vhodná pro svalové a kostní tkáně. Ořechy a semena jsou strukturální potraviny, které posilují tělo jako celek.**

Podívejme se teď na elektromagnetickou energii potravin, abychom poznali, které potraviny jsou klíčem k regeneraci a vitalitě. Elektromagnetická energie se udává v **angstromech**. Čím více angströmů jídlo vyzařuje, tím větší má energii. Konzumujete-li čerstvé plody natrhané v přírodě, aniž byste je tepelně či jinak upravovali, přesune se jejich vysoká elektromagnetická energie do vašeho těla a jeho buněk.

Totéž platí o chemických vlastnostech potravin. Při trávení se rozštěpí chemické sloučeniny a struktury, načež se jednotlivé složky nebo prvky vstřebávají střevní stěnou do krevního řečiště. Krví jsou unášeny do jater a jednotlivých buněk, aby jim dodaly energii nebo pomohly regenerovat, a zbylé vedlejší produkty se potom vyloučí. V těle probíhá proces zvaný biologická transmutace, při němž tělo přeměňuje jeden druh energie v jiný, avšak lékaři tento proces dosud moc nechápou. Dnes teprve začínáme odkrývat tajemství kvantové fyziky. Prozatím musí stačit, když řekneme, že chemickou (oxidační), parazitickou

a enzymovou aktivitou se život neustále transformuje. Podle fyziky se energie neustále proměňuje – nevzniká ani nezaniká. Tabulka na této straně vám pomůže učinit si představu o elektrických hodnotách různých potravin.

Význam informací z této tabulky bude zřejmý, když si uvědomíte, že jakožto *homo sapiens* potřebujeme nejméně 6000 až 7000 angströmů systémové energie v každém okamžiku, abychom se mohli smát, být šťastní a zdraví. Christopher Bird ve své knize *The Secret Life of Plants* (Tajný život rostlin, viz Bibliografie) uvádí, že pokud disponujeme pouze 4500 až 5200 angströmy, jsme mnohem náchylnější k rakovině a jiným vážným degenerativním chorobám.

Zmražené čerstvé ovoce a zelenina budou po rozmražení vykazovat stejnou hodnotu vyzařování (elektromagnetické energie). Zmražené potraviny se pomaleji kazí. Banány jsou jedním z mála druhů ovoce, které zvyšuje svou nutriční hodnotu a obsah cukrů, a tudíž i elektromagnetickou energii, když se utrhnou nezralé.

Angströmy a energie

ENERGIE ZDRAVÝCH POTRAVIN

Ovoce (čerstvé, syrové)	8000-10 000 Å
Zelenina (čerstvá, syrová)	8000-9000 Å
Mléko (čerstvé, syrové)	
<i>pouze pro děti do dvou let</i>	8500 Å
Zelenina (vařená)	4000-6500 Å

ENERGIE TOXICKÝCH POTRAVIN

Mléko (pasterizované)	2000 Å
Sýry	1800 Å
Rafinovaná bílá mouka	1500 Å
Vařené maso	0 Å

TĚLESNÉ FREKVENCE

Člověk (průměrně)	6500 Å
Pacient s rakovinou (obecně)	4875 Å

Jedním z fyzikálních zákonů v tomto univerzu je zákon rovnováhy –

homeostáza. Čím nižší energii v jídle přijímáte, tím nižší bude vaše systémová energie. A to má za následek sníženou funkčnost (hypoaktivitu) tkání. **Čím více jsou potraviny, které konzumujete, nabity energií, tím budete energičtější a zdravější.** Jakmile zvýšíme energii fyzického těla, vybredneme ze zoufalství a nemoci. To nám umožní nově porozumět světu a zdraví. Vitalita, kterou můžete dosáhnout, je nepopsatelná, nezbývá než ji zažít.

Tělo je úžasný nástroj se zabudovanými samoléčebnými a čistícími mechanismy, který si plně uvědomuje sám sebe. Tělo může být tak zdravé, že vám ani nepřijde, že ho máte. Žádné bolesti, žádné nemoci, pouze čistá energie. **Chcete-li tuto čistou energii zažít, musíte čistou energii konzumovat.** Vždyť to je tak jednoduché. Buďte vitální, plní dynamické energie, radujte se... a jezte syrovou stravu !

**Jste-li uvnitř zelení,
jste uvnitř rovněž čistí.**

- Dr. Bernard Jensen

MODUL 3.10

Zdravé živé potraviny

To, co jíte, pijete, dýcháte a nanášíte si na kůži, se stává vaším jídlem nebo jedem. Naše fyzické tělo je ideálně uzpůsobeno ke konzumaci syrové stravy. Všechno ostatní, jako jedovaté chemikálie, minerály, kovy a podobně, jsou cizí patogeny, které zaněčují, stimulují, dráždí nebo zabijí buňky.

Je to vaše tělo a musíte je užívat, když pobýváte na této planetě. Pokud ho správně živíte a čistíte, bude vám sloužit tak dobře, že se vám o tom ani nesnilo. Avšak budete-li své tělo poškozovat, odvděčí se vám způsobem, který si nedokážete ani představit. Žádné zvíře si potravu před konzumací tepelně neupravuje, tak proč to děláme my ?

Tradice nás ubíjí. Když se něco stane „tradicí“, neznamená to, že je to správné a že se podle toho musíme řídit. Tepelně upravované potraviny jsou mrtvé potraviny – jejich chemické vlastnosti se změnily (někdy zcela zásadně) a jejich energie přišla vniveč. Mnoho zásadotvorných potravin se nyní stává kyselinotvornými. Jejich enzymy jsou

zničeny, a tak břemeno trávení zůstává pouze na těle. Trpí tím trávicí ústrojí, slinivka a játra. Trávení a vylučování takové potraviny připravuje tělo o životně důležitou systémovou energii. Zdraví je energie, která přináší vitalitu a odolnost. **Lze ho dosáhnout jedině konzumací syrového zralého čerstvého ovoce, zeleniny, ořechů a semen.**

Osobně doporučuji stoprocentní syrovou stravu. Avšak protože tento druh stravy vás bude detoxikovat velice rychle, měli by silně toxičtí jedinci, kteří berou hodně chemických léků, na ni přecházet pozvolna. Přesto by měl každý, kdo má rakovinu, poškozenou páteř nebo nervové problémy, postupně přejít na konzumaci výhradně syrové stravy. Ovoce nejlépe regeneruje mozek i nervové tkáně a odstraňuje z těla rakovinu.

Strava tvořená 80 procenty syrových a 20 procenty tepelně upravených potravin vás zregeneruje a vyčistí, ovšem pouze do určité úrovně. Avšak

nakonec můžete dospět k rozhodnutí, že se musíte detoxifikovat ještě hlouběji. To platí zejména při regeneraci genetických oslabení. Nejdůležitější je nezapomenout, že musíte zůstat **alkaličtí**. Čím více kyselinotvorných potravin konzumujete, tím budete kyselejší. Potom váš úspěch při léčbě a regeneraci nebude stát za řeč a vy začnete číst knihu za knihou, chodit po doktorech a utrácet spoustu těžce vydělaných peněz, abyste našli Studnici mládí. Ale nikdy ji nenaleznete. Ani objevitel Floridy Juan Ponce De Leon tuto legendární studnici nikdy nenašel a nepovšiml si, že jeho kůň se na ní celou dobu pásal.

Vaření, pečení, ohřívání, smažení a jiné zpracování vašich jídel radikálně změní jejich chemické vlastnosti a elektromagnetickou energii. Tyto změny učiní z jídla jed, s nímž musí tělo bojovat, místo aby živiny zužitkovalo jako energii a stavební materiál.

VÁŠ POSTOJ JE ROZHODUJÍCÍ

Péče o vlastní zdraví by měla být zábavou a radostnou výzvou, nikoli nepříjemnou povinností. Vždyť se regenerujete, abyste byli jako znovuzrození. Jakmile se ukážete, bude pro vás mnohem snazší dosáhnout pevného zdraví. Nezůstaňte stát v půli cesty. Změňte se. Rozvíjejte se. Vždyť je to tak snadné. A nedovolte nikomu, aby vám bránil v detoxikaci. Osvobodíte se od všech nemocí.

Zdraví si musíme vydobýt. Žádná kouzelná pilulka neexistuje a nikdy nebude. Cožpak nějaká chemikálie může vyčistit, alkalizovat a regenerovat tkáň? Vaše tělo nesnese dřevěnou třísku, natož jedovaté chemikálie.

Občas je potřeba, abychom změnili naše postoje k věcem. Někdy nám totiž zatarasí cestu životem. Podobají se věroučným systémům: mohou omezit naši schopnost zakoušet pravdu. Chcete-li být zdraví, musíte jíst zdravě, žít zdravě, dýchat zdravě, myslet zdravě a **poznat sebe jako zdravé**. (O

to byste měli usilovat především.) Poznávání je mnohem účinnější než přemýšlení. Poznání znamená vidět pravdu jaká je. Poznání nepotřebuje myšlení. Myšlení je interakční proces, která ponechává místo omezením a chybám. Je-li někdo vážně nemocen, poznání pevného zdraví je nejmocnější silou, které se může chopit, aby zahájil uzdravování.

Radujte se na vaší pouti za zdravím a duchovností. Jsou to dvě nejvyšší mety, jichž můžete v tomto životě dosáhnout.

Shrnutí

První tři roky jsem na své naturopatické klinice používal chemii, abych v lidském těle nastolil homeostázu neboli chemickou a biochemickou rovnováhu. Za tímto účelem jsem užíval tkáňové (buněčné) soli, vitaminy, minerály a hormony. Nedařilo se mi až do doby, než jsem prostudoval dílo dr. Royala Raymunda Leea, kdy jsem si uvědomil význam synergických prvků a molekul. Pochopil jsem, že příroda pracuje v součinnosti a harmonii se sebou samotnou. Nikdy si neodporuje.

Došlo mi, že nesmírná vitalita, kterou pociťuji od doby, kdy jsem se začal živit syrovou stravou, pramení z jídla *jako takového* a jeho elektromagnetických energií, nikoli z jeho separovaných chemických vlastností. Toto poznání způsobilo, že jsem se přeorientoval na přírodní narkotika (byliny). Používám je už přes pětadvacet let. Užívám je jako detoxikátory, nikoliv k „léčení.“ Společně s ekologickou, živou stravou jsou byliny jednoduchým prostředkem k získání pevného zdraví a vitality.

V 1. kapitole jsme zkoumali rozdíl mezi detoxikací a léčením a řekli jsme si, že léčení se zaměřuje na zmírnění symptomů, ale zpravidla nikoli na skutečnou příčinu nemoci. Je na čase, abychom se osvobodili od posedlosti léčením a vstoupili do světa detoxikace. Neboť detoxikace „neléčí“ symptomy (problému), ani neuzdravuje podle koncepcí o „deficienci“, nýbrž 110

odstraňuje příčiny symptomů. Detoxikace se zaměřuje na alkalizaci, homeostázu, posílení, revitalizaci, regeneraci a čištění. Konzumace zdravých, čerstvých a syrových potravin, jejichž chemické vlastnosti a energie nebyly změněny lidským zásahem, je zlatý klíč odemykající dveře do zdraví a vitality.

Když potraviny ohříváte, měníte zcela zásadně jejich chemické složení, přičemž vznikají akrylamidy a jiné karcinogeny. To se děje především při vyšších teplotách (smažení, pasterizování, zavařování, sterilaci). Energie a vlastnosti potravin, které konzumujete, vám buď dodají energii, nebo přivodí nemoc. Vlastnosti či vibrace jednotlivých potravin vytvářejí reflexní energetické vlny v celém vašem těle. To může mít jak pozitivní, tak negativní účinek na váš tělesný systém a buňky. Čím budete zdravější, tím intenzivněji to budete zakoušet. Jakmile vložíte potravu do úst nebo se jí jen dotknete nebo ji ucítíte, můžete pocítit reakci vašeho těla. Viděl jsem, jak lymfatický systém vytváří nadbytečný hlen (nebo reaguje šokem), když dotyčná osoba jenom ucítla škodlivé potraviny či látky. Místo abyste potravu vybírali podle toho, co si *myslíte*, že tělo potřebuje, bude lepší tělo nechat, aby samo *naznačilo*, na co má chuť.

Detoxikace je systém, nikoli léčba. Je to věda, která zahrnuje chemii a zkoumá, jak spolu chemické látky v těle reagují. Zahrnuje rovněž fyziku a energii univerza, přičemž vaše tělo považuje za nedílnou součást vesmíru. Detoxikace zahrnuje také Boha i to, jakou roli hrají vaše duše, mysl a emoce při fungování vašeho fyzického těla.

Detoxikace je jednoduchá odpověď na léčbu nemocí a zármutku. Vyčistí vás, povznese a opětovně spojí s Bohem a přírodou. Zbaví vaše tělo acidózy,

toxinů, chemikálií, hlenu a škodlivých parazitů. Osvobodí mysl od vtíravých myšlenek a očistí vaše emoce.

S veškerým naším vědeckým důmyslem jsme se ani o píd' nepřiblížili k tomu, abychom vyrobili nutriční doplněk, jenž by nahradil potravu. Chemie, fyzika a fyziologie dokazují znovu a znovu, že ovoce, zelenina, ořechy a semena jsou ideální stravou pro člověka. Tyto potraviny podporují a udržují život v každém ohledu. Devětadevadesát procent všech obratlovců tuto potravu vyžaduje a je z ní živo. Proč bychom měli být výjimkou? Prolistujete-li ještě jednou tuto kapitolu, poznáte, že vaše strava obsahuje doslova stovky různých látek. Mají neuvěřitelně širokou škálu účinků, které jsou většinou nezbytně nutné pro život a fungování vašich buněk.

Je-li vaše strava devitalizovaná, konzumujte biologické nutriční doplňky. (Zemědělci ničí mnoho potravin tím, že je sklízí nezralé, a znehodnocují chemickými hnojivy půdu, a tudíž i nutriční hodnotu potravin, které na ní vypěstují, přičemž podléhají tlaku na rozšiřování chovu jatečných zvířat.) Nutriční doplňky jsou vyrobeny z ekologických potravin – zpravidla z toho nejlepšího, co příroda nabízí, pokud jde o obsah živin. To znamená, že takto získáte všechny látky, které potřebujete k životu. Oproti tomu konzumace syntetických nutričních doplňků může narušit chemickou rovnováhu vašeho těla a negativně ovlivnit využití živin a ionizační faktory, bez čehož není možný správný metabolismus.

Žijte prostě. Jste-li uvolnění a poctivě na sobě pracujete, objevíte pravdu. Detoxikace je zlatý klíč. Použijte jej k otevření dveří do království opravdové vitality a Boha a k žití života bez nemocí.

V budoucnu lékař nebude svým pacientům předepisovat žádné léky, ale probudí v nich zájem o péči o lidské tělo, stravu a příčiny a prevenci nemocí.

- Thomas Edison

Toxické návyky

Mnohé názory o zdraví a zdravém životě jsou mylné. Tyto názory se dědí v našich rodinách a učí se v našich školách z nevědomosti, nebo nám jsou zcela záměrně vštěpovány televizí a ostatními médii, aby se zvýšil prodej určitých produktů. „Pijte mléko, neboť obsahuje vápník“ – to je jeden z největších mýtů. Stejně tak proteinový mýtus. Stali jsme se společností s vysokou spotřebou bílkovin, na čemž má lví podíl potravinářský průmysl.

Pro každého podnikatele je zcela přirozené vymýšlet reklamní slogany pro své výrobky, aby se lépe prodávaly. Když ovšem reklama začne propagovat polopravdy nebo vyslovené lži, jsme podváděni a uváděni v omyl. Rok co rok tyto lži poškozují zdraví milionů lidí. Takovou reklamu provádějí rovněž farmaceutické firmy. Podle *Washington Post* a mnoho jiných zdrojů zabijí volně prodejné léky a léky na předpis v USA každý rok statisíce lidí.

V této kapitole se budeme zabývat několika smrtelnými mýty o jídle, mýtem o očkování proti nemocem a mýtem o důvěře v chemické jedy. Zakončíme ji informacemi, které vám pomohou se ochránit před některými negativními vlivy životního prostředí.

Je-li náš výběr potravy založen na zvycích a nikoli na souladu s přírodními silami, mohou tyto zvyky vytvořit v našich tělech toxické podmínky, které vyústí ve vážnou nemoc nebo smrt. Je-li pro nás pomyslné zdraví či hygiena důležitější než enviromentální rovnováha, vytváříme velice nebezpečné toxické návyky, které mohou ovlivnit zdraví naší planety a všech jejích obyvatel.



MODUL 4.1

Problém s mlékem a mléčnými výrobky

Kravské mléko je pro krávy. Je v naprostém pořádku, když děti pijí mléko od narození až do dvou let. Ovšem za předpokladu, že se jedná o mateřské mléko, které je čerstvé, syrové a přírodní. V ideálním případě by matka měla konzumovat syrovou stravu, která má vysokou energii i nutriční hodnotu, a to jak před početím, tak během těhotenství. Avšak naše společnost není kojení příliš nakloněna. Většina z nás byla brzy odstavena a začala dostávat kravské mléko nebo umělé kojenecké výživy, které jsou dvacetkrát koncentrovanější než kravské mléko.

Kravské mléko má hodně bílkovin, minerálů a tuků – což je důležité pro telata, která v roce váží 150 až 250 kg. Děti samozřejmě rostou mnohem pomaleji. Kravské mléko obsahuje nejméně čtyřikrát tolik bílkovin jako mléko lidské a více než šestinasobek minerálů. Tak silně koncentrované mléko děti velice obtížně tráví. Lidské tělo produkuje mnohem méně enzymů pro štěpení mléka než kráva. Bez dostatečného množství správných enzymů trpí děti zažívacími potížemi a hromaděním hleny v dutinách, plicích, mozku a uších. Zahlenění, které začíná s konzumací kravského mléka, je také příčinou mnoha druhů alergií.

Dospělí nedokážou trávit mléko vůbec, a pokud ho konzumují, dříve nebo později je čekají obstrukční problémy. Kravské mléko rovněž obsahuje mizivě málo mastných kyselin, které nezbytně potřebujeme k tvorbě systémového cholesterolu, steroidů, mozkových a nervových tkání atd. Surové kravské mléko je vhodnější pro růst kostí a svalů, zatímco lidské mléko podporuje vývoj mozku a nervů. To je jeden z hlavních rozdílů mezi frugivory (plodožravci) a herbivory (býložravci).

Někdy mezi třetím a čtvrtým rokem ztrácí většina dětí enzymy na trávení mléka, zejména laktázu, která štěpí laktózu – nejdůležitější cukr obsažený v mléce. Důvod je prostý: biologicky jsme ustrojeni tak, abychom po třetím nebo čtvrtém roce byli odstaveni. Protože již nemáme dost enzymů na štěpení mléka, trpíme zahleněním. Nyní mléko silně dráždí sliznice trávicího ústrojí, což ještě zvyšuje zahlenění. Tento hlen smíchaný se škroby může vytvořit ve střevních stěnách silný hlenovitý povlak.

Vzpomínáte si ještě na herce Johna Waynea? Pitva odhalila, že jeho střeva obsahovala téměř pětadvacet kilogramů slepených exkrementů. Takové obstrukce způsobují záněty, divertikuly a oslabují tkáň střevních stěn. To má za následek neprůchodnost střev, vředy, léze a rakovinu. Před několika lety dnes již bývalý ministr zdravotnictví USA C. Everett Koop, M.D. prohlásil: „Mléčné výrobky nejsou pro nás vhodné.“

OD ZÁSADY KE KYSELINĚ

A aby toho nebylo málo, kravské mléko ještě vaříme (pasterizujeme). Teplo mění jeho chemické složení a povahu ze zásadotvorné na kyselinotvornou. Když v chemii potřebujeme změnit nějakou chemickou sloučeninu, zahřejeme ji. Při zahřívání či vaření se zničí vitaminy rozpustné ve vodě, zvláště vitamin C a vitaminy skupiny B. Rovněž dochází k saturaci tuků a ke slučování určitých minerálů s bílkovinami nebo jinými minerály. Co se stane s teletem, budete-li ho krmit pasterizovaným mlékem? Zemře.

OBSTRUKCE SNIŽUJÍ ZUŽITKOVÁNÍ

Nachlazení, chřipka, průšnice nebo jakékoli jiné lymfatické či respirační onemocnění lze zpravidla připsat na vrub zahlenění z mléčných výrobků. Máte-li rýmu nebo kašel, odkud se podle vás bere onen čirý, žlutý, zelený, hnědý nebo černý hlen? Z čeho vznikají nádory? Nebo zduřené mízní uzliny, zejména mandle?

Štítná žláza a příštítná tělíska se nalézají v krku. Rovněž tyto tkáně se zahleňují v důsledku konzumace mléčných výrobků a potom se stávají hyperaktivní nebo hypoaktivní (ve většině případů). Štítná žláza a příštítná tělíska mají na starosti využití vápníku v těle. Jakmile tyto žlázy začnou vyvíjet službu kvůli ucpání hlenem, toxinům a zánětům, což všechno způsobují mléčné výrobky, přestane tělo správně využívat vápník – čímž dosáhnete opačného účinku, než jaký očekáváte od konzumace těchto produktů. A jakmile se špatné využití vápníku projeví na buněčné úrovni, mohou se začít objevovat nejrůznější nemoci jako deprese nebo oslabení kostí, tkání, nervů, svalů a pojivových tkání. Všechny jsou důsledkem nahromadění hlenu ve tkáních po konzumaci mléčných výrobků.

Vápník je bohatě zastoupen v mnoha potravinách. Nejvyšší koncentrací použitelného vápníku se vyznačují sezamová semena a mořská zelenina, například chaluhy. Vápník potřebuje hořčík, aby mohl být správně využit. V ovoci a zejména v zelenině se vyskytuje společně s hořčíkem. Tmavě zelená listová zelenina obsahuje velké množství vápníku, hořčíku a flavonoidů, přičemž všechny tyto látky se navzájem potřebují ke správnému využití. V kravském mléce je však vápníku mnohem víc než hořčíku, což ještě zhoršuje jeho využití. Odhaduje se, že tělo využije asi 20 procent tohoto vápníku. Přitom z ovocné šťávy využijeme mnohem víc vápníku než z mléka.

Když mléko vaříme, jeho minerály se ionizují, čímž se jeho povaha změní ze zásadité na kyselou. To může vyvolat tvorbu kamenů, oslabení svalů, zánět trávicího ústrojí a jiné potíže. Ze tomu tak opravdu je, lze pozorovat u mnoha lidí, kteří pijí mléko, berou vápník v tabletách, a přesto mají osteoporózu. Musíme se zaměřit na **využití** vápníku v těle a **nikoli na doplňování**. Řešením nejsou vysoké dávky vápníku, ale správné využití.

Štítná žláza, příštítná tělíska a nadledviny jsou nejvíce zodpovědné za využití vápníku v těle. Zjistil jsem, že jsou-li tyto žlázy zdravé, netrpí tělo chorobami způsobenými špatným využitím vápníku. Když tyto žlázy vyčistíte a zregenerujete, značně zvýšíte využití vápníku v těle. Udělejte si test bazální teploty (viz 10. kapitola), abyste zkontrolovali funkčnost vaší štítné žlázy. Změřte si krevní tlak, abyste zjistili, zda nemáte oslabené nadledviny. Mějte na paměti, že systolický krevní tlak pod 118 mmHg signalizuje oslabení nadledvin.

PARAZITI

Jiným důsledkem pití mléka jsou paraziti. Odhaduje se, že šedesát nebo více procent amerických krav hostí jeden nebo více druhů následujících parazitů: salmonely, virus leukemie a virus tuberkulózy. Kromě toho mléko a mléčné výrobky zahleňují nejvíce ze všech potravin, které konzumujeme, přičemž na druhém místě jsou rafinované cukry. Obojí způsobuje nadměrné hromadění hlenu ve všech našich tkáních. Kvasinkám, houbám a červům se v tomto hlenu daří a živí se jím. To má za následek kandidózu a jiná infekční onemocnění. Po vyšetření tisíců pacientů s rakovinou jsem přesvědčen, že mléko a mléčné výrobky (dokonce mlezivo) jsou příčinou tvorby i růstu nádorů a lymfatických obstrukcí. Mnoho městnavých (nádorových) druhů rakoviny bylo podle mého názoru vyvoláno právě konzumací těchto druhů potravin.

CUKROVKA

Mnohé výzkumy spojují konzumaci pasterizovaného mléka s cukrovkou. Protilátky vytvořené pro boj s těmito změněnými škodlivými mléčnými bílkovinami také napadají beta-buňky ve slinivce. Beta-buňky se nalézají v Langerhansových ostrůvcích ve slinivce a vylučují inzulín.

HOVĚZÍ RŮSTOVÝ HORMON

Dalším závažným problémem mléka je působení rBGH – rekombinovaného hovězího růstového hormonu. Společnost Monsanto Corporation vytvořila tento růstový hormon z bakterie *Escherichia coli* kvůli zvýšení produkce mléka. Jisté výzkumy prokázaly, že hormon rBGH je karcinogen. Jiné poukazují na to, že stimuluje rakovinné bujení. Podle mne tento hormon podněcuje činnost endokrinního systému, zejména štítné žlázy a nadledvin. To ovlivňuje náš růst a další vývojové faktory i hormonální rovnováhu. Jako společnost dnes čelíme této závažné hormonální nerovnováze, které ničí naše zdraví a ekonomiku.

Zjišťujte si pravdivé informace o potravinách, které konzumujete. Nenechte se zvíkat médii a dalšími vlivy

v naší kapitalistické společnosti, kde se peníze staly důležitějšími než lidské zdraví. Je nezbytně nutné očistit tělo od všech obstrukcí, které se vytvořily za dlouhá léta, kdy jste jedli zahleňující potraviny.

STŘEVNÍ FLÓRA

Mnoho lidí dbalých o své zdraví dnes pije acidofilní mléko s laktobacily a podobné mléčné výrobky. Proč? Když nekonzumujete mléčné výrobky, nemáte ani zapotřebí se „dopovat“ těmito produkty. Laktobacily jsou bakterie, které se účastní štěpení mléčných bílkovin a mléčných cukrů. V těle je lze nalézt všude, kde se tvoří toxiny z mléčných výrobků, například ve slinách, v lymfatickém systému, ve vagině atd. Pro vaše zdraví je mnohem důležitější očistit tělo od těchto toxinů i bakterií, které se jimi živí. Je rovněž sporné, zda tyto bakterie přežijí v žaludečních kyselinách.

Vytvořit si střevní flóru není nic těžkého. Nemůžete bakterie nevpustit do těla. Jsou přece součástí přírody. Bakterie jsou žrouti, kteří vyžirají vaše odpadní látky, vedlejší produkty trávení a metabolismu. Nezapomínejte, že vaše střevní flóra se mění s vaší stravou.



**Úspěch je založen
na pečlivé analýze
evidentního.**

- Jim Rohn,
filozof úspěchu

Jak je to s bílkovinami ?

Nalistujte si předchozí kapitulu, modul 3.2, kde hovoříme o bílkovinách a jejich metabolizování. Uvedli jsme tam, že bílkovina je struktura. Připomíná dům. Stejně jako on je zbudována z různého stavebního materiálu. Bílkovinné struktury jsou vytvořeny ze stavebního materiálu zvaného **aminokyseliny**. Tento stavební materiál vaše tělo potřebuje a užívá k vlastnímu budování (růstu), údržbě a opravě. Tělo rovněž využívá bílkoviny (aminokyseliny) jako imunitní faktory, nosiče a katabolické faktory. Bílkovina je též obecný pojem pro veškeré dusíkaté látky živočišného nebo rostlinného původu, kromě tak zvaných dusíkatých tuků.

Bílkoviny jsou složky potravy, které obsahují dusík. Tvoří dvě velké skupiny chemických sloučenin: **proteidy** a složené **non-proteidy**. Příkladem proteidů, jak jednoduchých tak složitých, jsou albuminy, globuliny, proteinázy, peptony a glutininy. Příkladem proteidů, neboli jednoduchých sloučenin, jsou kreatin, kreatinin, xantin, hypoxantin, amidy a aminokyseliny.

Lidské tělo potřebuje velké množství aminokyselin a tyto se dělí do dvou skupin. První skupinu tvoří **esenciální aminokyseliny**, kterých je jedenáct. Jsou prý nezbytné ke správnému růstu a regeneraci. (Osobně s tímto názorem nesouhlasím, neboť jsem viděl lidi s těžkými neurologickými chorobami, kteří se sami uzdravili, když jedli pouze ovoce.) Druhou skupinu tvoří mnoho **nesenciálních aminokyselin**, jichž tělo rovněž využívá. Seznam napravo zachycuje obě skupiny.

Bílkovinné struktury obsahují také uhlík, vodík, kyslík, fosfor, síru a železo. Lze říci, že bílkoviny utvářejí „strukturu“ stavebního materiálu těla. Jsou to komplexní struktury, stejně jako tkáň.

Aminokyseliny

ESENCIÁLNÍ NASYCENÉ AMINOKYSELINY (ZÍSKÁVANÉ Z POTRAVY)

cystein
fenylalanin
histidin
izoleucin
leucin
lysin
metionin
treonin
tryptofan
tyrozin
valin

NONESENCIÁLNÍ NENASYCENÉ AMINOKYSELINY (ZÍSKÁVANÉ Z TĚLA)

alanin
arginin
citrulin
glycin
hydroxyprolin
kyselina asparagová
kyselina glutamová
kyselina hydroxyglutamová
norleucin
prolin
serin

MŮŽEME BÍLKOVINY ZUŽITKOVAT ?

Trávení je nezbytné, neboť tělo může zužitkovat pouze jednoduché aminokyseliny – což jsou ty, které se hojně vyskytují v zelenině a ořechách. Játra mohou vytvářet vlastní aminokyseliny a syntetizovat ještě menší sloučeniny obsahující dusík. Bílkoviny, které jsou obsaženy v masu, musí být nejprve rozloženy (hydrolyzovány) na jednoduché aminokyseliny, aby je tělo mohlo využít. Já masu říkám „bílkovina z druhé ruky“, protože k rozložení jeho „struktury“ na jednoduché „stavební bloky“ neboli aminokyseliny je zapotřebí rozsáhlý trávicí proces. Ovoce, zeleninu a ořechy štěpí tělo mnohem jednodušeji, protože to jsou základní aminokyselinové struktury. Bylo dokázáno, že zelenina dodává tělu mnohem víc využitelného dusíku než maso.

Je třeba si uvědomit, že v aniontovém (kyselém) prostředí se živiny chovají jinak než v kationtovém (zásaditém). Ve druhém případě se stávají volnými činiteli růstu, udržování a regenerace, zatímco v prvním mají sklon slučovat se s minerály, kovy a tuky, což v těle vytváří další toxicitu. Tím dojde ke ztrátě využitelných aminokyselin a vašemu tělu začne chybět stavební materiál. Můžete konzumovat bílkoviny, jaké chcete, ale vaše tělo se pořádně nezregeneruje, když nemůže aminokyseliny správně zužitkovat.

Mohutné svaly, vytvořené vysokoproteinovou stravou, v průběhu detoxikace zmizí, neboť byly „napumpovány“ aminokyselinami, jež nejsou pro normální tělesné funkce potřeba. Při štěpení bílkovin vznikají kyselina sírová a kyselina fosforečná, které jsou silně toxické a poškozují tkáň. Bílkoviny spotřebovávají naše elektrolyty, aby přeměnily tyto kyseliny na soli (ionizace), a tím zneutralizovaly jejich škodlivé účinky. Sacharidy a tuky vytvářejí kyselinu mléčnou a kyselinu octovou, které je rovněž třeba přeměnit

na soli, ale tyto kyseliny nejsou škodlivé. Proto musíme naše elektrolyty každý den doplňovat. Ionizační a alkalizační proces je nezbytný, chcete-li ochránit vaše ledviny, játra a ostatní tkáň. Ti, kdo odčerpávají svoje elektrolyty, aniž je doplňují, upadají do těžké acidózy, která může mít za následek křeče, kóma a smrt. Rakovina a jiná onemocnění vyvolaná těžkou acidózou spotřebovávají sodík a další elektrolyty velice rychlým tempem. I proto bychom měli konzumovat co nejvíce syrového zásaditého ovoce a zeleniny.

Cizí bílkoviny z masa, mléčných produktů, obilí, vajíček apod. dráždí sliznice. To vyvolává lymfatickou (mukózní) odezvu, která může způsobit nadměrné hromadění hlenu ve tkáních a dutinách. Tato ložiska hlenu obsahující zadržené bílkoviny vyplňují intersticiální prostory, lymfatické uzliny, dutiny, mozek, plíce atd. Projevem těchto obstrukcí či nahromadění toxinů jsou pupínky, nežity a nádory. V posledních fázích trávení bílkovin se vytváří kyselina močová. Je hrubá a dráždivá, což způsobuje záněty a poškození tkání. Její usazeniny mohou v kloubech a svalové tkáni vyvolat artritidu. Kyselina močová také způsobuje dnu. Čím více bílkovin z masa budete konzumovat, tím více budete zatěžovat váš imunitní systém a tím více budete zvětšovat blahobyť „království“ parazitů ve vašem těle. Hodně parazitů (včetně mnoha druhů virů, bakterií, červů a motolic) se živí metabolickým odpadem masových bílkovin.

Konzumace masa vyvolává v našich tělech hnilobný zápach. Masité zbytky se usazují ve střevech a poškozují střevní sliznici i výstelku. Je třeba připomenout, že hnitím se bílkoviny přeměňují na toxiny. Oproti tomu ovoce a zelenina žádný tělesný zápach nevytváří.

Bílkoviny jsou kyselinotvorné, takže způsobují záněty a rozpad tkání – mají tedy přesně opačný účinek, než kvůli kterému je konzumujeme. Tím nechci říci, že se máte bílkovinám vyhýbat –

jenom vás chci upozornit, abyste je jedli s mírou a pouze určité druhy. Strava bohatá na ořechy, zeleninu a ovoce posiluje a regeneruje tělo, neboť mu dodává velké množství aminokyselin.

Tělo nemůže bílkoviny z masa zužítkovat, dokud je nerozloží na jednoduché aminokyseliny. Tento proces začíná v žaludku, kde žaludeční šťáva (kyselina chlorovodíková) přemění pepsinogen na pepsin, který tyto bílkovinné struktury rozloží na peptony a polypeptidy. Jedná se o kyselý proces. Jakmile se trávenina přesune ze žaludku do dvanáctníku, začnou zásadité proteolytické enzymy ze slinivky měnit polypeptidy na peptidy. A při pohybu tráveniny tenkým stěvem vylučují střešní stěny peptidázu, která tyto peptidy rozloží na aminokyseliny. Tento rozsáhlý proces připravuje tělo o životně důležitou energii jenom kvůli tomu, aby získalo stavební materiál „z druhé ruky“.

Rostlinné bílkoviny jsou jednoduché aminokyselinové struktury, které tělo připravují o mnohem méně energie. Rostliny, které jsou plné elektromagnetické energie, tuto spotřebu energie vyrovnávají. Oproti tomu bílkoviny z masa jsou mnohem strukturovanější a elektricky mrtvé. To vyžaduje mnohem radikálnější trávicí proces, který tělo zbavuje nezbytné energie. Jelikož bílkoviny z masa jsou velmi kyselé, jejich přílišná konzumace způsobuje rakovinu tlustého střeva, což je dnes druhý nejrozšířenější druh rakoviny v USA. Každý rok zemřou tisíce lidí na kumulované následky konzumace potravy s vysokým obsahem bílkovin. Při nadměrné spotřebě bílkovin dochází k poškození jater, slinivky, ledvin a střev. 20 až 40 gramů bílkovin denně úplně postačuje, ale většina lidí jich každý den zkonzumuje 150 až 200 gramů.

ENERGIE MASA

Říká se, že maso dodává tělu energii. Jelikož tato energie pochází většinou z adrenalinu, který se nalézá v jeho

tkáních, jedná se pouze o energii stimulující, nikoli dynamickou. Pokud jste někdy byli na jatkách, mohli jste vidět a cítit strach, který zvířata mají před porážkou. Fyziologicky tento strach stimuluje dřeň nadledvin k produkci adrenalinu. To je neurotransmitter přenášející energii nervovou soustavou do tělesných tkání. Tento proces způsobuje, že jedlíci bílkovin mají pocit, že srší energií. Avšak po letech konzumace masa plného adrenalinu vaše nadledviny zeslábnu a zleniví v tvorbě neurotransmiterů. Váš krevní tlak začne klesat. (Systolický tlak nižší než 118 mmHg se považuje za nízký.) Když se oslabení nadledvin přenesou na příští generaci, mohou se dočkat roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci, Addisonovy choroby a jiných neurologických poruch, zaviněných chronickým nedostatkem neurotransmiterů.

Také vysoký krevní tlak může být důsledkem oslabení nadledvin. Jsou-li nadledviny oslabené, přestane tělo produkovat příslušné steroidy (protizánětlivé látky), aby potlačilo zánět způsobený silně kyselinotvorným masem. Na jeho potlačení musí proto použít cholesterol. To představuje vážný problém, poněvadž lipidy se v kyselém prostředí slepují a vytvářejí povlak ve tkáních i na jejich povrchu.

Energie získaná konzumací masa může také pocházet z růstových hormonů, jimiž se krmí dobytek (nebo jiná zvířata) kvůli rychlejšímu růstu. Energie by měla být dynamická neboli buněčná, nevytvořená stimulací. Dynamická energie se získává ze syrové stravy, která je alkalická, obsahuje správné elektrolyty, elektrinu, aminokyseliny, správné synergické sloučeniny a komplexy (vitaminy, minerály, flavony atd.).

VÝZVA K AKCI

Je na čase přestat konzumovat toxické živočišné produkty, které dnes obsahují tolik toxických hormonů,

antibiotik, chemikálií apod., že se staly časovanými bombami tikajícími v našich tělech. Avšak z této degenerace a toxicity se *můžeme* dostat a radovat se z vitality a vnitřní čistoty, které nám přinese syrové ovoce a zelenina. Tato strava přerve pouta hněvu a zoufalství a uvede nás do říše vitality a zdraví. Zkuste šest týdnů nejíst žádné živočišné výrobky a uvidíte ten rozdíl.

Po celý život se sloučeniny a prvky přeměňují na jiné sloučeniny a prvky, avšak tento proces vědci dosud příliš nechápou. Vaše tělo může vytvářet (a také vytváří) aminokyseliny ze sacharidů a tuků. Vaše tělo užívá látky obsažené v potravě, zejména ty, které jsou pro vás biologicky vhodné, k vlastní údržbě a regeneraci.

Příroda bude mít vždycky tajemství čekající na naše odhalení. Mysl, která je špatným sluhou, může poutat pozornost duše na tento fyzický svět donekonečna. Mysl je jako hledač Boha, který se pídí po pravdě, přestože ji má pořád před očima. Mysl (racionalismus) věci ráda rozebírá, aby vyzvěděla, jak jsou udělány. Duše vždycky ví, jak jsou věci udělány. Vymaňte se z pout racionalismu a radujte se z prostoty přírody a Boha. Ušetříte si tím spoustu energie. Začněte jíst syrovou živou potravu a budete se radovat z vitality a pevného zdraví. Budete také mnohem šťastnější.

VYSOKOPRÓTEINOVÁ STRAVA MŮŽE ZPŮSOBIT SMRT

Výzkumy provedené špičkovými vzdělávacími institucemi (včetně Simmons College a Harvardovy univerzity, jak stálo v *New England Journal of Medicine* a *Archives of Internal Medicine*) ukázaly (jako už mnohé dřívější výzkumy), že když se bílkoviny z masa vstřebají střevními stěnami, jsou pro nás toxické. Způsobují v těle acidózu, vyvolávají imunitní reakci a lákají do něj parazity. Následující přehled shrnuje všechny základní důvody proti konzumaci masa

a vysokoproteinové stravě, které jsme uvedli v předchozích pasážích:

- Bílkovinnou strukturu jako takovou nemůže tělo zužitkovat, a proto ji musí rozložit na nejjednodušší látky, zvané aminokyseliny. Tento proces energii odebírá, místo aby ji dodával.
- Při trávení a metabolismu bílkovin vzniká mnoho kyselin včetně kyseliny močové (způsobující dnu), kyseliny fosforečné a kyseliny sírové. Tyto kyseliny působí na tkáň dráždivě a zánětlivě. Stimulují také nervové odezvy, což vede ke zvýšené aktivitě tkání.
- Bílkoviny jsou dusíkaté sloučeniny s vysokým obsahem fosforu, při jejichž nadměrné konzumaci dochází k vyplavování vápníku a dalších elektrolytů z těla.
- Bílkoviny jsou vysoce kyselinotvorné, takže snižují hodnotu pH v těle. To má za následek zánět a oslabení tkání, což vede k jejich odumírání.
- Tělo bílkoviny nevyužívá jako palivo, nýbrž jako stavební materiál a nosiče. Jakmile jsou při trávení rozloženy na aminokyseliny, stává se jejich hlavním úkolem růst a regenerace tkání. Hlavními palivem těla jsou kromě kyslíku jednoduché cukry. Když se snažíme snížit svou hmotnost spalováním bílkovin na palivo, má to za následek rozklad tuků. Avšak to rovněž způsobuje rozklad tkání. Když spalujete svůj stavební materiál namísto správných paliv, můžete si zničit tkáň jater, slinivky a ledvin.
- U lidí s oslabenými nadledvinami vysokoproteinová strava způsobuje, že játra produkují velké množství cholesterolu, který se potom ukládá v celém těle, zejména v cévním systému, játrech a ledvinách. V játrech a žlučníku se začnou tvořit kameny.
- Bílkoviny z masa se v těle rozkládají a zapáchají. Toto hnití způsobuje, že ve střevech a tkáních vznikají ložiska toxinů, a sice jak intersticiálně tak intracelulárně. To vytváří živnou

půdu pro parazity, přičemž acidóza způsobuje záněty, které brání buňkám v dýchání, což má za následek buněčnou smrt.

- Vysokoproteinová strava je pro náš druh nevhodná a není fyziologicky zdravá.
- Chov zvířat na maso a mléko nás zdevastoval ekonomicky, ekologicky i duchovně. Kvůli pastvinám likvidujeme naše lesy a zeleň, což mnoha způsoby ohrožuje naši planetu. To ovlivňuje tvorbu životně důležitého kyslíku, snižuje ochranu před horkem, ničí přírodní krásy, zvyšuje riziko eroze, omezuje pěstování ovoce a zeleniny, zvyšuje množství živočišných toxických vedlejších produktů, zabírá ornou půdu na pěstování obilí a vyhání divoká zvířata z jejich domovů. Pustošíme tisíce hektarů půdy kvůli pěstování obilí pro krmení dobytka a jiných zvířat.
- Vysokoproteinová strava obsahuje nadměrné množství adrenalinu, jenž u lidí, kteří ji konzumují, vyvolává agresi, hněv a choroby nadledvin.
- Bylo prokázáno, že maso způsobuje rakovinu střev. Existuje podezření, že rovněž způsobuje rakovinu jater a slinivky. Ložiska hniloby, která se utvářejí v lymfatickém systému, jsou zřejmě prvotní příčinou lymfomů.
- Společnosti konzumující maso se vyznačují mnohem kratší délkou života. Například Eskymáci ze severní Kanady a Aljašky se v průměru dožívají asi padesáti let.
- Maso není ničím více než mrtvými či odumírajícími buňkami, které živoří v tratolišti sražené zahnívající krve. A tomu se říká zdravá výživa !
- Maso stimuluje, dráždí a zaněcuje pohlavní orgány, zejména prostatu, což vede k prostatitidě.
- Zvířecí maso je plné růstových hormonů, antibiotik, adrenalinu, pesticidů, herbicidů, jaderného odpadu a jiných toxických chemikálií ze znečištěného vzduchu a země. Všechny tyto látky jsou považovány

za karcinogenní. U krav, vepřů a kuřat se dnes rakovina objevuje mnohem častěji než dříve. A lidé jejich maso jedí. Někteří farmáři zašli tak daleko, že nemocné či umírající krávy, vepře a kuřata porazí a rozemelou a toto „mrtvé“ a „nemocné“ maso potom smíchají s normálním zvířecím krmivem. To má za následek nemoc šílených krav, slintavku a kulhavku. Toho jsme dnes svědky především v Evtopě, kde farmáři krmili krávy masem ze chcíplých ovcí. Krávy jsou býložravci a ani prasata vlastně nepatří mezi masožravce. Nevhodná potrava vyvolává u těchto zvířat acidózu, stejně u lidí.

- Vysokoproteinová strava snižuje v těle hladinu manganu, což má za následek křeče, oslabení neurotransmiterů (myastenie, dušnost, srdeční arytmie včetně fibrilace síní atd.), neuromuskulární choroby, Parkinsonovu nemoc a Lou Gehrigovu chorobu.
- Maso je plné mrtvých krvinek (hemoglobinu), které obsahují spoustu železa. Je-li přijímáno v nadměrném množství, může se stát toxickým, což platí zejména o okysličeném železu (nepocházejícím z rostlin). Toxické železo vyvolává v těle celou řadu reakcí:
 - Snížení hladiny chrómu (chróm napomáhá transportu inzulínu do tkání).
 - Snížení hladiny zinku (potřebný k tvorbě inzulínu a energie).
 - Poškození jater, slinivky a ledvin.
 - Snížení hladiny vápníku a zhoršení jeho vstřebávání a zužitkování.
 - Zvýšení hladiny sodíku (příčina vzniku edémů).
 - Zvýšení hladiny dusíku a fosforu (čímž se zvětší acidóza).
 - Závratě a křeče, způsobené poklesem hladiny manganu.
 - Konzumace masa zvyšuje krevní tlak v důsledku retence sodíku a tvorby lipidových usazenin.

- Konzumace masa provázená přísunem vitamínu C zvyšuje absorpci železa, čímž se zvyšuje toxicita železa.
- Konzumace tmavého masa je spojena se zvýšením dusíkatých látek produkovaných střevními bakteriemi, což může vyvolat rakovinu střev.
- Maso je jednou z hlavních příčin tvorby zubního kazu.
- Toto je jen několik příkladů toho, jak vysokoproteinová strava ničí lidskou rasu. Vzpamatujte se a radujte se ze života bez živočišných výrobků. Vaše tělo vás za to bude mít rádo, neboť bude plné energie a přestane zapáchat. Mějte rádi svou planetu a všechny její tvory.

MÝTUS O KOMPLETNÍCH BÍLKOVINÁCH

Existuje mýtus, že naše strava musí obsahovat „všechny aminokyseliny“ či „kompletní bílkoviny“. Již dlouhá léta tento blud vyvracíme. Jeho stoupenci tvrdí, že když naše potrava nebude obsahovat všechny esenciální aminokyseliny v každém jídle, nedokážeme vytvořit „kompletní bílkovinu“ a naše tělo bude trpět nedostatkem bílkovin. Toto je jeden z hlavních argumentů pro konzumaci masa a mléčných výrobků, respektive sojových bobů, sojových výrobků a bílé mouky. Avšak přemýšlejme trochu:

- Co žere divoký kůň, slon nebo kráva? Jsou to býložravci a jejich síla je nám dobře známa. Jejich potravu tvoří

výhradně tráva a rostlinná hmota. Pokud by potřebovali, jak se tvrdí, „kompletní bílkovinu“, musí ji získat z rostlin.

- Sedmdesát až osmdesát procent potravy medvědů grizzly představuje tráva. Medvědi moc masa nežerou. Pokud ano, tloustnou a žádné bílkovinné struktury nevytvářejí. Medvědi jsou všežravci.
- Člověk je nejvyšší druh mezi frugivory, kteří nejsou uzpůsobeni ke konzumaci masa.
- Ti, kdo konzumují vyváženou syrovou stravu tvořenou ovocem, zeleninou a ořechy, netrpí nikdy nedostatkem aminokyselin potřebných pro zdraví. Právě naopak! Rostlinné aminokyseliny obsahují mnohem víc energie a tělo je může snadno rozložit a využít. K získání bílkovin z masa je zapotřebí mnohem radikálnější proces, který nás připravuje o spoustu energie. Neméně důležité je, že živočišné bílkoviny v těle vyvolávají kyselou reakci, což jenom zvětšuje acidózu, zatímco zelenina způsobuje zásaditou reakci, a tak acidózu odbourává.

Vaše tělo potřebuje živé potraviny, aby ne onemocnělo. Látky, které nejsou obsaženy v čerstvém ekologickém ovoci, ořechách a zelenině, prostě nepotřebujete! A navíc je požívání starých shnilých mrtvých tkání – odumřelých buněk ve sražené krvi – krajně nezdravé.

Lidské tělo se nepřizpůsobilo novým okolnostem umělého prostředí, které nahradilo prostředí přirozené. Důsledkem je neustálý konflikt člověka s jeho prostředím, což má za následek degeneraci lidského těla. Symptomy této degenerace se nazývají nemoci.

- Profesor Hilton Hotema,
Man's Higher Conciousness (Vyšší vědomí člověka)

Dráždidla a stimulancia

Většina lidí konzumuje v jídle obrovská množství dráždivých a stimulancií, tj. látek *dráždivých* nebo *stimulujících* tkáně. To má za následek nadměrnou tvorbu hlenu a hyperaktivitu nebo hypoaktivitu těchto tkání (orgánů, žláz atd.) a nakonec i jejich selhání, jehož důsledkem jsou chronické a degenerativní choroby. Mezi dráždidla, která lidé každý den vědomě či nevědomě užívají, patří černý pepř, kofein, sůl, glutaman sodný, konzervační látky, umělá sladidla a rafinované cukry. Jejich seznam by byl velice dlouhý.

Tyto látky dráždí sliznici trávicího ústrojí, což způsobuje vylučování hlenu, který ucpává trávicí systém. Také v těle vytvářejí záněty, neboť jsou většinou acidózní nebo zahřívají, čímž vyvolávají imunitní odezvu. Nicméně na poli zdraví se užívá cayenský pepř (pálivá červená paprika) na vysoký krevní tlak a povzbuzení krevního oběhu. Cayenský pepř nepůsobí tak dráždivě jako černý pepř, avšak stimuluje sliznici trávicího ústrojí, což může způsobit nadměrnou produkci hlenu. Jeho hromadění je příčinou městnavých onemocnění včetně ucpaných dutin, zánětu průdušek, zápalu plic a bolestí ucha.

Změníte-li váš životní styl a začnete konzumovat syrovou živou stravu, pocítíte brzy změnu na svém těle. Čím více syrové stravy budete jíst, tím bude vaše tělo pročištěnější a zdravější. Dospějete tak daleko, že již nebudete schopni konzumovat ostrá jídla. Cayenský pepř, cibule a dokonce i česnek na vás budou působit dráždivě.

Stimulancia jsou jednou z lidských vášní. Každoročně jich zkonsumujeme stovky kilogramů nebo litrů. Pijeme tolik kávy, čaje a limonád jako nikdy předtím. Tyto nápoje (s vysokým obsahem taninu, alkaloidů, kyseliny sírové a kyseliny fosforečné apod.) tkáně nejenom stimulují, ale i poškozují. Víte, co se stane

s tkání, když na ni nalijete limonádu? Poškodí se. A co se stane, když vložíte do sklenice s limonádou kousek masa? Zkazí se. Limonáda zaněcuje a poškozuje výstelku trávicího ústrojí, o játrech a ledvinách ani nemluvě.

Káva a čaj dráždí a stimulují játra, trávicí ústrojí, srdce, endokrinní systém (štítná žláza, nadledviny, hypofýza, brzlík atd.) a ledviny. Mezi vyznavači zdravého životního stylu se těší velké oblibě kávové klystýry. Osobně je však nedoporučuji, neboť přespříliš stimulují játra a střeva, což nakonec přivodí obrovské vyčerpání a úpornou zácpu. K regeneraci střev užívejte osvědčené bylinné prostředky, které nejsou návykové, vyčistí střeva a upraví jejich činnost.

Čokoláda představuje další oblíbené stimulantium. Je silně acidózní a obsahuje značné množství kyseliny oxalové. Jste-li překyselení a konzumujete potravu s vysokým obsahem oxalátů, sloučí se tyto oxaláty s ionizovaným vápníkem, což má za následek tvorbu oxalátovápenatých kamenů, například ledvinových.

K dalším stimulantium, jimž dnes lidé holdují v nebyvalé míře, patří alkohol a rafinovaný cukr. Jsou to silně kyselinotvorné a zahleňující látky. Pivo podporuje bujení kvasinek v těle, což vyvolává potřebu rafinovaného cukru – a máme tu začarovaný kruh. Při cukrovce udržuje alkohol zvýšenou hladinu cukru a stimuluje činnost nadledvin, čím je ještě více oslabuje. Navíc kvašením cukrů obsažených v potravě vzniká v žaludku alkohol. Biologické víno je jediný alkohol, který bych vám doporučil, ovšem ve velmi malém množství.

Rafinovaný cukr je tedy kyselý a má lví podíl na tvorbě hlenu v těle. Již víme, že nahromaděný hlen vyvolává alergie, zánět průdušek, zápal plic, rýmu, chřipku, průšnice, zánět dutin

a další druhy městnavých onemocnění. Jakožto kyselá látka přispívá rafinovaný cukr také k zánětu tkání.

Maso je rovněž dobře známé stimulancium, které dráždí a zaněcuje naše tkáně. Výše jsme uvedli, že je plné antibiotik, hormonů, jaderného odpadu, steroidů, adrenalinu, pesticidů, herbicidů a několika dalších toxických chemikálií. Všechny tyto látky, smíchané dohromady a uložené ve tkáních masa, působí jako stimulantia, dráždidla a inhibitory. Tyto chemikálie (a adrenalin) vám mohou krátkodobě dodat energii, ale později se budete cítit ještě unavenější než dříve. Navíc maso má vysoký obsah dusíku, který vypuzuje vápník. Vápník musí být v rovnováze s fosforem, avšak v mase tomu tak není, zatímco v rostlinách ano.

Střevní trakt člověka je čtyřikrát delší než masožravců (kočka atd.), s tisíckrát větší absorpční schopností. Vzhledem k rychlému hnití bílkovin z masa a délce našeho trávicího ústrojí dochází k hnilobnému rozkladu těchto bílkovin ještě dříve, než je stačíme vyloučit z těla. Hnití způsobuje acidózu, která v buňkách vyvolává záněty a nakonec je zničí. To samozřejmě dává zelenou našim parazitickým „přátelům“. Tyto druhy parazitů působí na oslabené buňky, tkáně,

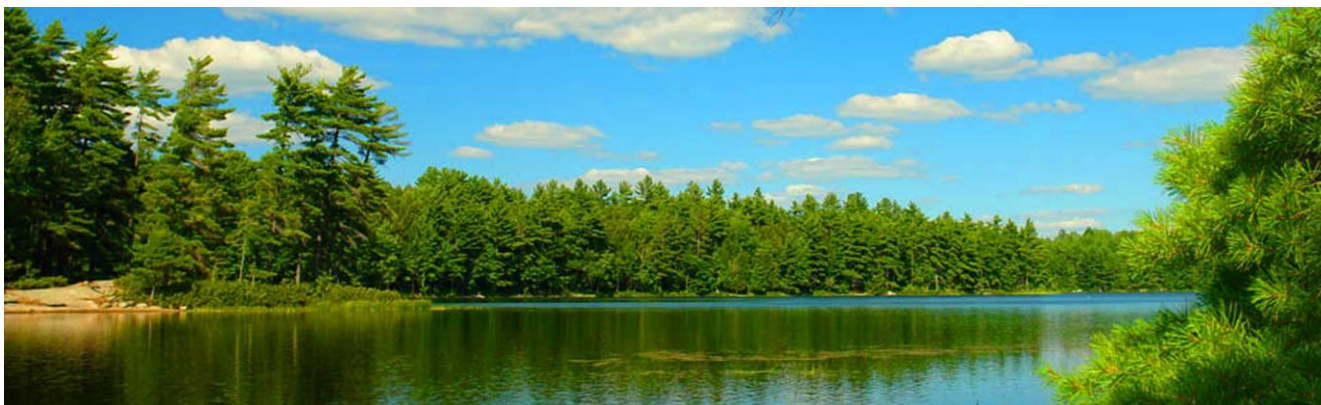
orgány a žlázy velice destruktivně. Maso také obsahuje kyselinu sírovou a kyselinu fosforečnou, které silně stimulují tkáně, vyvolávají v nich záněty a ničí je.

Energie by měla být vždycky dynamická neboli buněčná, nikdy vybičovaná zvenčí. Musíte-li konzumovat stimulantia kvůli energii, ukazuje to, že máte oslabené tkáně. Dlouhodobé užívání dráždidel a stimulancií oslabuje a poškozuje tkáně (orgány, žlázy), zejména nervovou soustavu (sympatikus, parasympatikus a autonomní nervovou soustavu) a srdce. Tyto látky vyvolávají palpitace, srdeční arytmií a neurologickou nerovnováhu.

Osvobodte sebe i tělo od stimulancií a dráždidel a zažijte život pulzující energií – buněčnou energií, která se lavinovitě šíří ze zdravých buněk. Stimulantia a dráždidla představují toliko dočasnou energii, která z dlouhodobého pohledu oslabuje a ničí vaše tělo. Přestaňte jíst překyselující dráždivé a stimuluující potraviny, jež vás jen zotročují, když neustále upevňují vaši potřebu stimulace. Tyto potraviny vás oslabují a zvyšují vaši toxicitu. Zvířata nežerou žádná dráždidla ani stimulantia. Tak proč bychom to měli dělat my ?

**Život je boj o čerstvý vzduch.
Zásobujte své obrovské plicní prostory
čerstvým neznečištěným vzduchem
a dodržujte všechny ostatní zdravotní zásady
– potom zde nebude jediný vědecký důvod,
proč byste měli zemřít.**

- Profesor J. S. Haldane, anglický astronom



Očkování – otrávené jehly

„Stejně léčí stejné“ je princip, který se uplatňuje jak v alopatické tak homeopatické medicíně. V souladu s ním věda stvořila jeden z nejtoxičtějších a často i smrtících konceptů a postupů – očkování neboli vakcinaci, při němž se do těla vpravují živí paraziti v naději, že si tělo vůči nim vytvoří imunitu. Očkování se opírá o teorii, že paraziti (mikrobi) jsou příčinou většiny nemocí. Dnes se věda od této teorie pomalu odvrací a nahrazuje ji názorem, že „zloduchem“ jsou geny, respektive genetika.

Skvělým příkladem nesprávné aplikace principu „stejně léčí stejné“ je vakcína proti dětské obrně. Teorie zní: Abyste byli imunní vůči tomuto viru, musíte jej opakovaně přijmout, ale v menších dávkách. Tělo si proti němu vytvoří protilátky, což vyvolá rychlejší imunitní reakci na tento patogen (virus). Imunitní buňka zničí buňku viru dříve, než se tělu vymkne z kontroly, nebo bude patogen ignorovat. Ten může být v těle pořád, ale neaktivní.

Takové uvažování pokládám za scestné a fakta mi dávají za pravdu. Od té doby, co bylo zavedeno očkování proti obrně, vzrostl počet případů dětské obrny o 680 procent, jak ukazuje dr. Leonard Horowitz ve své knize *Emerging Viruses* (Nástup virů). Před několika lety byl v *Tampa Tribune* zveřejněn článek o kojenci, jenž dostal obrnu přímo z vakcíny. Nejinak je tomu při očkování proti chřipce. Kolik znáte lidí, kteří se nechali očkovat proti chřipce a stejně chřipku dostali? To je jen další příklad absurdnosti této toxické metody.

Nebezpečí očkování by se nemělo popírat. Vakciny proti spalničkám, příušnicím, zarděnkám a dětské obrně obsahují živé, ale oslabené viry. Ač úředníci ministerstva zdravotnictví tvrdí, že dětská obrna byla v USA vymýcena již roku 1979, často zapomínají zmínit, že všechny zaznamenané případy obrny po tomto datu byly způsobeny vakcinou proti obrně, nebo že dnes obrnu nazýváme jiným jménem – spinální meningitida. Kdy konečně zvedneme hlavu z prachu a pohlédneme

na nebeskou klenbu ?

Čisté a vitální tělo neonemocní. Jeho imunitní systém je silný a jeho schopnost se chránit je neuvěřitelná. Přirozená imunita vydrží celý život, zatímco imunita vytvořená vakcinací je krátkodobá – odhaduje se asi na sedm let. Zapomínáme, že příroda (Bůh) nám dává, prostřednictvím říše rostlin, všechno, co potřebujeme. K vyčištění a posílení těla zaneřáděného toxickými chemikáliemi, aktivními parazity a cizími bílkovinami je mnohem lepší používat bylinná antiparazitika, adstringencia a stimulantia.

Mnohé vakcíny jsou vlastně experimenty. Jeden takový experiment provedly Kaiser Permanente of Southern California a U.S. Center for Disease Control (CDC) s požehnáním Světové zdravotnické organizace: V letech 1989 až 1991 bylo naočkováno 1500 „chudých, černošských a latinskoamerických dětí, zejména z Los Angeles, virem spalniček Edmonston-Zagreb (E-Z). Předtím se tento experiment prováděl v Africe, na Haiti a v Mexiku s katastrofálními výsledky. Obrovské množství dětí zemřelo ihned po vakcinaci a mnoho dalších na následky potlačené imunity zaviněné vakcinací, protože tyto děti nebyly schopny bojovat s ostatními patogeny.“ (Kathleen Deoul, *Cancer Cover-Up (Genocide)*, Maskovaná rakovina (Genocida), viz Bibliografie).

Očkování vede k imunosupresivitě, schopnosti potlačit imunitní reakci hostitele, a k mutacím virů, což způsobuje bezpočet nemocí, jimiž dnes mnozí z nás trpí. Z pouhé hlouposti a touhy ovládnout přírodu a druhé zavinili lidé a jejich přístup ke vědě mnoho zbytečné bolesti, utrpení a úmrtí. Nemoci jako syndrom války v Zálivu, AIDS, rakovina, tělesné mutace a spousta dalších mají přímou souvislost s očkováním. Protože většina vakcín je živých a získaných z lidských nebo zvířecích tkání (např. z opičích ledvin, skotu, lidského embrya, kuřecího srdce a lidské placenty), dochází k infikování těmito viry (vakcínami)

a k jejich mutacím. Zatímco příroda se udržuje v rovnováze a harmonii, lidské ego ji zaplavuje mutacemi a narušuje její rovnováhu, což má příšerné následky již dnes.

Barbara Loe Fisherová, předsedkyně Národního informačního centra o vakcínách, tvrdí, že vakcíny mají na svědomí čím dál větší počet dětí a dospělých s endokrinními a neurologickými poruchami, hyperaktivitou, problémy s učením, astmatem, syndromem chronické únavy, šířavými vředy, revmatickou artritidou, roztroušenou sklerózou a nemocemi projevujícími se záchvaty. Usiluje o monitorování dlouhodobých následků hromadné vakcinace a požaduje, aby si lékaři byli naprosto jistí, že jejich vakcíny neohrožují lidské zdraví.

Dnes již existují přesvědčivé důkazy, které se opírají o výzkum a ohlášené případy z USA, Velké Británie, Afriky, Nového Zélandu i odjinud, že očkování je toxická a smrtící metoda. Proč naše vláda a instituce, které byly vytvořeny kvůli ochraně našeho zdraví trpí taková zvěrstva? Jaký je rozdíl mezi tím, co se děje teď a co se dělo v nacistickém Německu, kde byly při podobných pokusech zlikvidovány statisíce Židů? Jedině ten, že očkování je legální a rozšířené po celém světě. Jde samozřejmě o peníze. Dnes z očkování profitují miliony lidí. Asi chodí také kostela a myslí si, že nebudou muset za tato zvěrstva pykat. Pokud si myslíte, že tento svět je ráj, zvažte vše ještě jednou.

Mnoho lékařských časopisů (včetně věhlasného britského *Lancetu*) informovalo o vedlejších účincích některých „vražedných“ vakcín, například vakcíny proti spalničkám, která bývá spojována s astmatem a alergiemi. Očkování proti tetanu, černému kašli a záškrtu (DPT), které se začalo užívat ve čtyřicátých letech minulého století, mělo a má dalekosáhlé a katastrofální následky, včetně spousty ztracených životů. Přesto je dosud legální. Snad jenom v Japonsku bylo zakázáno. Vakcína DPT je spojována zejména s poškozením mozku a neurologickými chorobami (roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, Lou Gehrigova choroba atd.).

Vakcína proti hepatitidě typu B je rovněž z mnoha důvodů nebezpečná. Za prvé hepatitida typu B není těžká choroba. Přes 90 procent případů hepatitidy typu B lze vyléčit běžnými medikamenty a dosud jsem se nesetkal s případem, jenž by se *nedal vyléčit* přírodními prostředky. Přesto byla vyvinuta vakcína proti hepatitidě typu B, kterou již byly naočkovány miliony lidí. Dnes je spojována s artritidou, cukrovkou, cévními chorobami, Bellovou paralýzou, roztroušenou sklerózou a dalšími neurologickými chorobami. Po zavedení vakcinace proti hepatitidě typu B vzrostl na Novém Zélandě počet nemocných cukrovkou o 60 procent. *The British Medical Journal* informoval o spojitosti vakcíny proti hepatitidě typu B s autismem a zánětem střev.

Jeden z nejhorších případů, s nimiž jsem se kdy setkal, byla šestnáctiměsíční holčička z Texasu. Ve třech měsících byla naočkována proti hepatitidě typu B a krátce na to dostala těžké křeče. Dočasně oslepla a levé oko se jí stočilo doleva. Onemocněla hepatidou, utrpěla poškození mozku a postihla ji těžká skolióza. Dva měsíce trvalo, než jsem holčičku zbavil křečí. Začala opět vidět a zánět jater polevil. Je to věru smutný případ, ale dokládá, co se v medicíně děje.

A jako by toho nebylo málo, výzkumy ukázaly, že ve čtyřech největších městech USA byl do vakcíny proti hepatitidě typu B zanesen virus HIV. Ač měl původně sloužit jako biologická zbraň, byl virus HIV zanesen mezi chudinu, etnické menšiny a homosexuální komunity. Dr. Horowitz, autor knihy *Emerging Viruses* (Nástup virů), provedl v této věci rozsáhlé šetření a shromáždil fakta o tom, kdo, kdy a kde se na tomto experimentu podílel. Jaké zlé úmysly vytvořily a iniciovaly tento projekt, je nad moje chápání. Co se stalo se základním principem lékařství: „Především neškodit!“ (Primum non nocere!)?

Neil Z. Miller, jenž se zabývá problematikou očkování, se ptá, zda ještě potřebujeme vakcínu proti dětské obrně, když *způsobuje* každý nový případ dětské obrny v zemi. Miller tvrdí, že než se před padesáti lety začalo s celoplošným očkováním proti obrně, nedosahovala

rakovina epidemických rozměrů, že autoimunní choroby byly prakticky neznámé a že dětský autismus neexistoval vůbec. Naše děti dostávají v průběhu života dvacet až třicet různých vakcín, přičemž každá má ničivé účinky. Není divu, že každý rok přibude 600 000 případů dětské cukrovky a toto číslo neustále roste. Tento příklad mluví za všechno.

Ti z nás, kdo léčí rakovinu, jsou šokováni lékařskou a vědeckou arogancí, která stvořila tuto monstra zvaná vakcíny. Lékaři a vědci, kteří nerozumí zdraví ani tomu, jak funguje příroda, nás nadále ničí pod rouškou „moderních“ lékařských metod a tvrdí: „ Toto je jediná možnost.“

Výrobci vakcín mají odjakživa starosti s problémem kontaminace. Za druhé světové války byla vakcína proti žluté zimnici nevědomky infikována virem hepatitidy a naočkována vojákům. To mělo za následek více než 50 000 případů hepatitidy u amerických jednotek, které byly naočkovány touto vakcínou.

Ještě se zmíním o opičím viru č. 40, označovaném jako Sim-40 nebo SV 40. Tento virus vznikl v první polovině padesátých let minulého století, kdy došlo ke kontaminaci vakcín proti dětské obrně, připravovaných z opičí ledvinové tkáně. Tento virus jsem zkoumal mnoho let a dospěl jsem k závěru, že způsobuje rakovinu u zvířat a u člověka patrně souvisí s některými druhy rakoviny plic (mezoteliom) a rakovinou kostní dřene (myeloma multiplex).

Dnešní lidé jsou mnohem toxičtější a nemocnější než jejich předkové. Mají nebývalé oslabený imunitní systém, což je dáno geneticky. Protože se lidé rozhodli, jak se rozhodli, zejména pro očkování jedy, jsme dnes svědky chronických a degenerativních oslabení či nemocí dokonce u nemluvňat. Mějte na paměti, že parazity nemůžete vpravit do toxického těla bez vážných následků. Vzhledem

k tomu, že o virech toho víme tak málo, je nesmírně nebezpečné si s nimi zahrávat. Existuje podezření, že se tyto virové bílkoviny stávají součástí naší DNA a přenášejí se geneticky. Znovu připomínám, jak je důležité porozumět Bohu a pojmu „vědomí.“ Stejně jako se všechno, co v životě zažijeme, stává součástí našich paměťových vzorců, tak je tomu i s veškerým životem včetně nejmenších buněk v těle. Veškerý život má paměť a emoce, až po nejdrobnější stvořené látky a prvky. Toto potvrzují znovu a znovu rostliny a zvířata, stejně jako buňky.

Lidé se musí probudit ze spánku a vystoupit ve svém vědomí k Bohu. Tím se jim rozšíří obzor a prohloubí poznání prostoty a krásy života i zdraví. Je na čase naplnit naše životy (vědomí) láskou, energií, zdravím a vitalitou a povznést se nad nižší úrovně nemocí.

Detoxikace a regenerace je jediná odpověď na naše dnešní dilema. Koncepce „léčení“ nás zavedla na cestu do záhuby. Očištění těla od veškerých toxinů a posílení buněk je logickým a osvědčeným způsobem, jak zvítězit nad nemocemi.

Jde o vaše tělo. Přemýšlejte o něm. Věřte sobě a Bohu (přírodě). Nechte se poučit přírodou o skutečném zdraví a vitalitě a užívejte jejích darů (potravin a bylin).

Probudte se ! Už dnes je skoro pozdě.

Prameny: O toxické metodě vakcinace bylo napsáno mnoho knih. Některé najdete v Bibliografii. Čtěte, učte se a vzdělávejte se. To za vás nikdo neudělá. Můžete rovněž navštívit tyto internetové stránky: National Vaccine Information Center -

www.909shot.com

www.hhi.org

www.newdawnmagazine.com

www.lightparty.com

www.cancer-coverup.com

**Daleko víc mě zajímá problém,
na němž závisí „spása lidstva“ mnohem více než
na jakékoli teologické kuriozitě: problém výživy.**

- Friedrich Nietzsche, Ecce Homo

Chemická toxicita – životní prostředí, hygiena, domácnost a léky

Znáte-li někoho, kdo je nebo byl vystaven chemické či environmentální toxicitě, víte sami nejlépe, jaké s tím má trápení. Pomáhal jsem jedné osobě, která byla tak chemicky toxická, že si jí dělalo špatně již z benzínových výparů. Zničili jsme Zemi, náš domov, chemikáliemi a nyní už je příliš pozdě. Můžeme pouze přihlížet, jak se Země detoxikuje prostřednictvím atmosférických a půdních změn. Je to jedna z největších ostud v lidské historii.

Také naše fyzická těla jsou ničena nemocemi, vždyť rakovinu má v dnešní době každý druhý muž a každá třetí žena. To znamená, že ji má skoro polovina lidstva a většina z ní na rakovinu pravděpodobně i zemře. A to není zdaleka všechno, neboť ve druhé polovině lidstva se zatím plíživě rozvíjí.

Podle Natural Resources Defense Council se dnes komerčně využívá přes 85 000 syntetických chemikálií, přičemž o mnohých je známo, že způsobují rakovinu, poškozují mozek, nervový a reprodukční systém. Odhaduje se, že lidstvo každý rok vypouští do životního prostředí více než 3 000 000 tun chemikálií. Neustále přibývá velryb a delfínů uvízlých na mělčině. Všude hynou ryby a volně žijící zvířata trpí rakovinou a porodními deformitami, což dříve nebylo. Co se musí stát, aby se lidé konečně probudili? Každý z nás, bez ohledu na to, jak je bohatý nebo vzdělaný, přijme každoročně přes 60 kg chemikálií a denně víc než deset pesticidů. Náš imunitní systém nemůže takový nápor zvládnout.

POUČENÍ O CHEMIKÁLIÍCH

Níže uvedený přehled obsahuje většinu karcinogenů – látek či chemikálií způsobujících rakovinu. Přijímáme je ve vzduchu, který dýcháme, v potravinách,

kteří jíme, ve vodě, kterou pijeme, a v mýdlech a šamponech, kosmetických prostředcích, barvách na vlasy atd., které si nanášíme na kůži.

ROZPOUŠTĚDLA

- propylalkohol
- benzen
- dřevný líh
- xylen
- toluen
- metyletylketon
- metylbutylketon (MEK)
- metylenchlorid (MBK)
- trichlóretylen (TCE)

ANORGANICKÉ KOVY

Mohou se vyskytovat například v zubních plombách, kosmetických prostředcích, potravinách, plechovkách s nápoji, vodojemech a kuchyňském nádobí:

- měď
- rtuť
- thallium
- olovo
- kadmium
- nikl
- chróm
- hliník

CHEMICKÉ TOXINY

- freony – mohou být v klimatizaci a ledničkách
- arzen – může být v pesticidech
- polychlorované bifenyly-mohou být v transformátorech, mýdlech a čistících prostředcích
- formaldehyd – může být v nábytku, polštářích, matracích, oblečení, umakartu a kobercích
- chemické léky
- psychotropní drogy
- chlór ve vodojemech a bazénech
- fluór (známý karcinogen) přidávaný do vody
- anorganický jóď
- sulfonamidy

- fosfáty

BĚŽNÉ CHEMIKÁLIE

Jsou to chemikálie, které můžete dýchat, používat, dotýkat se jich atd.

- hliníkové nádoby
- čisticí prostředky
- výfukové plyny
- pesticidy (neurotoxiny) – obsahují excitotoxin (mozkový a nervový jed)
- herbicidy (neurotoxiny a hepatotoxiny) – obsahují excitotoxin (mozkový a nervový jed)
- průmyslová hnojiva
- barvy
- laky
- vosky
- lepidla
- tmely
- mazadla
- bělidla
- benzín
- deodoranty (aluminiumchlorhydráty a neomycin)
- zubní pasty
- mýdla

MYKOTOXINY

Jsou to plísně, které vytvářejí některé z nejedovatějších látek:

- aflatoxin – může být v kupovaných ovocných šťávách, rýži, těstovinách, chlebu a octu
- zearalenon – může být v obilovinách, konzervovaných potravinách a píci
- sterigmatocystin – těstoviny
- náměl
- cytochalasin
- kyselina kojicová
- T-2 toxin
- širokové plísně
- patulin

FYZICKÉ TOXINY

- skelná vata
- azbest
- výfukové plyny – oxid uhelnatý, olovo atd.
- vedlejší produkty chemické výroby
- olověné potrubí
- jaderný odpad

20 nejnebezpečnějších látek

Současný seznam ASTDR/EPA má 275 položek:

- 1. Arzen**
- 2. Olovo**
- 3. Rtuť**
- 4. Vinylchlorid**
- 5. Polychlorované bifenyly (PCB)**
- 6. Benzen**
- 7. Kadmium**
- 8. Benzpyren**
- 9. Polycyklické aromatické uhlovodíky**
- 10. Benzfluoranthen**
- 11. Chloroform**
- 12. DDT**
- 13. Aroclor 1254**
- 14. Aroclor 1260**
- 15. Trichlóretylen**
- 16. Dibenzantracen**
- 17. Dieldrin**
- 18. Chróm, šestimocný**
- 19. Chlordan**
- 20. Hexachlorbutadien**

POTRAVINÁŘSKÉ PŘÍSAKY

- BHT (butylhydroxytoluen)
- dusičnany
- dusitany
- glutaman sodný
- umělá sladidla (aspartam, sacharin atd.)
- tabák na kouření nebo ke žvýkání

Běžné látky znečišťující vodu a potraviny

PESTICIDY

Chlordan

Atrazin

Alachlor

DDT a deriváty

Diazinon

EPN

Lindan

*Polychlorované
bifenyly (PCB)*

Fosfamidon

Chlorpyrifos

Dicloran

Endosulfan

2,4D

JEDOVATÉ KOVY

Arzen

Rtuť

Olovo

Síra

Kadmium

PETROCHEMIKÁLIE

Benzen

Xylen

Chlorid uhličitý

Etylendibromid

Permetrin

Toluen

MOŽNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Známý karcinogen.

Poškozuje ledviny, játra, srdce, plíce, tkáně; známý karcinogen.

Patrně karcinogen.

Poškozuje játra, ledviny, nervy a endokrinní žlázy.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxiny, možné karcinogeny, poškozují játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Excitotoxin, možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Poškozují játra, ledviny a plíce.

Poškozuje ledviny, játra endokrinní žlázy a nervy.

Poškozuje mozek a nervy.

Poškozuje játra, ledviny, svalstvo a nervy.

Kumulativní, alergie, lymfomy, poškození ledvin a střev, záněty.

Poškozuje mozek, nervy, játra, a slinivku.

Karcinogen.

Poškozuje játra, ledviny, endokrinní a nervový systém.

Možný karcinogen.

Možný karcinogen.

Excitotoxin (neurotoxin), možný karcinogen, poškozuje játra a ledviny.

Poškozuje játra, ledviny, nervový, oběhový a endokrinní systém.

pesticidů. Arašídů mají těchto látek přes 180 a hrozinky více než 110.

Nyní, když jsou vám známy možné a skutečné vedlejší účinky pesticidů, zeptejte se sami sebe, zda jste opravdu pro biotechnologie, které pesticidy geneticky ukládají do zárodků našich potravin. To ovšem znamená, že pesticidy potom jsou i v samotných potravinách a že je nemůžeme nijak odstranit. Pesticidy jsou jako sulfonamidy, mají kumulativní účinek. Jakmile se vyskytnou v toxickém nebo kritickém množství, vyvolají alergické reakce, záněty, nepřiměřené imunitní reakce a neurologické poruchy.

Jak je patrné z výše uvedených přehledů, existuje značné množství toxinů, většinou syntetických, které znečišťují vzduch, vodu a potraviny. Nezapomínejme, že každá příčina má svůj následek. Všechny toxiny v té či oné míře dráždí, poškozují tkáně a způsobují záněty (vyvolávají imunitní reakci).

TOXICKÉ PESTICIDY

Podle Ministerstva zemědělství USA a nezávislých výzkumných společností a organizací naše potraviny obsahují velké množství pesticidů a jiných jedů. Rajčata, jahody, broskve, špenát, tuřín, dýně a mnoho další potravin mohou obsahovat 80 až 100 různých škodlivin, zejména

TOXICKÉ CHEMIKÁLIE

Následující přehled obsahuje příklady běžných toxinů, které přijímáme v potravinách, vodě, kosmetice, zubních pastách, deodorantech a dalších výrobcích. Toto je jen pár nesmírně toxických chemikálií, které byly člověkem vyrobeny a které zamořily naše životní prostředí i potraviny.

Hliník (chlorhydráty atd.)

Výskyt: Deodoranty, konzervované potraviny, průmysl, kuchyňské náčiní atd.

Vlastnosti: Možná poškozuje mozkové a nervové tkáně a způsobuje Alzheimerovu chorobu a jiná mozková a nervová onemocnění. Poškozuje endokrinní systém, zejména hypofýzu.

Aspartam

Výskyt: Dietní nápoje (limonády atd.), cukrovinky, moučníky, mnohé potraviny prodávané v obalu atd.

Vlastnosti: Umělé (nízkokalorické) sladidlo. Obsahuje známý karcinogen excitotoxin (neurotoxin), jenž poškozuje mozek, nervový a endokrinní systém. V USA se ročně zkonsumuje 7000 tun aspartamu.

Kyselina benzoová a benzyly

Výskyt: Kosmetika, laky na nehty, šampony, sprchové gely atd.

Vlastnosti: Možný karcinogen. Způsobuje komplikace při porodu a poškozuje endokrinní systém.

BHA/BHT (butylhydroxyanisol/ butylhydroxytoluen)

Výskyt: Chléb, suché cereálie, koláče, zmražená pizza, vepřové maso, rajčatové čipsy, mnohé oleje, sušenky, pudinky, trvanlivé donuty, zákusky s želatinou.

Vlastnosti: Konzervační látka. Možný karcinogen. Poškozuje tkáně jater a slinivky. V mnoha státech je zakázaný.

Kofein

Výskyt: Koly a jiné nealkoholické nápoje, kakao, káva a čaj.

Vlastnosti: Stimulancium. Existuje podezření, že způsobuje komplikace při porodu. Poškozuje endokrinní a nervovou systém. Nadměrně stimuluje trávicí ústrojí.

Karamel

Výskyt: Koly a jiné nealkoholické nápoje, chléb, pudinky, zmražená pizza, cukrovinky, zákusky atd.

Vlastnosti: Barvivo. Možný karcinogen. Způsobuje genetické poruchy.

Karagen

Výskyt: Tvarohové sýry, zmrzlina, kysaná smetana, pudinky, dětská výživa.

Vlastnosti: Zahušťovadlo. Možná způsobuje vředy v trávicím ústrojí. Narušuje srážlivost krve a distribuci živin.

Chlór

Výskyt: Voda z vodovodu, bazény a plovárny, prací přípravky, mycí prostředky, potravinářský průmysl, kanalizace atd.

Vlastnosti: Ničí bakterie a parazity. Podílí se na astmatu, senné rýmě, chudokrevnosti, bronchitidě, cirkulačním kolapsu, zmatenosti, deliriu, cukrovce, závratích, podráždění očí, úst, nosu, krku, plic, kůže a žaludku, na srdečních onemocněních, vysokém krevním tlaku a nevolnosti. Pravděpodobně karcinogenní.

DEA (dietanolamin)

MEA (momoetanolamin)

TEA (trietanolamin)

Výskyt: Pěny do koupele, šampony, mýdla, gely atd.

Vlastnosti: Pěnidla. Možné karcinogeny. Mohou se slučovat s dusičnany a dusitany a vytvářet nitrosaminy (podporují růst nádorů).

EDTA (kyselina etylendiamintetraoctová)

Výskyt: Šelak, rozpouštědla, a pěnové hygienické potřeby (pěny do koupele, gely, šampony, mýdla atd.).

Vlastnosti: Konzervační látka. Rozkládá hormony. Existuje podezření, že způsobuje nejméně dva druhy rakoviny – jater a ledvin. Způsobuje ledvinové, střevní a kožní choroby, křeče apod.

Gumy a klovatiny (arabská guma, karaya, xantin, celulóza, ghatti, tragant)

Výskyt: Zmrzlina, koly, cukrovinky, žvýkačky, pivo, dresinky.

Vlastnosti: Zahušťovadla. Mohou se podílet na alergiích a střevních chorobách. Narušuje absorpci živin.

Izopropylalkohol

Výskyt: Přelivy na vlasy, masážní emulze, krémy na ruce, vody po holení, voňavky a mnohé další kosmetické přípravky. Ropný derivát. Součást nemrznoucích směsí a rozpouštědlo šelaku.

Vlastnosti: Rozpouštědlo a denaturační činidlo (toxická látka, která mění přirozené vlastnosti jiných látek). Inhalace jeho výparů může přivodit bolesti hlavy, zrudnutí kůže, závratě, deprese, nevolnost, zvracení, narkózu a kóma.

Kyselina mléčná

Výskyt: Tiskařský průmysl, barviva, zmražená pizza, želatina, sýry, zmražené zákusky, nakládané olivy, pivo, nápoje syčené oxidem uhličitým.

Vlastnosti: Konzervační prostředek. Způsobuje acidózu a záněty.

Maltodextrin

Výskyt: Dřevný dehet, mnohé zákusky a nealkoholické nápoje, zpracované potraviny, zmrzlina.

Vlastnosti: Zlepšovač vůně a chuti. Možný karcinogen.

Minerální olej

Výskyt: Obvykle se užívá jako přísada do nafty. Dětský olej je stoprocentní minerální olej.

Vlastnosti: Narušuje přirozenou ochrannou vrstvu kůže, neboť jí brání v dýchání a vstřebávání vlhkosti a živin, ve vylučování toxinů, podporuje akné apod. Způsobuje předčasné stárnutí kůže.

Modifikovaný potravinářský škrob

Výskyt: Pečené fazole, konzervované potraviny, řepa (zpracovaná), pražené ořechy, ravioli, instantní nápoje, zmražená pizza, náplně do pečiva, dětská výživa, prášek na pečení, zmražené ryby (balené), polévky a omáčky.

Vlastnosti: Zahušťovadlo, součást náplní. V hydroxidu sodném je zásaditý. Možná poškozují plíce. Dráždí trávicí ústrojí, nutí ke zvracení, možná vyvolává křeče.

Monoglyceridy a diglyceridy mastných kyselin

Výskyt: Koláče, máslo, pražené

ořechy, dorty, sušenky, některé zpracované potraviny.

Vlastnosti: Pojivo, zjemňovač a změkčovač. Možná jsou karcinogenní, pravděpodobně způsobují genetické vady a komplikace při porodu.

Glutaman sodný

Výskyt: Čínská kuchyně, omáčky, konzervované a zpracované potraviny, zmražená pizza, pivo, dresinky, konzervované maso, rajčatové omáčky, vývary, želatina, bujon, sojová omáčka atd. Glutaman sodný se může skrývat i pod jinými názvy např. glutamát, kyselina glutamová, autolyzované kvasinky, hydrolyzované proteiny, přirozená aromata, kasein, chuťové přísady, karagen, maltodextrin, kvasnicový extrakt.

Vlastnosti: Běžný zlepšovač chuti. Excitotoxin (neurotoxin) – poškozuje nervovou soustavu a endokrinní systém. Způsobuje křeče, bolesti hlavy (včetně migrény), pocení, bolesti hrudníku, průjem. Pravděpodobně souvisí s genetickými chorobami, poškozením mozku, nemocemi srdce, nádory, Alzheimerovu chorobou, Parkinsonovou nemocí, astmatem, ALS (Lou Gehrigova choroba), ADD (syndrom nedostatku pozornosti), ADHD (hyperaktivita) a chorobami trávicího ústrojí.

Dusitan sodný, dusičnan sodný

Výskyt: Masné výrobky, zmražená pizza, dětská výživa atd.

Vlastnosti: Konzervační látky, užívají se při „léčení“. Známé karcinogeny. Nesmírně toxické. Předávkování způsobuje smrt. Slučují se na nitrosaminy, zejména za účasti alkoholu.

PEG (Polyetylenglykol)

Výskyt: Zubní pasty, toaletní prostředky. Užívá se k výrobě odmašťovadel a čistících prostředků.

Vlastnosti: Zahušťovadlo. Poškozuje endokrinní systém, má stimulující účinky, možný karcinogen.

Propylenglykol

Výskyt: Nemrznoucí směsi, líčidla, deodoranty, ústní vody, zubní pasty, šampóny, gely, holicí pěna atd. Užívá se při zpracování potravin a jako rozpouštědlo.

Vlastnosti: Smáčedlo a zvlhčovač. Dráždí kůži, způsobuje záněty a pravděpodobně poškozuje pokožku. Může také poškodit ledviny, játra, mozek a slinivku. Užívá se k štěpení bílkovin a buněčných struktur.

Propylgalát

Výskyt: Žvýkačky, sterilovaná zelenina, oleje a pokrmové tuky, zpracované potraviny a masné výrobky.

Vlastnosti: Konzervační látka. Možná poškozuje játra a slinivku. Pravděpodobně způsobuje komplikace při porodu.

Červeň Allura AC

Výskyt: Červené pistácie, masné výrobky (párek v rohlíku atd.), želatina, žvýkačky, cereálie, pečivo, cukrovinky, červené limonády. Poznámka: Toto barvivo se dnes již moc neužívá. Nicméně existuje mnoho umělých barviv, která jsou velmi pochybná.

Vlastnosti: Barvivo. Možná karcinogenní a pravděpodobně způsobuje komplikace při porodu. Poškozuje játra a ledviny. Neurotoxin.

Sacharin

Výskyt: Zákusky, nápoje, potraviny prodávané v obalu atd.

Vlastnosti: Umělé sladidlo. Možná způsobuje rakovinu (např. močového měchýře). Pravděpodobně podporuje růst nádorů. Může ovlivňovat srdeční tep, poškozovat trávicí ústrojí a dráždit kůži.

Erythorbát sodný

Výskyt: Masné výrobky, pečivo, mnohé nápoje atd.

Vlastnosti: Konzervační látka. V mnoha státech je zakázán. Možná způsobuje komplikace při porodu a genetická onemocnění. Silně toxický.

Lauretsulfát a laurylsulfát sodný (SLES/SLS)

Výskyt: Ústní vody, šampony, pěna do koupele, pěny a gely na holení, zubní pasty, sprchové gely, čisticí prostředky, autokosmetika, odmašťovadla, kosmetika.

Vlastnosti: Obsahuje nitrosaminy a dioxany, které se považují za karcinogeny. Možná poškozují játra, ledviny, plíce a slinivku. Může narušit využití vápníku v těle, což má za následek oslabení zubní, kostní a pojivové tkáně. Může také narušit mozkovou a nervovou činnost. Existuje podezření, že způsobuje plešatění, šedý zákal, slabozrakost, poškození očí nebo narušení jejich vývoje, dušnost, podráždění nebo poškození kůže a smrt.

Fluorid sodný

Výskyt: Zubní pasty.

Vlastnosti: Známý karcinogen. Ovlivňuje mozkovou a nervovou činnost, oslabuje ledviny.

Mastek

Výskyt: Deodoranty, potřeby na holení, krémy na kůži.

Vlastnosti: Známý karcinogen, způsobuje rakovinu vaječníků.

Syntetické chuťové přísady a vůně

Výskyt: Balené potraviny, ústní vody, deodoranty, kosmetika, parfémy atd.

Vlastnosti: Mnohé z nich jsou neurotoxiny – ovlivňují mozkovou, nervovou a endokrinní činnost, u mnohých existuje podezření, že jsou karcinogenní.

Tanin (kyselina tříslová)

Výskyt: Čaj, káva, pivo, víno, limonády. Obsažen v mnoha umělých chuťových přísadách.

Vlastnosti: Chuťová přísada. Možná dráždí játra, slinivku a trávicí ústrojí.

Toluen

Výskyt: Laky na nehty, některé kosmetické prostředky.

Vlastnosti: Možný karcinogen, údajně poškozují endokrinní systém. Může způsobovat komplikace při porodu a narušovat mozkovou a nervovou činnost.

Závěr

Mnohé z výše uvedených toxinů a škodlivin byly objeveny ve vodojemech. Většina z nich je obsažena v technických rozpouštědlech, muničním odpadu, pesticidech, herbicidech, dezinfekčních prostředcích na obilí a petrochemických produktech (benzín, rozpouštědla, oleje, čisticí prostředky) vypuštěných do země. Vodní zdroje jsou mj.

kontaminovány motorovými čluny.

Výzkumy ukazují, že více než 125 kosmetických přísad a stovky dalších, které jsou obsaženy v cigaretách, potravinách, pleťových vodách, mastích, umělých vitamínech a mnoha dalších běžně používaných nebo konzumovaných věcech, jsou karcinogeny. Další stovky toxinů a škodlivin se hromadí v jaterních, mozkových, ledvinových, slinivkových, střevních a srdečních tkáních, kde zabraňují správnému buněčnému dýchání, vyvolávají záněty a různá poškození.

Mnoho těchto látek oxiduje a je roznášeno vzduchem, takže způsobují poškození a rakovinu jater a plic. Jiné se spolu slučují a vytvářejí agresivní substance jako nitrosaminy, které neuvěřitelně urychlují tvorbu a růst nádorů.

Velké množství výše uvedených pesticidů, herbicidů, fungicidů, petrochemikálií atd. inhibuje či stimuluje tvorbu hormonů nebo steroidů, například estrogenu a testosteronu.

Ve vzduchu, vodě a potravinách se prudce zvýšila koncentrace benzenu, známého karcinogenu, který se užívá v rozpouštědlech a potravinových přísadách. Vypouštějí ho ropné rafinerie, benzínové pumpy, továrny na výrobu kaučuku a vozidla s dieslovým motorem. Nepředstavitelné množství karcinogenních látek se do ovzduší a vody dostává z cigaretového kouře, benzinových a především naftových emisí, karosáren, letišť, dálnic, železničních tratí, podzemních drah, většiny průmyslových odvětví, motorových člunů, ropných rafinerií atd.

Škodlivé záření je další častou příčinou rakoviny. Vyskytuje se u zubařů a lékařů (rentgen, nukleární medicína atd.), okolo vedení vysokého napětí, v televizi, mikrovlnných troubách a monitorech.

Rakovina dnes dosáhla epidemických rozměrů a podle odhadů ji má každý druhý obyvatel USA. Kathleen Deoulová v knize *Cancer Cover-Up (Genocide (Maskovaná rakovina (Genocida))* píše:

„Každou minutu zemře jeden Američan na rakovinu – což odpovídá každodennímu zřícení tří plně obsazených Boeingů 747 ! Ale to se nestává.“

Žijeme ve světě excitotoxinů neboli neurotoxinů, které neblaze ovlivňují náš vztah k vnějšímu světu i nám samotným. Karcinogeny jsme se doslova obklíčili – žijeme v nich i v jejich blízkosti, jíme je a pijeme, vpichujeme si je do těla a nanášíme na kůži. Naše obydlí jsou plná formaldehydu a dalších potenciálně jedovatých a karcinogenních látek, které se uvolňují z kobereců, nábytku, překližek, lepidel, záclon, oděvu atd. Vaše oblečení může být plné toxinů, zvláště pokud ho necháváte chemicky čistit. Perchloretylen, který se užívá v čistírnách, je nesmírně toxický. Kaluže v čistírnách si mohou vyžádat zbourání stavby a odstranění kontaminované půdy.

Plasty jsou dalším zdrojem toxinů a potenciálních karcinogenů. Vinyly (ftaláty) jsou obsaženy v trubkách z PVC, stavebninách, hračkách, pomůckách k prořezávání prvních zubů a kojeneckých lahvích. Nikdy nekupujte destilovanou vodu v plastových obalech. Když přijde do styku s minerály, chemikáliemi atd., tak difunduje, neboť je zbavena všech substancí.

I kdybychom ještě dnes přestali používat všechny chemikálie, bylo by už stejně pozdě. Lidstvo pokračuje v ničení životního prostředí, přičemž si neuvědomuje, že si pod sebou řeže větev. To žádný jiný druh na této planetě nedělá. Mezi největší znečišťovatele patří auta a těžký průmysl. Mnoho továren, které každý den vychrlí do vzduchu miliony toxických částic, nechce užívat přístroje na kontrolu emisí, protože jsou pro ně příliš drahé. Ač spousta uvědomělých lidí dbá na ochranu životního prostředí, zdá se, že naše společnost, založená na honbě za penězi, je vůči jeho ničení lhostejná. Avšak v životě nejsou peníze vším. Je na každém z nás, aby pomohl vyčistit náš svět.

Osvobodte se co nejvíce od chemikálií !

Jak se ochráníme před karcinogeny ?

Každý den jsme obklopeni stovkami karcinogenních látek a neméně tolik jich také zkonzumujeme. Tyto látky fungují jako roznětky a urychlovače. Poškozují tkáň a vyvolávají imunitní reakce, podobně jako benzín rozběšňuje živel ohně. Mnohé z nich jsou neurotoxiny, které pronikají do nervové soustavy a endokrinního systému. Způsobují hypoaktivitu neboli snížení funkčnosti těchto systémů, což může vyvolat obrovské množství symptomů včetně dýchacích potíží, srdeční arytmie, roztroušené sklerózy a Lou Gehrigovy choroby.

Musíte převzít plnou odpovědnost za svoje zdraví. Vždyť ani naše vláda nejeví příliš velký zájem o problém toxicity životního prostředí. Politikové si zřejmě neuvědomují, že jsou ohroženi stejně jako kdokoli jiný. Proč si myslíte, že má rakovina takové žně? Pravda je pečlivě ukrývána těmi, kdo z toho všeho chtějí mít prospěch. Avšak nakonec podlehnou těmto toxinům i oni, jako každý druhý.

CHRAŇTE SE !

1. Žijte v blízkosti přírody, daleko od továren, vedení vysokého napětí a rušné dopravy.

2. Oživte svá obydlí rostlinami. Filodendrony pohlcují formaldehyd, čpavek, benzen, trichlóretylen, hydráty a xyleny. Níže uvedené rostliny jsou veliké pokojové rostliny, které pomáhají čistit vzduch:

- filodendron (*Philodendron spp.*)
- zelenec (*Chlorophytum comosum*)
- dracéna (*Dracaena fragrans*)
- břečťan popínavý (*Hedera helix*)
- bromélie (*Cryptanthus spp.*)

- chryzantéma (*Chrysanthemum spp.*)
- bambusová palma (*Rhapis excelsa*)
- další druhy domácích palem
- fíkus
- šplhavník (*Epipremnum aureum*)

3. Ovoce a zeleninu si před požitím omyjte. Užívejte k tomu rostlinné mycí prostředky nebo čerstvou citrónovou šťávu s peroxidem vodíku.

4. Jezte 80 až 100 procent syrové stravy. Ovoce jezte ještě více než zeleninu. Má velice silné antioxidační a adstringentní účinky. Udržuje svůj lymfatický (imunitní) systém čistý a aktivní. Rovněž posiluje buňky, zejména mozkové a nervové.

5. Jedete-li autem, mějte zavřené větrání. Ujistěte se, že máte v pořádku výfuk.

6. Užívejte stoprocentně přírodní hygienické prostředky (mýdla, šampony atd.). Ctěte pozorně etikety. Prostředky, které obsahují chemikálie, neužívejte. (Pokud je nedokážete ani vyslovit – asi je nechcete.) To, co si nanášíte na kůži, vám proniká do krve a obíhá celým tělem. Může vám to poškodit mozek, srdce, ledviny a zejména játra.

7. Vyhybejte se chemickému čištění, neboť používané chemikálie jsou silně toxické.

8. Užívejte zdravý selský rozum při všem, co děláte a co užíváte. Jde přece o zdraví vašeho těla, které vám slouží na tomto světě jako nic jiného. Chemikálie mohou být velice nebezpečné.

9. Vyhybejte se vaření. Musíte-li vařit, poduste jídlo v nádobí z nerez oceli. Jiné nádoby neužívejte.

10. Používejte vzduchové filtry a čistěte je. Užívejte modely s vysokou filtrační schopností, které zachytí částičky o velikosti 1 až 3 mikrony.

11. Užívejte vodu upravenou reverzní osmózou nebo destilací. Pozor: Neskladujte destilovanou vodu v plastových nádobách, neboť se do ní vylouhují některé chemikálie obsažené v plastu.

12. Pijte ze sklenic a užívejte skleněné nádoby co nejčastěji. Plast na vás může působit toxicky.

13. Nechodte na procházky do míst poblíž dopravních tepen, procházejte se v klidných parcích, lesích či lesoparcích.

14. Vyhýbejte se pokud možno zářivkám. Dávejte pozor, co jíte, pijete, dýcháte a co si nanášíte na kůži, neboť takto přivádíte vnější svět dovnitř.



KAPITOLA V.

Co je nemoc ?

Chcete-li porozumět tomu, jak se máte uzdravit, musíte nejprve změnit vaše názory o nemoci. Většina lidí se nemoci bojí, protože nerozumí jejím příčinám. Lékaři totiž vysvětlují nemoci tak složitě, že obyčejný člověk nabude dojmu, že mu nepomůže nikdo jiný než zkušený specialista. To však není pravda. Porozumět symptomům nemoci znamená porozumět acidóze a toxicitě, stejně jako tomu, jak tělo reaguje na tyto podmínky. Jakmile v tom budete mít jasno, poznáte, že nemoc je přirozený proces – výsledek nevyvážených rozhodnutí a akcí.

Při posuzování nemocí je rovněž důležité porozumět původnímu zdravotnímu stavu (zda byl dobrý nebo špatný), který vaše buňky získaly geneticky. Podle mých zkušeností **je devětadevadesát procent symptomů nemocí způsobeno genetickým oslabením, toxicitou a překyselením.** Tato kapitola se zaměřuje na tyto tři oblasti a ukazuje, jak nakonec mají za následek rakovinu, cukrovku, mužské a ženské nemoci, obezitu či vylučovací problémy.

V závěrečném modulu, nazvaném Řeč těla, naleznete seznam mnoha symptomů, které signalizují oslabení nebo poruchu jedné nebo několika tělesných žláz, respektive orgánů či systémů. Můžete se naučit „číst“ důležité informace, které vám vaše tělo neustále předává.



Tři základní příčiny nemocí

PRVNÍ PŘÍČINA: VROZENÁ (GENETICKÁ) OSLABENÍ

Vrozená oslabení jsou buněčné kódy (buněčné paměti), které určují stav tkáně i to, jak tato tkáň reaguje na život. Vaše fyzické tělo je genetickým otiskem vašeho rodokmenu a síla či slabost vašich buněk pochází z vaší genetické historie. To platí pro celé vaše tělo. Buňky byly původně stvořeny Bohem, ale vzpomínka na to, jak skvěle buňka funguje, je tím, co utváří naši genetiku. S přibývajícím věkem naše vrozená oslabení buď zvětšujeme, nebo zmenšujeme, v závislosti na životním stylu. To je nesmírně důležité si uvědomit, neboť v dnešní době má každá nová generace větší zdravotní problémy než ta předchozí, místo aby tomu bylo naopak. Dnes totiž lidé, více než kdy jindy, přijímají obrovské množství toxinů. Mezi mladistvými se šíří rakovina (druh degenerace a chronické toxicity), mezi nemluvňaty chronické a degenerativní choroby a vrozená znetvoření jako nikdy předtím. Jsou-li orgány a žlázy nedostatečně funkční, ať už následkem genetiky, zánětu nebo toxicity, může to vyvolat nevyváženosti a chorobné stavy.

Porozumět podstatě genetiky je snadné. Naše fyzická těla pocházejí od otce a matky, což znamená, že máme mnoho jejich znaků, fyzicky, mentálně a emocionálně. Máme rovněž něco málo znaků našich dědů a babiček, které – zakódovány v jejich genech – na nás přešly přes rodiče. Genetikové říkají, že v našich tělech a duších uchováváme dědictví čtyř předchozích generací. Nicméně ve své praxi jsem viděl genetické struktury, které zcela evidentně prošly mnohem více než čtyřmi generacemi. Každá buňka ve vašem těle je genetická buňka – každá je kopií rodičovské buňky.

Buňky sílí nebo slábnou podle toho, co jim dala do vínku genetika, a v závislosti na vašem životním stylu – na tom, co jíte,

pijete a dýcháte, co vstřebáváte kůží, a na tom, jak myslíte a cítíte.

Buňky žijí a fungují na základě toho, že si pamatují své zkušenosti, stejně jako my. Jisté zkušenosti nás oslabují a zraňují – a totéž se děje buňkám. Tělesné kyseliny a toxiny mohou buňky oslabit a poškodit. Genetická paměť zlepšuje nebo zhoršuje zdravotní stav buněk. Společný účinek toho všeho rozhoduje o síle nebo slabosti buněk, orgánů a žláz a rovněž o tom, zda vykonávají funkce, které jim byly původně určeny, či nikoli. Pokud jste například zdělili oslabenou štítnou žlázu, slabé nadledviny nebo játra, funkčnost těchto tkání nebude zcela určitě stoprocentní a také jejich schopnost produkovat hormony, trávicí enzymy, steroidy či cokoli dalšího může být značně snížena. To potom ovlivňuje celé vaše tělo i to, jak funguje. Výsledkem jsou zdravotní problémy toho či onoho druhu. Jiný pohled na tento problém naleznete na dalších stránkách tohoto modulu.

Nezbývá nám než začít opravovat naše slabá místa a regenerovat naše buňky, aby budoucí generace mohly vůbec žít. Mějme na paměti, že příroda nikdy nerozmnožuje slabé. Slabí jsou vždy zničeni – takto příroda udržuje všechny druhy zdravé a totéž lze říci o každé buňce našeho těla.

Podívejme se nyní na toxicitu a překyselení (acidózu), další dvě základní příčiny všech nemocí a selhání tělesných tkání. Obojí vytváří ve vašem těle obstrukce.

DRUHÁ PŘÍČINA: TOXICITA

Toxicita (čili výskyt jedů v organismu) je široký pojem, který zahrnuje mnoho věcí, od hromadění hlenu z mléčných výrobků, dráždivých látek a složitých cukrů po chemikálie, toxické kovy a minerální usazeniny. Tato toxicita (která

je většinou kyselé povahy a hromadí se v těle) pochází z potravy, vzduchu, kosmetiky, domácích produktů, stavebních materiálů... tento seznam nebere konce. V dnešní době je většina toho, co sníme a vypijeme, kyselá a hlenotvorná, okrádá nás o energii a obsahuje toxické proteiny. Rafinované škroby, které přijímáme v potravě, se ve tkáních našeho těla chovají jako kliš a způsobují tvorbu povlaku. Kyselá toxicita může zanítit a ucpat tkáň, takže odumřou.

Toxiny a hlen se ukládají ve všech tkáních, ale nápadné jsou zejména v dutinách, krku, štítné žláze, plicích, svalech, játrech, ledvinách a kůži. Jaký div, že při nachlazení a chřipce bývají postiženy právě tyto partie. Tělo se chce samo „očistit“ od toxinů pomocí přirozených procesů zvaných nemoc. Mnohé „nemoci“ tudíž jsou výrazem snahy těla zbavit se toxinů a/nebo umírajících či odumřelých buněk.

Toxicita, jak již bylo řečeno výše, se tvoří intracelulárně a intersticiálně (kolem buněk) v cévním systému, orgánech a žlázách, ve střevech a v dutinách našeho těla. Zkombinuje-li se tato toxicita s překyselenou stravou, musíte počítat se záněty, vředy, tumory a nakonec i buněčnou smrtí (degenerací). Toxiny a hlen tvoří obstrukce, blokují proudění krve a lymfy do buněk a z buněk. To značně zhoršuje funkčnost buněk i jejich zdraví.

Nachlazení, chřipka, nemoci lymfatického systému, plicní choroby, zažívací potíže, infekce, abychom uvedli alespoň několik z obrovského množství chorob, jsou toliko symptomy této akumulace toxinů v těle. Stav vašeho imunitního systému a/nebo paraziti mají samozřejmě vliv na tuto toxicitu. Nicméně přirozená reakce vašeho imunitního systému na toxicitu a samozřejmě na parazity, kteří se živí těmito toxiny, je často mylně nazývána autoimunitní poruchou. Paraziti a imunitní reakce jsou vždycky jen následkem příčiny; jsou průvodními jevy symptomu.

TŘETÍ PŘÍČINA: PŘEKYSELENÍ – ACIDÓZA

Tělo tráví, vstřebává, zužitkuje, reprodukuje a vylučuje v přítomnosti tekutin. K těmto tekutinám patří trávicí šťávy, krev, extracelulární a intracelulární tekutiny, lymfatické tekutiny a moč. Abyste však plně porozuměli účinkům, které jídlo a toxiny vyvolávají v těle, musíte nejprve porozumět protikladům.

Svět existuje díky dynamické souhře protikladů, bez nichž by nebylo rozmanitosti. (Ovšem čím blíže se dostanete k Bohu, jenž je Jednota, tím více protikladů zmizí.) Souhra protikladů vytváří pohyb, aktivitu, tvary, velikosti, barvy, teploty. Jakkoli je z pohledu chemie komplikovaná, spočívá na dvou pilířích či protikladech: horkém a studeném, neboli *jin* a *jang*, což jsou jména dvou protikladných dynamických sil v čínské filozofii a medicíně. Horké se nazývá kyselé a studené zásadité. Kyseliny iniciují změnu a zásady rovnováhu. Toto je základ veškeré hmoty.

Prvky, které tvoří hmotu, jsou buď kyselé nebo zásadité. Ke kyselým patří dusík, fosfor a síra. Kyslík, vápník, hořčík, sodík a draslík jsou naopak zásadité. Mnohé ze zásaditých prvků se nazývají **elektrolyty**, neboť mají schopnost přenášet a předávat elektrické náboje. U zásaditých prvků převažuje kyslík a uhlík, zatímco u kyselých dusík a vodík.

Abyste si udrželi zdraví a vitalitu, měly by všechny vaše tělesné tekutiny být zásadité, s výjimkou žaludečních šťáv, kyseliny chlorovodíkové a pepsinu, které svou kyselou reakcí zahajují rozklad bílkovin. Kyselost či zásaditost vašeho těla se stanovuje v **hodnotách pH**, tj. „potenciál vodíku“ (hydrogenium). Stupnice pH má rozsah 0 až 14, přičemž 0 označuje největší kyselost, 7 neutrální hodnotu a 14 největší zásaditost. Jelikož každé číslo na této stupnici představuje logaritmus, existuje mezi jednotlivými čísly desetinásobný rozdíl. To může být velice důležité, víte-li, že hodnota pH krve by měla být 7,4 neboli mírně

zásaditá. Sníží-li atomy vodíku v krvi (přidáním atomů vodíku) hodnotu pH na 6,95, může nastat kóma a smrt. Nicméně jsou-li hodnoty pH příliš alkalické (méně atomů vodíku), což je ovšem zřídka, mohou se dostavit křeče. Je důležité vědět, že křeče jsou většinou způsobeny problémy s využitím minerálů.

Všechny potraviny, které jíme, jsou buď kyselinotvorné nebo zásadotvorné. Poznali bychom to z popela, vzniklého spálením zbytků po jejich strávení, a podle anorganických minerálů převládajících v potravě, které ovlivňují pH našich tělesných tekutin. Z kyselých potravin zůstane mnohem více sloučenin fosforu, železa a síry a ty potom vytěsní alkalické minerály jako vápník, hořčík, sodík a draslík. Kyseliny krystalizují a tyto krystaly se ukládají v celém těle, přičemž vyvolávají záněty a dráždí tkáně. Například kyselina močová je vedlejším produktem metabolismu a/nebo rozmnožení plísni v těle. Nárůst kyseliny močové způsobuje dnu a další zánětlivá onemocnění.

Při trávení jídla vzniká mnoho dalších kyselin, například sírová, fosforečná, máselná, mléčná, octová a pyroracemická. Pokud se tyto kyseliny elektrolyticky nepromění v soli, mohou poškodit tkáně. Čím je vaše tělo kyselejší, tím větší poškození vám hrozí.

Dnes lidé konzumují převážně kyselinotvorné potraviny, například maso, obiloviny, pasterizované mléčné výrobky, vejce a tepelně upravená rajčata. Jelikož je acidóza horká, způsobují tyto kyseliny a jejich sloučeniny ve tkáních záněty, které oslabují buňky a znemožňují jim transportovat živiny skrze celulární membránu, což nakonec vede k buněčné smrti.

Již bylo řečeno, že jedinou kyselou tělní dutinou je žaludek, kde začíná štěpení bílkovin. Jakmile se však obsah žaludku přesune do tenkého střeva, začne se vylučovat žluč a hydrogenuhličitán sodný, aby tráveninu alkalizovaly.

Nahromadění kyselin a cizích toxických bílkovin ve tkáních vyvolává imunitní reakci

zvanou zánět. Ten potom bývá diagnostikován jako „itida“, například gastritida, kolitida, cystitida, nefritida, burzitida či atritida. To nejsou nemoci, ale zánětlivé reakce na acidózu. Proto je jejich léčba kyselinotvornými léky či steroidy nesmyslná a nakonec jen způsobí další degeneraci tkání.

Mnohem rozumnější je alkalizovat a detoxikovat naše tělo, čili odstranit kyseliny a cizí bílkoviny – pravé příčiny „itidy“. Vědci na různých univerzitách prokázali, že genetický kód buněk (DNA a chromozomy) je měněn acidózou, která oslabuje buňky, čímž způsobuje mnoho změn v jejich DNA a ve struktuře chromozomů.

MYSL A NEMOCI

Buňky reagují na hnutí mysli stejně jako my. Například je-li ve vašem okolí někdo našťvaný, můžete se rovněž našťvat; trávíte-li čas s nemocnými lidmi, můžete onemocnět i vy. Všechno je energie a všechno vydává energii.

Existuje nekonečně mnoho úrovní energie. Z duchovního hlediska je hněv nižší energetická úroveň, zatímco láska je úroveň vysoká. Ve spirituálních kruzích se energie nazývá „vědomí“. Bůh neboli „absolutní vědomí“ je připodobňován k velikému zrcadlu, zatímco stvořený svět k tomuto zrcadlu rozdělenému do bezpočtu střípků či stavů vědomí. Podle mého názoru jsou veškeré formy života pouhými střípkami tohoto zrcadla, které se projevují v různých individuálních stavech vědomí. V okamžiku zrození jsme v podstatě nevědomí a posléze se stáváme čím dál vědomější, když musíme teagovat na život kolem nás. Tak jako počítač vybavený složitějším softwarem může vykonávat více funkcí, může i každý individuální střípek „zrcadla stvoření“ prohlubovat svoji schopnost sebevyjádření, když si bude čím dál více uvědomovat svoji pravou podstatu. Protože my lidé jsme střípkami tohoto zrcadla, jednáme úplně stejně – to znamená, že čím více prožíváme, tím jsme vědomější.

slovy, avšak pohlédneme-li do svého nitra a na přírodu, můžeme si uvědomit, že všechny věci jsou odrazem téže podstaty – zrcadlením Boha a celého božského stvoření. Naše buňky nejsou žádnou výjimkou. Mají vědomí. Podléhají zákonům kauzality stejně jako my. Co zasejeme, to sklídíme. Naše buněčná DNA a chromozomy obsahují paměťové struktury, které jsou mnohem složitější než DNA.

Zaznamenávají otisky každodenních „zkušeností“, jimiž buňky procházejí, podobně jako naše paměťové záznamy zachycují naši každodenní zkušenost.

Viry jsou bílkoviny, které ovlivňují vědomí či život buněk. Oslabují buňky, když v nich vyvolávají imunitní reakci. Již víme, že příroda eliminuje všechno slabé. Mnohé bílkoviny (viry atd.) tento mechanismus stimulují, takže tělo může nahrazovat oslabené buňky silnými.

Problémem buněk je, že pohonné látky a stavební materiál – potraviny, které většina lidí konzumuje – již nemohou podporovat jemnou úroveň vědomí. Většina potravin, které dnes jíme, je velice chudá na energii a vibrace čili na vědomí; tím se snižuje buněčná, a tudíž i celková tělesná energie, což má za následek nemoc a smrt. Tento nízkenergetický životní styl rovněž způsobuje úpadek lidského vědomí, takže se potom nelze divit, že druhé tolik nenávidíme, pomlouváme a podvádíme, místo abychom je milovali.

Zmíníme zde rovněž úlohu parazitů v chorobných procesech. (Viz *Jsou paraziti dobří nebo špatní?* – modul 5.2.) I když jsou paraziti toliko druhotné příčiny nemocí, představují faktory spoluurčující vědomí a vibraci buněk, čímž ovlivňují jejich paměť DNA. Lidská hloupost spočívající v zavádění živých nebo dokonce mrtvých patogenů (parazitů) do toxických těl prostřednictvím očkování má za následek lavinu geneticky oslabených a přeměněných buněk. (Více informací o očkování viz 4. kapitola *Toxické návyky*.) Mnoho „nemocí“, včetně hyperaktivity, AIDS a zejména rakoviny, je způsobeno nebo povzbuzeno očkováním.

Dovolili jsme vědě, aby nás poškozovala, mrzčila a zabíjela, a potom jsme ještě uvěřili falešné propagandě, která tvrdí, že jsme se zmýlili my, nikoli věda. Vědci hrají s lidskými životy ruskou ruletu, činí vše ve jménu „pokroku“ a pod pláštěm péče o naše zdraví. Musíme vybědnout z této temné epochy medicíny a chemie, v níž se odehrává tolik zvěstev na nejrůznějších biologických druzích.

JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ

Je nejvyšší čas procitnout a navrátit se k jednoduchosti a k cestám Boha a přírody. Příroda nás zaopatřila všemi bylinami a potravinami, které potřebujeme k očistě, obnově a regeneraci našich fyzických a spirituálních těl.

Zdraví je velice jednoduché: jíst potraviny určené našemu druhu, jíst je čerstvé, zralé, syrové a neupravené, jak to činí všichni ostatní tvorové, šetřit se a pobývat často na slunci, očistit tělo od veškerých toxinů včetně chemikálií, těžkých kovů, antibiotik, nadbytečných hormonů a bílkovin, nepotřebného hlenu, zhoubných parazitů, pesticidů a podobně. Vaše strava vás bude alkalizovat. Ze všech tvorů jsme dosáhli nejvyššího stupně neurologického vývoje a ovoce je nejvíce elektricky-zásaditá potrava na této planetě. Z vlastní zkušenosti vím, že ovoce regeneruje nervovou soustavu i v případech, kde to zelenina nedokáže.

Užívejte byliny k obnově tkání a podporujte funkci svých tkání. Pijte čerstvě vylisované ovocné a zeleninové šťávy jakožto energetické obohacení vaší stravy. Zahrňte do své stravy nutriční doplňky, abyste ji zdravě vyvážili. Tyto doplňky obsahují některé z nejvýživnějších a nejenergetičtějších přírodních potravin, například mateří kašičku nebo vojtěškovou moučku v kapslích, pilulkách či prášku.

Zachováte-li se podle těchto rad, uvidíte, že vaše tělo bude jako znovuzrozené. Samo se očistí a obnoví, bez ohledu na vaše případné nemoci. Jako lékař jsem nezažil jedinou nemoc, která

by nereagovala na tento program. Zdravotní stav každého člověka, s nímž jsem pracoval, se rapidně zlepšil a ve většině případů následovalo úplné uzdravení.

Nikdy to nevzdávejte, ani když jste těžce nemocní nebo invalidní. Viděl jsem, jak pacientovi, jenž byl dlouhá léta téměř úplně ochrnutý, znovu srostla přetátá mícha. Viděl jsem rovněž, jak tělo samo zregenerovalo a zbavilo se různých znetvoření. Budete-li respektovat přírodní zákony, objevíte, že síla Boha a přírody je neomezená.

Mějte na paměti, že všechno podléhá zákonu příčiny a následku, včetně zdraví a nemoci. Neztraťte se v záplavě vědeckých koncepcí „léčby“. Vždycky se pokoušejte porozumět, co je čeho příčinou. Zkoumejte, jaké vedlejší účinky by mohlo mít cokoli, co děláte, co jíte, pijete a dýcháte, co cítíte nebo myslíte. Všechny tyto věci se *stanou* vaší zkušeností – fyzicky, emocionálně, mentálně a spirituálně.

„Nemoc“ je pouze slovo užívané lékařskou komunitou a spojované se souborem symptomů, které tělo vykazuje. Když alopatický lékař hovoří o nemoci, nerozumí skutečné podstatě těla a jeho reakci na genetiku, toxicitu a acidózu. Nerozumí chemii a fyzice přírody, ani lidské potřebě žít, jíst a pít v souladu s ní.

Zapomeňte na nemoci. Očišťujte a posilujte vaše tělo (buňky), vždyť neexistuje nic, co byste nemohli přemoci (vyléčit). Život plodí život, smrt plodí smrt. Silní přežijí a slabí zahynou. To platí především na buněčné úrovni. Učiňte vaše tělo (a buňky, které ho oživují) opět silným a budete překypovat energií a pevným zdravím a žít životem bez nemoci.

Shrnutí

Téměř všechna poškození tkání začínají acidózou a toxicitou. Jakmile se nějaká tkáň poškodí nebo ucpe, objeví se symptomy nemoci, jak lokální, tak odražené. Slovem „odražené“ rozumíme to, že mnohdy cítíme bolest v jedné části těla, ale problém či oslabení má příčinu úplně jinde. Například při zánětu žlučníku můžete pociťovat bolest či slabost v pravém kolenu. Nikdy byste si ovšem nedali obojí do souvislosti, už kvůli vzdálenosti žlučníku od kolene.

Zcela běžně a mylně nazýváme symptomy acidózy a toxicity „nemocemi“ a pokoušíme se je potlačit léky. To je nejenom pošetilé, nýbrž i zhoubné, protože to nakonec přivodí poškození, respektive smrt tkáně. Nikdy neléčte symptomy, ale jejich příčinu. Léčíte-li symptom, nikdy nevyléčíte to, co tento symptom vyvolalo. Právě naopak: v budoucnu si prvotní příčina symptomu vaší nemoci vybere svou daň a může ukončit váš život.

Léčba nikdy nic *nevyléčí*. Neléčte, nýbrž regenerujte. To je jediná naděje na přežití. Odstraňte zkrátka zánět ve vašem těle pomocí detoxikace. Očistěte se od všech chemikálií, zbytečného hleny, toxických těžkých kovů, nežádoucích parazitů a kyselin. Čisté a alkalické tělo je zdravé a silné.

Porozumět podstatě nemoci je zcela prosté. Nemoc je přirozený proces, následek, který tělo zakouší, když jeho buňky začnou podléhat toxicitě (hromadí se v nich hlen, očkovací látky, kovy, chemikálie a dalšími škodliviny) a acidóze, to znamená zánětu. Očista těla a posílení buněk – to jsou jediné způsoby, jak dosáhnout opravdového uzdravení.

Jsou paraziti dobří nebo špatní ?

Posledních asi 200 let vědci věnují spoustu času i peněz na výzkum zlověstných parazitů. Cpeme si do našich těl antibiotika, takže potom trpíme těžkými alergiemi, nadměrným růstem plísní, ucpáním lymfatického systému, poškozením tkání a zcela novými chorobami, například MRSA – zlatým stafylokokem rezistentním na methicilin. A v mnoha případech má užívání antibiotik za následek smrt. Farmaceutický kartel, vláda USA a různé vědecké společnosti experimentují s „vakcínami“, která bývá často životu nebezpečná, jak jsme uvedli ve 4. kapitole. Ukázalo se, že očkování je jeden z největších zabijáků, jaký byl kdy vynalezen. Tato metodologie uvolnila lavinu genetických chorob, takže se dnes setkáváme s chronickými a degenerativními onemocněními již u kojenců a batolat. Užíváním antibiotik jsme vytvořili tolik mutací smrtících bakterií a virů, že tyto patogeny rychle ničí lidstvo.

Často se lidé stávají tak intelektuálně posedlími, že kvůli stromům nevidí les. Podívejme se teď na to, proč příroda (Bůh) stvořila parazity. Websterův slovník definuje parazita jako „organismus, který žije na úkor jiného organismu“. Pro naše potřeby jsem pozměnil tuto definici na „organismus, který žije z toxicity a oslabení jiného organismu“.

Abychom si přiblížili funkci parazitů, podívejme se, co se stane, když skolíme jelena. (To je pouze názorný příklad.) Nejprve se objeví mouchy. Nakladou vajíčka, z nichž se vylíhnou červi. Co mají tito červi na práci? Totéž co jiné druhy parazitů, které štěpí bílkoviny – zlikvidovat mršinu. Tímto způsobem se příroda očisťuje. Jinak by tu těla všech uhynulých zvířat byla pořád. Příroda se neustále mění z jedné formy do druhé.

Zdalipak víte, že červi se běžně užívají v nemocnicích k čištění ran? Za první světové války se čekalo dlouho na lékařské ošetření, a tak si mnozí zranění vojáci pěstovali ve svých ranách červy, kteří

udržovali jejich rány částečně čisté a mnoha zraněným pomohli přežít.

Bůh určitě nestvořil parazity k tomu, aby napadali zdravé tkáně, to už bychom všichni dávno zemřeli. Paraziti jsou všude, takže si můžeme snadno povšimnout jejich životně důležité role na této planetě, když přírodě pomáhají odstraňovat slabé, takže přežívají jen silní. Tím se udržuje v chodu přírodní cyklus. V tomto světě nejsou atomy nikdy zničeny, pouze se mění různými aktivitami, jako oxidací, ionizací a činnostmi parazitů.

Na příkladu devatenáctileté dívky si ukážeme, jak můžeme v našem fyzickém těle hromadit parazity. Tato dívka ke mně přišla podvyživená a vyhublá, protože špatně vstřebávala živiny. Pořád byla unavená a cítila se mizerně. Trpěla bolestmi svalů a zažívacími problémy. Po zahájení detoxikační kúry začala vylučovat spoustu hlenu, což je normální. Rovněž si začala všimnout „podivně vypadajících tvorů“ ve stolici. Nakreslila mi obrázky toho, co spatřila, a to udivilo i mě. Dva znázorňovaly tasemnici – na jednom byla tasemnice hovězí a na druhém tasemnice obecná. Když ve stolici objevila škrkavky a roupky, hlísty (tvory „vypadající jako medúza“) a další neidentifikovatelné parazity, zpanikařila a vyhledala pohotovost v místní nemocnici, kde jí lékař sdělil, že „Američané takové věci jako parazity nemají v těle“. Ona dívka však trvala na tom, aby jí lékař nechal vyšetřit stolicí, což nakonec po dlouhém zdráhání učinil. Z laboratoře přišla zpráva, že vzorek je plný parazitů.

Jsme hostiteli mnoha parazitů, především mikrobiálních. Avšak podle mého odhadu asi 40 až 75 procent lidí má v těle větší parazity, které můžete spatřit, když je budete hledat. Existuje mnoho různých druhů parazitů: kvasinky, plísně, bradavice, viry, bakterie, červi a hlísti. Většina lidí jich má ve svých tělech od každého z těchto druhů značné množství. Všichni máme kvasinky

(Candida) nebo jiné plísň. U většiny lidí lze nalézt přes třicet různých druhů plísní. Kvasinkovité plísň zpravidla přebývají v ústech, kde pomáhají trávit cukr a škrob. U koho se *Candida albicans* přemnoží a rozšíří do celého těla, trpí například únavou, apatií, svěděním, podrážděním kůže či infekcemi.

Kandida probouzí chuť na cukr a škrob, přičemž pacienti příznačně a nesprávně sdělují, že nejedí ovoce, ale cukr. V předchozí kapitole jsme uvedli, že fruktóza a glukóza představují dva základní druhy energie pro buňky. Jsou to jednoduché cukry a tělo je potřebuje jako hlavní zdroj paliva. Ovoce tělu pomáhá vylučovat kandidu, protože má silné antioxidační a adstringentní účinky. Díky nim se tkáň zbavují lymfatických usazenin, což je nesmírně důležité, protože tyto usazeniny jsou „domovem“ těchto drobných parazitů. Složené cukry však představují úplně jinou kapitolu. Jsou superpalivem (neboli potravou) pro kandidu, ale tělo je nemůže jako palivo využít, dokud nejsou rozštěpeny na jednoduché cukry. Detoxikační program, který tělo zbavuje parazitů a čistí lymfatický systém, pomůže každému, kdo má potíže s kandidou.

VIRY

Osobně vity řadím mezi parazity. Avšak dodnes s jistotou nevíme, co je to vlastně virus. Někteří vědci je považují za složky rozložených buněk. Jiní soudí, že to jsou mikroorganismy. Podle mne viry představují jakýsi druh proteinové struktury, která nemá vlastní „život“ jako bakterie nebo prvoci. Domnívám se, že viry jsou proteinové katalyzátory pro imunitní reakci. Je-li buňka oslabena, může uvolnit svůj vlastní „virus“ (protein), když vyvolá imunitní reakce proti sobě samé kvůli eliminaci. Neboť v tomto světě jsou slabí vždycky ničení. Takový je řád věcí, jinak by život nemohl pokračovat ve svém obnovování. Silní vždy přežívají, a to platí rovněž o buňkách. Je nesmírně důležité, aby se tělo zbavovalo svých oslabení, a tím zvětšovalo svoji sílu.

Spirituální perspektiva

Nemusíme žít v obavě z přírodních zákonů a bytostí, které je podporují. Musíme se jenom naučit, jak příroda funguje. Paraziti nemoci nezpůsobují ani nepřivolávají, paraziti jsou pouhými jedlíky. Často zapomínáme, kdo stvořil svět a že tento stvořitel velice dobře věděl, co má dělat a jak to zařídit, aby věci fungovaly. Pohled na zázraky fyzického těla by měl každého obrátit na víru.

Zastavme se na chvíli a uvažujme: „Co nám dává naše vědomí?“ Nemám zde na mysli myšlenkové procesy učení, srovnávání a rozhodování, ale vědomí za myšlením – já, které je já, ať jsem v autě, na pláži nebo doma; já, kterému nemůžeme nikdy nikam uniknout.

Jsme pořád v přítomnosti, neboť čas není ničím než řetězcem *nyní*. Jakožto vědomí žijeme neustále v přítomném okamžiku. Mysl však žije v čase – minulém a budoucím.

Vyhradte si čas na pozorování sebe sama. Naučte se meditovat. Kontrolujte své myšlenkové procesy. Omezte svoje žádosti a naučte se prožívat každý okamžik plně. Radujte se z každého okamžiku a pozorujte, co vám přináší. Žití v minulosti nebo budoucnosti je žitím „mrtvého“ života. Pravý život existuje pouze ve věčném nyní.

Mnoho druhů virů, včetně viru herpes (jenž je zřejmě příbuzný druhu proteus), jsou „štěpiteli bílkovin“. Objevují se v překyseleném prostředí, zejména je-li konzumována vysokoproteinová strava. V případě virů herpes simplex a herpes genitalis se vyloučením bílkovin ze stravy dosáhne toho, že se oba vity stanou inaktivní či latentní.

Věda je natolik neznalá pravé úlohy parazitů, že vytvořila zhoubnou koncepci vakcinace, a jménem imunity očkuje do našich těl smrtící viry, stejně jako viry měnící DNA. Protože většina virů se kultivuje ve zvířecích tkáních a krvi, je nákaza těmito kulturami častým jevem, ba co víc, objevily se takové zrudnosti jako virus SIM-40, jenž má prsty v mnoha druzích rakoviny. Viry HIV a Ebola jsou další příklady virů stvořených člověkem, které byly záměrně zavedeny do nic netušících lidských pokusných králíků, což má za následek strašlivé utrpení, včetně smrti tisíců lidí.

Vláda Spojených států nechala naočkovat tisíce vojáků, aby byli „imunní“. Syndrom války v Zálivu je šokujícím příkladem strašlivých následků tohoto ignorantského způsobu myšlení. Lidé, kteří iniciovali tyto programy, by měli být pohnáni k zodpovědnosti za to, že zavinili větší utrpení a mají na svědomí více ztracených životů, než dokonce Hitler. Stovky, ne-li tisíce lidí, se nakazily obrnou z vakcíny. U tisíců dalších se rozbujela rakovina a jiné nemoci, neboť živé bakterie a viry pronikly do již toxického těla. Mnoho generací bude trvat, než napravíme takovou spoušť v lidském organismu – pokud se ovšem probudíme včas.

BAKTERIE

Jak všichni dobře víme, jsou bakterie jednobuněčné organismy bez jádra. Existuje několik typů baktérií. Za prvé kulovitý, který se vyskytuje jako jednoduchá buněčná jednotka, *micrococcus*, nebo jako jednotka párová, *diplococcus*. Patří sem také dobře známý hroznovitý *stafylococcus* a řetízko

streptococcus. Křehké seskupení tohoto řetízkovitého typu se nazývají *sarcinae*.

Bakterie druhého typu mají tvar tyčinek a říká se jim bacily. Jsou-li oválné, nazývají se kokobacily, zatímco ty řetízko

Za třetí existuje spirálovitý typ, přičemž rovné spirály se nazývají *spirily*, ohebné *spirochety* a spirálově stočené *vibria*.

Bakterie jsou mikroskopické a skvěle se jim daří v lymfatických usazeninách. Mějte na paměti, že lymfatické tkáně tvoří váš kanalizační systém, který z těla odstraňuje buněčný odpad a vedlejší produkty metabolismu. Obojí může vypadat jako hnis v kůži nebo hlen v trávicím ústrojí a vůbec všude v těle, kde jsou přítomny toxiny. Bakterie milují složené cukry, mléko a škroby. „Dostanete-li“ rýmu, znamená to, že tělo začalo očišťovat lymfatický systém – zbavuje se tohoto hlenu a parazitů, kteří v něm žijí. Nejnapadnější je očišťování nosních dutin, plic, ledvin a střev. Avšak tělo se začíná očišťovat úplně od základu, což v nás probouzí pocit, že jsme celí rozbolavělí.

Další bakterie (nazývané též flóra) žijí v trávicím ústrojí a pomáhají tělu štěpit živiny. Činností těchto bakterií vzniká mnoho vitaminů, například B-vitaminy.

PROTEUS

Dalším druhem parazitů je proteus, který štěpí bílkoviny. Podobně jako virus herpes se připojuje k oslabeným buňkám nebo do nich proniká. Proteus je kyselý druh parazitů, jemuž se skvěle daří v těle, když je překyselené. Zije-li zdravá buňka v alkalickém prostředí, nikdy se s tímto druhem parazitů nesetká. Avšak vysokoproteinová strava je pozvánkou pro nejzhoubnější parazity. Tato strava překyseluje tělo, čímž poškozuje játra, slinivku a zejména ledviny. Krom toho nestrávené bílkoviny, které se ukládají ve tkáních, mají na svědomí tělesný zápach.

ČERVI

Až dosud jsme si všímali mikroorganismů. Podívejme se teď na větší „pořízky“ – červy všech druhů a hlísty -, kteří nám mohou působit obrovské potíže. Existuje mnoho druhů červů, špendlíkovité, háčkovité, kulaté, spirálovité, a mnoho různých druhů tasemnic. Mohou se vyvíjet v celém těle a putovat jím, ale ze všeho nejraději se zdržují v játrech, srdci a trávicím ústrojí včetně žaludku. Viděl jsem červy dokonce v plicích. Ovšem tasemnice mohou být veliké a dlouhé. Sám jsem viděl jednu, která měřila přes osm metrů.

Uvedu případ ženy středního věku, které odoperovali žlučník, když jí bylo něco přes dvacet. Tehdy měla silné bolesti v oblasti žlučníku a zad. Ale když lékaři zkoumali odoperovaný žlučník, shledali, že je v naprostém pořádku. V příštích dvaceti letech byly bolesti čím dál úpornější. Žena nemohla jíst moc tuků ani mléčných výrobků, jinak je vyzvracela. Její žaludeční oblast se stala nesmírně citlivou na dotek. Začala jíst maso zprudka opečené, téměř syrové. Když nastoupila detoxikační program, našla ve stolici tři velké tasemnice. Její bolesti a přecitlivělost v oblasti břicha žáhy úplně odezněly.

Zmíním ještě případ mladého řezníka z Portugalska. Trpěl vážnou neurologickou slabostí, velice podobnou roztroušené skleróze. Vzhledem k jeho kritickému stavu mu lékaři předpověděli pouhé dva měsíce života. Jakmile nastoupil detoxikační program, začal zvracet plné hrsti červů. Po třech měsících detoxikace se vrátil zpátky do Lisabonu.

Dříve dospělí odčervovali své děti každé jaro. Při každodenních činnostech a během přijímání potravy se do těla dostává spousta parazitů. Ti se potom živí našimi toxiny a oslabují buňky. Mnohdy se červi vyvíjí v trávicím ústrojí. Po několika

letech se stávají zdravotním problémem, jenž způsobuje řadu symptomů. Jako bychom úplně zapomněli některé základní životní zkušenosti, zejména o parazitech a jejich roli v přírodě.

Mnoho lidí má hlísty, kteří se vyvíjí a hromadí především v játrech a ve slinivce. Rostou-li ve slinivce, mohou vyvolat zažívací problémy a cukrovku.



Shrnutí

Udržujte tělo čisté, bez hlenu a toxinů, a posilujte buňky. Nezapomínejte, že paraziti nejsou příčinou, ale následkem. Pouze jim svědčí toxické a zahleněné prostředí, neboť je jejich zdrojem obživy. Zdravé buňky nejsou potrava pro parazity. V tomto světě přežívají pouze silní. Buďte zdraví a vitální a váš život se úplně změní.

Pozorujte svou stolici, když se očistujete a detoxikujete. V průběhu detoxikačního programu v ní můžete skutečně objevit některé z větších parazitů. Zvědavé zájemce uspokojí učebnice parazitologie, kde naleznou potřebné fotografie či ilustrace. Menší parazity lze odhalit pouze při laboratorním vyšetření stolice.

Nejběžnější paraziti

Paraziti jsou seřazeni podle velikosti, od nejmenších po největší: bakterie, plísně, prvoci a červi.

JMÉNO	VÝSKYT
BAKTERIE	
Streptokoky	Plíce, lymfa, dutiny, tenké střevo
Salmonely	Trávicí ústrojí, játra, mozek
<i>Shigella dysenteriae</i>	Úplavice
<i>Staphylococcus aureus</i>	Plíce, lymfa, klouby, oči
<i>Clostridium difficile</i>	Tlusté střevo
E-Coli	Ledviny, močový měchýř, trávicí ústrojí
Pseudomonas	Plíce, lymfa, močové cesty
<i>Campylobacter jejuni</i>	Trávicí ústrojí – hlavní příčina průjmu
PLÍSNĚ (KVASINKY, HOUBY)	
<i>Candida albicans</i> (moniliáza)	Lymfatický systém, trávicí ústrojí
Kvasinky (ostatní)	V celém těle
Plísně	Kůže
Houby (plísňovité)	Lymfatický systém, pod nehty, v trávicím ústrojí atd.
PRVOCI	
<i>Trypanosoma Cruzi</i>	Srdce, svaly
<i>Giardia lamblia</i> , Trophozoite	Tenké stevo, žlučník
<i>Neospora caninum</i>	Mozek, mícha, všechny tkáně
Sarcocystis (améby)	Svaly, CNS, srdce, plíce, ledviny, játra, trávicí ústrojí
Isospora	Střeva
Pneumocystis	Plíce
Cryptosporium	Střeva
<i>Entamoeba spp.</i>	Trávicí ústrojí
<i>Plasmodium spp.</i> (malárie)	Játra, červené krvinky
<i>Toxoplasma Gondii</i>	Mozek, páteř, všechny tkáně
ČERVI	
Páskovití (z hovězího, vepřového aj. masa)	Trávicí ústrojí, játra, mozek, močový měchýř
Háčkovití	Kůže, krev, plíce, střeva
Kulatí (Trichinosos atd.)	Střeva, oči, mozek, uši
Špendlíkovití (<i>Oxyuris spp.</i>)	Tlusté střevo (vyvíjí se v tenkém střevě)
Motolice (mnoho druhů)	Játra, plíce, slinivka
Bičíkovci (<i>Trichuris trichiura</i>)	Střeva
Trichina (<i>Trichinella spiralis</i>)	Svaly, střeva
Motolice (<i>Schistosoma</i>)	Krev, močový měchýř, tenké střevo, žíly

Proč si vytváříme „povlak“ z cholesterolu a dalších lipidů ?

Játra produkují obrovské množství cholesterolu, což je důležitý lipid, využívaný tělem z mnoha důvodů. Podle definice je lipid jakákoli skupina tuků nebo tukovitých látek, které nejsou rozpustné ve vodě, nýbrž v rozpouštědlech tuků, například v alkoholu, éteru a chloroformu. Tento pojem je spíše deskriptivní než chemický, jako třeba „protein“ nebo „sacharid“. Mezi lipidy patří skutečné tuky (estery mastných kyselin a glycerol), lipidy (fosfolipidy, cerebrosidy) a steroly (cholesterol, ergosterol). Cholesterol tvoří značnou část buněčné membrány. Nadledviny užívají cholesterol k tvorbě kortikosteroidů, což jsou, mimo jiné, protizánětlivé látky.

Proč se ale cholesterol ukládá ve výstelce vaskulárního systému a všude ve tkáních ? Abychom mohli zodpovědět tuto otázku, musíme si nejprve vysvětlit, co je zánět či acidóza a jaká je funkce steroidů v těle.

Zánět neznamená nic jiného, než že tělo je v ohni. Tento zánět či oheň může být mírný, nebo se může proměnit v zuřivý požár. Rakovina je skvělým příkladem rozběsněného ohně. Již jsme uvedli, že příčinou zánětu je acidóza, která je způsobená tím, co jíme, pijeme a dýcháme, co si nanášíme na kůži, co si myslíme a cítíme.

Zánět bývá diagnostikován jako jistý druh „itidy“. Například artritida, zánět kloubů. Alopatictí lékaři léčí „itidy“ injekcemi steroidů – kortizonem, prednisonem apod. Protože víme, že nadledviny užívají cholesterol k tvorbě kortikosteroidů, je na místě otázka: „Proč moje nadledviny neprodukují dostatečné množství vlastního kortizonu ?“ Odpověď zní následovně: Pokud jsou nadledviny slabé nebo nedostatečně funkční ve tkáni, která produkuje tyto steroidy, tělo

se nemůže účinně bránit proti silnému zánětu.

Nemá-li tělo potřebné steroidy, nezbyvá mu než se obrátit na vodu a elektrolyty, aby uhasily tento „požár“. Ale voda a elektrolyty rovněž způsobí v zanícené oblasti edém (otok). Játra nicméně začnou zvyšovat produkci cholesterolu, čímž tělu dodají další protizánětlivé látky. Cholesterol je jednou z hlavních složek steroidů.

Veškeré tyto protizánětlivé látky jsou potřeba k ochraně buněk před zhoubným působením kyselin. Tvorba povlaku probíhá přirozeně, chemicky, v kyselém prostředí. Tento „ochranný štít“, respektive povlak, jenž se sám může stát problémem, lze odstranit jedině alkalizací.

Většina lidí konzumuje 90 až 100 procent kyselinotvorných potravin. Není divu, že jejich těla potom vykazují kyselé hodnoty pH. Kyselé vedlejší produkty metabolismu ještě zvyšují toto překyselení a vyvolávají zánět (oheň), jenž je zabijákem buněk. Jak již bylo řečeno výše, pokouší se tělo ve své nekonečné moudrosti tento nepříznivý stav zvrátit nejrůznějšími metodami včetně produkce steroidů, cholesterolovým (lipidovým) povlakem, uvolňováním vápníku a zadržováním elektrolytu či tekutin. Tento pokus těla o vlastní alkalizaci představuje sebezáchovný akt.

Alkalizace je klíčem k obnově tkání, rozbití kamenů a odstranění lipidových nánosů. Tyto nánosy, způsobené zánětem/acidózou, zhoršují ymfatický a krevní oběh, což má za následek odumírání tkání, infarkt myokardu a mozkovou mrtvici. Acidóza rovněž způsobuje srážení tuků a živin, což vede k mozkové mrtvici, infarktu myokardu, ztrátě paměti, šedivění vlasů, bolesti tkání, tvorbě kamenů a dalším potížím.

Zkouška kyselosti

Lakmusovým papírkem změřte pH vašich slin a moči, asi jednu až dvě hodiny po jídle. Takto zjistíte, co způsobuje vaše překyselení.

BEZPEČNÉ ODSTRANĚNÍ PROTIPOŽÁRNÍ ZDI. Není těžké odstranit tento povlak

MODUL 5.4

Oslabení nadledvin – příčina ženských a mužských chorob

Nadledviny významně ovlivňují kvalitu života, kterou každý chce a může mít co nejlepší. Proto byste měli neustále posilovat veškeré buňky, respektive žlázy, ve vašem těle. Toto tělo je dopravním prostředkem na vaší cestě fyzickým světem. Choroby a oslabení vás vytrhují ze života, zatímco zdraví a vitalita vás do něj vtahují. Dopřejte si dobrodružství do světa zdraví. Získáte mnohem víc, než si dokážete představit.

Zaměřme se teď na některé další problémy, které mohou nastat, jsou-li nadledviny slabé a strava převážně kyselinotvorná.

ŽENSKÉ PROBLÉMY

Slabostí nadledvin bývají krutě postiženy zejména ženy. Jedním z prvních varovných znamení je nízký krevní tlak. Při nedostatečně funkčních nadledvinách klesá systolický krevní tlak pod 118 mmHg, případně může prudce kolísat.

Dalším indikátorem oslabení nadledvin jsou problémy s menstruací. V tomto případě začne žena zpravidla menstruat velice brzy, kdykoli v období od tří do dvanácti let. (Ve své praxi jsem se skutečně setkal s tříletou menstrující holčičkou.) Menstruace potom bývá často provázená nadměrným krvácením a není

rozbít lipidové kameny, pokud budete konzumovat 80 až 100 procent syrové stravy. Tato strava odstraní zánět díky alkalizaci a zvýšené tvorbě steroidů, čímž se rozpustí kameny a lipidové nánosy. Tím se tělo zprůchodní a do tkání bude proudit více krve, takže se zvýší přísun živin a energie do buněk. Tím se zregenerují oslabené oblasti. Tato regenerace nebude trvat příliš dlouho, budete-li konzumovat pouze syrovou stravu.

pravidelná. Může se rovněž objevit opačný extrém: slabá a zřídka se dostavující menstruace. Avšak ten nebývá nijak častý.

Oslabení nadledvin se může u žen také projevat problémy s plodností, slabým sexuálníím pudem, frigiditou a vaginální suchostí. Pokud se dysfunkce nadledvin neléčí, mohou se objevit cysty na vaječnicích, nádory v děložní stěně, fibrocystické tkáně, fibromyalgie, rakovina prsu, vaječníku, pochvy a/nebo dělohy.

Kamenem úrazu je samozřejmě estrogen. Není-livyrovnáván progesteronem a dalšími protizánětlivými steroidy, začne převládat, zejména ve vaječnicích. Většina estrogenů je kyselá, zejména ovariální estrogen, který každý měsíc odstraňuje děložní výstelku. Progesteron tento proces zastavuje a potom hojí zanícenou tkáň, když opravuje poškozené buňky.

Protože estrogen odstraňuje děložní výstelku, vyrábí se z něj antikoncepční pilulky. Estrogen totiž stimuluje přirozený ženský menstruační cyklus. Když to všechno domyslíme, napadne nás otázka: „Proč lékaři podávají ženám, jimž byla odstraněna děloha, estrogen?“ Vždyť přece poškozuje a oslabuje kosti. Z tohoto důvodu léčebné programy zaměřené na doplnění estrogenu ženské problémy zpravidla ještě prohlubují.

MUŽSKÉ PROBLÉMY

Podívejme se teď na mužské problémy způsobené oslabením nadledvin, například prostatitidu a rakovinu prostaty. Příčina je pořád stejná: převládají kyselé hormony jako testosteron a androsteron, takže příslušné steroidy (jako progesteron) nemohou potlačit zánět vyvolaný těmito kyselými složkami či hormony.

Spousta milostných vztahů je ztracena vinou oslabených nadledvin. Ty mohou za mnoho dalších problémů, které sužují muže, včetně poruch erekce, impotence a předčasné ejakulace. Zdraví všechno napraví.

PROBLÉMY SPOLEČNÉ OBĚMA POHLAVÍM

Muži i ženy se sníženou tvorbou steroidů, způsobenou nedostatečně funkčními nadledvinami, rovněž často trpí oslabením a degenerací dolní části zad a pánve. To může vyvolat ischias a jiné

nervové bolesti v dolních končetinách, zejména je-li oslabena také štítná žláza. Protože štítná žláza/příštítná tělíska ovlivňují využití vápníku, dochází k řídnutí kostí, problémům s nehty a pojivovými tkáněmi, objevují se křečové žíly, hemoroidy, kožní skvrny, kýla, srdeční arytmie a aneuryzma.

Nadledviny také produkují neuromediátory. Jsou-li nadledviny slabé, může být postižena rovněž nervová soustava, což se projevuje úzkostmi, plachostí, pocity méněcennosti, panikařením, astmatem, roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou nemocí nebo nějakým jiným oslabením neuromediátorů či kolísáním krevního tlaku. Je šokující pozorovat obrovské množství chorob způsobených jediným párem nedostatečně funkčních žláz. Vzhledem k tomu, že většina lidí trpí ještě oslabením štítné žlázy a/nebo hypofýzy, je seznam těchto nemocí mnohem delší. Jakmile ovšem začnete na nemoci nahlížet ve všech souvislostech, neshledáte na nich nic tajemného.



**Pouze vy samotní jste svými pány.
Zastavte se, zkoumejte sami sebe
a zbavte se myšlenek, představ a pocitů,
které vás svazují. Bud'te svobodní
a zdraví a vaše tělo se tomu přizpůsobí.
Staňte se láskou !**

Rakovina

Nemoci jsou zcela přirozený proces neboli následek vyvolaný příčinou. Naučte se odstraňovat příčiny – a následky se odstraní s nimi. Po třicetileté klinické praxi a sledování pacientů s rakovinou mohu říci, že existují v podstatě dva druhy rakoviny. První, obstrukční neboli tumorový, postihuje lymfatický systém – tělesnou kanalizaci. Druhý je degenerativní: tkáň či buňky odumírají a imunitní systém se snaží je odstranit. Tento druhý typ se může jevit jako „autoimunitní“ útěk, při němž imunitní buňky začnou napadat samy sebe a normální buňky těla. Ale dnešní alopatická medicína, jak ještě uvedu později, skutečnému smyslu tohoto procesu moc nerozumí.

Oba druhy rakoviny a jejich příčiny jsou vzájemně provázány. To můžeme vysledovat, když budeme pozorovat obstrukční neboli tumorový druh rakoviny. Již víme, že obstrukce mohou být způsobeny mléčnými výrobky, rafinovanými cukry, chemikáliemi, kovy, cizími bílkovinami atd., přičemž vše uvedené vyvolává zánět. Při zánětu vylučuje sliznice hlen – iniciuje protizánětlivou reakci. Hlen se může hromadit, pokud lymfatický systém stagnuje nebo je-li hlenu vylučováno příliš a lymfatický systém se zahltlí. Když hromadění hlenu pokračuje, zablokuje se přívod kyslíku do buněk. To vyvolá oslabení a následné odumírání buněk, což způsobí nový zánět a odumírání dalších buněk. Cyklus hromadění obstrukcí a zánětů se stává cyklem buněčného rozkladu, čímž se otevírají dveře rakovině.

Jak jsme uvedli výše, vyplývá tato degenerace (neboli odumírání buněk) z vleklého zánětu (acidózy). Tato acidóza je způsobená především tím, co jíme, pijeme, dýcháme a co si nanášíme na kůži. Avšak rakovina se může z acidózy vyvinout jedině tehdy, když převažují kyselé (katabolické) hormony (steroidy) jako

estrogen a testosteron. Nejsou-li tyto hormony či steroidy drženy na uzdě anabolickými (protizánětlivými) steroidy, jež jsou produkovány nadledvinami a pohlavními žlázami, způsobují další záněty. To všechno vede k tumorům nebo fybrocystickým útvarům a destrukci buněk. Estrogen je jedním z nejdůležitějších příkladů silně kyselého, respektive zánětlivého, hormonu. Není-li bržděn steroidy, zapříčiní estrogen prostřednictvím zánětu degeneraci tkáň. Následkem je rakovina prsu, dělohy a vaječníků.

Oba druhy rakoviny téměř vždycky provázejí paraziti a mutace. Paraziti se neživí na zdravých tkáních, ale pouze na těch, které jsou oslabené nebo odumírají. Jinak žijí a množí se na „skládkách toxického odpadu“ v lymfě a lymfatických uzlinách. Podle mne buňky rovněž uvolňují svůj vlastní virus (protein), když jsou příliš oslabené a nemohou již podporovat život. Tyto viry a paraziti způsobí, že buňky v reakci na vetřelce zmutují. Náš imunitní systém je uzpůsoben k odstraňování těchto druhů buněk. Proto býváme svědky abnormální imunitní reakce v případě rakoviny nebo jakékoli degenerativní nemoci. Neboť náš imunitní systém je připraven reagovat na *jakýkoli* druh útoku – ať už parazitů, cizích bílkovin včetně našich vlastních oslabených buněk a jakéhokoli jiného patogenu, který nepatří k tělu nebo který je může poškodit. Lze sem rovněž přiřadit kyseliny vzniklé metabolismem nebo trávením, které mohou poškodit buňky a tkáň.

Rakovina se neobjeví znenadání. Zpravidla trvá celá léta, než se utvoří tumory nebo zdegenerují tkáň. Nicméně s přispěním chemikálií a hormonů, které většina lidí vytrvale konzumuje, mohou tumory vyrůst během několika měsíců nebo dokonce dnů. Totéž platí o hormonálně vyživovaných rakovinách. **Hormonální nevyváženosti jsou způsobeny především chronickým**

oslabením endokrinních žláz, zejména nadledvin.

Slovo a nemoc „rakovina“ byly prakticky neznámé, dokud si lidé nezačali zahrávat s vakcínami a toxickými chemikáliemi. Infikované vakcíny mají na svědomí mnoho chorob, které dnes lidstvo sužují. Jednou z nich je vakcína obrny. Jak jsme již uvedli dříve, v první polovině padesátých let minulého století bylo zjištěno, že vakcíny obrny získané z opičí ledvinové tkáně jsou infikovány opičím virem „simian virus number 40“. Tento virus je známý jako SIM-40 nebo SV 40 a bylo prokázáno, že u zvířat způsobuje rakovinu. Bývá rovněž spojován s rakovinou plic a rakovinou kostní dřevě u lidí. Toto je pouze jedna jediná vakcína. Kolik různých vakcín jste dostali vy? A jaké jsou jejich vedlejší účinky?

Fakta o očkování

- **Odhaduje se, že většina lékařů oznamuje pouze 1 až 10 procent poškození a/nebo úmrtí způsobených očkováním.**
- **Zdraví stovek tisíc amerických dětí a nemluvnat každý rok ohrožuje 20 až 30 očkovaní, která jsou „potřebná“. Některé děti potom mají vážné potíže a jiné dokonce zemřou.**
- **Očkování bývá spojováno s mnoha druhy rakoviny, prudkým nárůstem cukrovky (zejména u dětí), rozptýlenou sklerózou, Bellovou paralýzou, vaskulárními problémy, artritidou a dalšími chorobami.**
- **Americká akademie pediatriů dobře ví o toxických a hrozivých vedlejších účincích vakcinace, a přesto očkování neustále doporučuje.**

Oslabujete-li buňky vašeho těla jídlem, chemikáliemi, vakcínami a podobně, vaše buňky přijmou toto oslabení jako svůj projev. Chovají se úplně stejně jako vy, když v každém okamžiku života jednáte podle zkušeností, které máte, a podle vzpomínek na tyto zkušenosti. S každou minutou, hodinou, dnem... se síla či slabost každé z vašich buněk stává součástí jejich paměťových struktur v DNA a chromozomech.

V okamžiku početí se zdravotní stav každé buňky a její vzpomínky, které vám byly předány, stávají součástí vašeho těla, a tudíž určují, jak bude vaše tělo fungovat a jaké nemoci může prodělat. Protože naši genetickou výbavu neustále oslabujeme nezdravou stravou a životním stylem, trpíme potom degenerací buněk a tkání. Tuto genetickou zátěž předáváme našim dětem a ty ji předávají dál. Buněčné struktury a funkce jsou v každé další generaci čím dál oslabenější, takže symptomy nemocí se dnes objevují již u nemluvnat. Inu, tímto procesem genetického přenosu jsme vytvořili hrůzostrašné důsledky.

Mnoho alopatických lékařů tvrdí, že rakovina je porucha imunitního systému. Podle mne nemají pravdu a navíc tímto tvrzením zastírají neznalost skutečné příčiny chorobných procesů. Vaše imunitní buňky jsou uzpůsobeny k tomu, aby napadaly a ničily slabé, změněné, odumírající nebo parazitující buňky. To platí zejména o „přirozených zabijácích“ (NK-buňkách), včetně T-buněk (brzlík) a B-buněk (kostní dřevě). Tito „přirození zabijáci“ jsou mnohem větší než makrofágy, neutrofilové, bazofily atd., kteří vykonávají základní tělesnou očistu. V našem těle zkrátka bojuje celá armáda. Tento proces je nesmírně důležitý pro vnitřní přežití. Čím slabší je buňka nebo tkáň následkem zánětu, toxicity či dokonce genetické zátěže (a parazitární reakce na ně), tím silnější imunitní reakce je potřeba. Zvýšená hladina bílých krvinek je odezvou na vše výše uvedené, zejména na cizí patogeny.

Podpora rodiny

V uplynulých třiceti letech jsem byl u toho, když tisíce pacientů s rakovinou absolvovaly v Mexiku i jinde náš program a další léčebné programy. Důležitým faktorem při uzdravování je podpora přátel a rodiny.

Někteří lidé se chovají, jako kdyby po celý život spali, neboť jejich myšlení a jednání je zcela formováno a ovládáno společností. Jiní jsou naštěstí trochu otevřenější, takže si uvědomují Boha a vyšší úrovně vědomí. Mnoho lidí má strach z toho, co neznají nebo co se nenaučili či nezakusili. Viděl jsem mnoho rodinných příslušníků, jak se vysmívali svým milovaným za to, že ke svému uzdravení užívali přirozené léčebné metody. Viděl jsem, jak svým milovaným nabízeli jídla a pochutiny, o nichž věděli, že jim škodí. Viděl jsem jejich přátele dělat totéž.

Tento druh výsměchu či lhostejnosti pochází z nevědomosti a neporozumění tomu, jak důležitá je pro jejich milované nebo přátele potřeba uzdravit se a jaké to bude mít následky, když se neuzdraví. Mnoho rodinných příslušníků skutečně pomohlo zabít své partnery nebo děti, když jim zabránili pokračovat v přírodní léčbě, která je mohla jako jediná uzdravit.

Bud'te důslední ve svých rozhodnutích, která se týkají zdraví. Jedním z nejdůležitějších

faktorů při léčbě je vaše vůle a sebeovládání. Věnujte čas sami sobě. Poznejte, kdo jste. Bud'te na sebe přísní. Toto je *VAŠE* cesta ke zdraví a nikoho jiného. Dodá vám sílu ve společnosti vašich přátel a milovaných. Naučte je, co jste se naučili, protože každý potřebuje být zdravý.

Nezapomínejte, že většina lidí ignoruje své zdravotní problémy tak dlouho, až je pozdě. Nebud'te jako oni. Začněte pečovat o své zdraví ihned a bud'te ostatním příkladem.

DETOXIKACE JAKO PREVENCE A LÉČBA RAKOVINY

Očistit a posílit, čili zregenerovat veškeré buňky a tkáně, je životně důležité. Avšak bez detoxikace toho nedosáhnete. Detoxikaci zahájíte, jakmile se začnete alkalizovat syrovou stravou. Tento proces posiluje buňky, neboť odstraňuje obstrukce a kyseliny, které způsobují záněty a blokují přísun živin do buněk. Detoxikace buňkám umožňuje přijímat nutriční energii a vylučovat odpadní látky prostřednictvím buněčné respirace. Takto tedy začíná proces tělesné regenerace.

Bylo prokázáno, že strava bohatá na živočišné bílkoviny je karcinogenní. Živočišné bílkoviny jsou kyselé (zánětlivé), zahnívají a vytvářejí obstrukce. Původcem obstrukcí je hlen, který vzniká brusným a hnilobným působením živočišných bílkovin. Toxické chemikálie, vakcíny a hormony, přijímané zvířaty v krmění nebo injekcemi, otravují tělesné tkáně. To přiměje imunitní systém k odpovědi, a sice formou zánětu. Biochemickou nerovnováhu vyvolává v těle i maso. Vysoké hladiny železa a fosforu vytěsňují vápník, hořčík a ostatní důležité elektrolyty, což oslabuje a dehydruje tělo.

Nyní je doufám jasné, že rakovinu, jejíž příčiny jsme popsali výše, nelze vyléčit chemoterapií, která působí na tělo stejně jako agresivní čistící prostředky na domovní kanalizaci, ani ji odstranit ozařováním. Obě metody rakovinu jen posílí, nebo způsobí, že se přesune (metastazuje) do oblastí, kde tyto terapie zničily nebo oslabily buňky a tkáně. Ozařování zničí schopnost buňky přijímat a využívat kyslík, avšak glukóza může nadále procházet buněčnou membránou. To posléze vyvolá uvnitř buňky kvašení a buňka zemře na následky autointoxikace. To vytváří opožděnou reakci.

Nejprve se zdá, že obě terapie zmenšují tumor nebo dokonce zastaví rakovinné bujení. Ale potom běda – rakovina se rozšíří do celého těla ! To samozřejmě vyvolá další obranné reakce, neboť vzniká zdání „autoimunitních problémů“.

Rozhodujícím faktorem u všech druhů rakoviny je překyselení/záněť a buněčná toxicita. Obojí vede k vyčerpání nebo ztrátě buněčné energie a funkce, a tudíž ke ztrátě systémové energie a zdraví. To má za následek přetížení imunitního systému. Většina tkání zodpovědných za tvorbu imunitních buněk, zejména brzlík (který produkuje lymfocyty) a kostní dřev (kde se tvoří B-lymfocyty), funguje u pacientů s rakovinou nedostatečně.

ZDRAVÝ LYMFATICKÝ SYSTÉM JE ZÁKLAD

Po všem, co jste se už dozvěděli, je nyní potřeba, abyste porozuměli vašemu lymfatickému systému. Ve 2. kapitole jsem se již trochu zabýval tímto „kanalizačním systémem těla“. **V lymfatickém systému totiž začíná devadesát procent všech chorobných procesů.** Je-li tento systém zanesený a nemůže pořádně vylučovat, má to za následek nedostatečné nebo

nesprávné vylučování buněčného/metabolického odpadu (kyselin), toxických chemikálií a kovů, které se do těla dostávají v potravě. Tyto toxiny musí být vyloučeny, jinak hrozí buněčná smrt.

Váš lymfatický systém je velice důležitou součástí vašeho imunitního systému. Abyste jej posílili, vyčistěte nejprve lymfatický systém. Většinu lidí dnes nefungují správně ledviny. Mají též poškozené střevní stěny a mnozí se ani nedokážou pořádně zpotit. To znamená, že nemohou ani pořádně vylučovat metabolity. Ty potom ucpávají lymfatický systém a zvětšují mízní uzliny. Děje-li se to řadu let, mohou se objevit veškeré druhy lymfomů, neestrogenové druhy rakoviny prsu, rakovina hrtanu (zejména pokud byly odstraněny mandle), hrdla, tlustého střeva, ledvin, jater a mnoho dalších druhů rakovin.

Právě proto **je při léčbě rakoviny nejdůležitější detoxikace.** Po alkalizaci a vyčištění tkání a tekutin začnou vaše buňky sílit, neboť zmizí nános toxinů, jenž je dusil. A potom vás zaplaví nesmírná radost, energie a vitalita.

Ze sta klientů, kteří přišli na naši kliniku a dodržovali detoxikační režim, se jich osmdesát dokázalo zbavit rakoviny. **Neznám lepší cestu k vyléčení, očištění a obnově těla než detoxikaci a regeneraci jeho buněk pomocí diety a bylin.** Když převezmete odpovědnost za vlastní zdraví a otevřete své srdce dokořán, je neuvěřitelné, co všechno můžete dokázat. Nedovolte nikomu, aby vám říkal, že něco není možné. Měli jsme pacienty, jimž lékaři dávali pouze jeden den života nebo dokonce jen pár hodin, a přesto se zachránili. V uplynulých třiceti letech jsem viděl úžasné výsledky regenerace. Pečujte s láskou o váš imunitní systém a nedovolte nikomu, aby ho ničil. A co je nejdůležitější, nenechte si odstranit mízní uzliny. Důsledky mohou být katastrofální. Nelečte, ale regenerujte !

Neurologické choroby a úrazy

Je pro mne skličující vidět v tomto světě tolik kvadruplegiků a paraplegiků, jimž údajně není pomoci. Nicméně opak je pravdou. Můj první těžký případ byla čtyřiatřicetiletá žena s poraněním páteře mezi třetím a čtvrtým krčním obratlem. Při úrazu došlo k úplnému přeražení páteře. Tehdy jí bylo dvanáct let a od té doby mohla pohybovat pouze hlavou. Trpěla nesmírnými bolestmi a křečemi. Po jedenácti měsících u nás na klinice mi tato mladá dáma, která se předtím pohybovala na vozíku ovládaném jazykem, mohla potrást rukou a zvednout každou nohu, kolikrát jsem chtěl. Nyní byla rovněž schopna „cítit“ celé svoje tělo.

Dalším případem byl mladík málo přes dvacet, který měl poraněnou páteř mezi čtvrtým a pátým krčním obratlem. Již dva roky byl ochrnutý od trupu až po chodidla. Po šesti měsících našeho programu mohl hýbat nohama a sám se vyprázdnit. To bylo velice důležité, neboť kvadruplegici a většina paraplegiků nejsou schopni ovládat střevní peristaltiku. Potom dochází k ucpání lymfatického systému a autointoxikaci buněk.

Ve své aroganci a slepotě přehlízíme pravdu, kterou máme pořád před očima. Neboť dokáže-li se naše tělo zázračně opravovat, jak jsme toho svědky u zlomenin, hlubokých řezných ran či obnovy nejrůznějších žláz a tkání, tak proč by nemohlo opravovat nervy? Věru může, avšak nesmíte jíst vařené, mrtvé pokrmy a potraviny, které překyselují tělo.

Neurony jsou nejvyšší energetická centra v těle. Ke své regeneraci potřebují nejenom alkalické prostředí, ale také potraviny s nejvyšší energetickou hodnotou – ovoce. Fruktóza je vysoce energetický jednoduchý cukr, jenž dodává buňkám rychle energii. To platí i při veškerých neurologických chorobách včetně roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci, Bellovy paralýzy a dokonce při astmatu. Nezapomínejte, že všechna tyto choroby mají původ ve slabosti nadledvin.

U všech neurologických problémů, včetně úrazů, je nesmírně důležité, aby se posílily nadledviny a celý endokrinní systém. Dále je třeba se živit výhradně syrovou stravou. Jednou ke mně přinesli na nosítkách zcela nehybnou čtyřicetiletou ženu s pokročilou roztroušenou sklerózou. Po třech měsících ovocné diety se mohla sama posadit, najíst a dokonce se pohybovat na vozíku. Protože byla velice slabá a drobná, musel jsem povzbudit její tělo, aby produkovalo více svaloviny, a tak jsem jí začal podávat zeleninové šťávy a saláty, neboť obojí obsahuje spoustu aminokyselin. Hádejte, co se stalo. Dočasně ochrnula. Proč? Odpověď tkví v rozdílném elektrickém náboji ovoce a zeleniny. Když jsem jí předepsal výhradně ovocnou dietu, začala opět sílit. Schopnost syrové stravy revitalizovat fyzické tělo je takřka neomezená. Viděl jsem, jak se tělo samo uzdravilo z nejtěžších onemocnění. Nějakou dobu trvalo, než se tato mladá dáma zregenerovala, ale při takové degenerativní chorobě to samozřejmě není hned. Bez převážně ovocné diety by se to ovšem nikdy nepodařilo.

Musíte si uvědomit, že vaše tělo se nemůže zregenerovat, pokud je plné toxických chemikálií. Toxické chemikálie lze považovat za agresivní cizí bílkoviny, které ještě více okyselí vaše tkáně, čímž vyvolají další poškození a chronickou zánětlivou imunitní reakci, kterou je třeba léčit steroidy – a máme tu bludný kruh. Ani elektrická stimulace není řešením. Lidé krouží kolem pravdy, ale odmítají se k ní přivinout. Nejsilnější motivací jsou obyčejně peníze. Z prosté chamtivosti lidé raději vymyšlejí výdělečné „léčebné“ systémy (např. ústavy pro dlouhodobě nemocné, léky či operace), než aby si osvojili základní pravdu o nemoci.

POŘÁD STEJNÁ ODPOVĚĎ – ALKALIZUJTE !

Posilujte každou buňku vašeho těla syrovou stravou a bylinami.

Alkalizujte, alkalizujte, alkalizujte ! Není jiné cesty. Dále doporučuji vysoce kvalitní bylinnou směs na mozek a nervy k dalšímu posílení páteře, nervových center a mozkových tkání. Je rovněž nezbytná k regeneraci nadledvin. V nich se totiž tvoří obrovské množství neuromediátorů a steroidů.

Při neurologických chorobách a úrazech je také třeba věnovat pozornost štítné žláze a příštítným tělískům. Hormony příštítných tělísek jsou nezbytné k správnému využití vápníku. S pomocí testu bazální teploty (viz Dodatek A) si můžete ověřit funkčnost vašeho systému. Při dobrém využití vápníku a výhradně syrové stravě máte úspěch téměř zaručený.

Podle oficiálních údajů vlády USA z ledna 2003 má cukrovku 17 milionů Američanů. Avšak ze všech zhoubných nemocí je cukrovka jednou z nejsnáze vyléčitelných. A to navzdory skutečnosti, že existují některé opravdu těžké případy, zejména v pokročilých fázích cukrovky 1. typu.

Rozlišujeme dva typy cukrovky: 1. typ, kdy je nemocný závislý na inzulínu, a 2. typ, kdy na něm závislý není, ale může se stát.

Podle mne existuje mezi oběma typy velice malý rozdíl, vyjma přidruženého oslabení tkání u 1. typu, které bylo způsobeno genetickým přenosem. Abychom lépe porozuměli nemoci zvané cukrovka, podíváme se na tkáň a buňky, které s ní souvisí, a na příčiny jejich poruch.

A úplně na závěr: kvalitu života osob trpících poškozením nervů lze výrazně zlepšit odstraněním infekcí močových cest,

zvýšeného svalového napětí, celulitidy, obezity a degenerace tkání. V optimálním případě se tyto lidé dočkají naprostého uzdravení.

Nikdy se nevzdávejte a pevně věřte, že se tělo dokáže zregenerovat samo. Naše těla se stala velice kyselá a toxická vinou potravin, o nichž jsme si mysleli, že jsou pro nás dobré. Tělo nemůže regenerovat, když je plné zánětů, hlenu, parazitů, toxických chemikálií, kovů a nadbytečných hormonů. Mrtvé zvířecí maso, zahleňující mléčné výrobky, kyselé „tučné“ obilí a rafinované cukry jsou dobré jen k tomu, aby ničily tělo. Začněte opět žít. Regenerujte a nebraňte se zázrakům.

ÚLOHA SLINIVKY

Jednou ze žláz, dávaných do souvislosti s cukrovkou, je slinivka, která je jak exokrinní, tak endokrinní. Najdeme ji za žaludkem, před prvním a druhým bederním obrádem, přičemž její „hlava“ je připojena k první části tenkého střeva (dvanáctníku) a „ocas“ sahá až ke slezině.

Slinivka má dvě životně důležité funkce. První je vylučování hlavních trávicích enzymů. Zároveň s nimi uvolňuje hydrogenuhličitan sodný, který alkalizuje obsah žaludku, aby tyto trávicí enzymy mohly působit. Druhou funkcí, jež s cukrovkou souvisí nejvíc, je produkce inzulínu buňkami beta kvůli využití glukózy. Když slinivkové buňky zeslábnou, mohou být ohroženy obě funkce. Nicméně slinivka plní ještě další úkoly, o nichž se zmíníme později.

MODUL 5.7

Cukrovka prvního a druhého typu

Trávení je jednou z prvních věcí, která nás napadne, když přemýšlíme o slinivce. I když se cukrovka přímo netýká, je to životně důležitý proces štěpení potravy, kterou buňky v podobě živin a energie využívají jako palivo. Spatné trávení tělo oslabuje, což postihuje veškeré jeho funkce.

Tělo vylučuje různé trávicí enzymy v podstatě na čtyřech místech: v ústech, žaludku, slinivce a tenkém střevě. Enzymy z úst, slinivky a tenkého střeva jsou alkalické a velice podobné, takže mohou trávit sacharidy, cukry a tuky. Žaludek je jediná kyselá dutina v těle a jeho úkolem je zahájit štěpení bílkovin.

To umožňuje kyselina chlorovodíková (HCl), která uvolňuje pepsin.

HCl a pepsin jsou ve své podstatě kyselé. Zde je třeba poukázat na funkci žluče vylučované játry, respektive žlučníkem, a hydrogenuhličitanu sodného, který vylučuje slinivka. Jsou to alkalizační činidla, která alkalizují kyselý obsah žaludku (tzv. chymus), aby alkalické slinivkové a střevní enzymy mohly dokončit proces trávení.

V případě nedostatku žluči a hydrogenuhličitanu sodného budou kyseliny obsažené v trávenině neutralizovat alkalické trávicí enzymy ze slinivky a tenkého střeva, čímž znemožní řádné trávení potravy. A kyselina chlorovodíková potom vyvolá zánět střevních stěn. Nakonec se mohou objevit vředy a střevní „itidy“. Na tom není nic divného, když místo řádného působení trávicích enzymů dochází ke kvašení a hnití zbytků nerozložené potravy. Tím se ovšem uvolní spousta toxických látek a alkohol, které rovněž znemožňují řádné štěpení potravy na stavební materiál a palivo. Tento alkohol způsobuje další problémy s krevním cukrem a acidózu.

Funkce slinivky, jež se bezprostředně týká cukrovky, je vykonávána buňkami beta, které produkují a uvolňují inzulín, jenž pomáhá tělu zužitkovat glukózové palivo. Inzulín jakožto proteinový hormon pomáhá transportovat glukózu buněčnou membránou. V této souvislosti je třeba zmínit, že fruktóza se buněčnými stěnami **difunduje**. To znamená, že potřeba inzulínu k jejímu transportu do buňky je více než sporná, přesto se diabetikům běžně radí, aby nejedli ovoce, protože obsahuje cukr. Pokud jde o mne, ukládám svým diabetickým pacientům ovocnou dietu, s níž dosahuji nesmírně pozitivních výsledků.

V Langerhansových ostrůvcích, což je součást slinivky, se nalézají buňky beta, které produkují a uvolňují inzulín. Zhorší-li se jejich funkce v důsledku zánětu nebo ucpaní, může poklesnout tvorba inzulínu.

*Dovolte svým bližním,
aby vám pomáhali*

MNOHOKRÁT JSEM BYL SVĚDKEM TOHO, JAK PŘÍBUZNÍ NEBO PŘÁTELÉ PŘIVEDLI NA KLINIKU NEMOCNÉHO A CHTĚLI PO MNĚ, ABYCH JIM ŘEKL, CO S NÍM MAJÍ DĚLAT. VNUTI MU DETOXIKAČNÍ PROGRAM. PŘIPRAVUJÍ MU ŠTÁVY, JÍDLO A BYLINNÉ DOPLŇKY. V DEVĚTI PŘÍPADECH Z DESETI TO KONČÍ NEZDAREM. CHYBÍ ZDE TOTIŽ SRDCE NEMOCNÉHO A JEHO OPRAVDOVÁ TOUHA SE UZDRAVIT.

MUSÍTE SE PODÍLET NA VAŠEM UZDRAVOVÁNÍ. TO JE JEDEN Z DŮVODŮ, PROČ JSTE ONEMOCNĚLI. CHCETE-LI SE UZDRAVIT, MUSÍTE SI VŠECHNO PŘIPRAVOVAT SAMI A S LÁSKOU -JE TO STEJNÉ, JAKO KDYŽ TOUŽÍTE V ŽIVOTĚ NĚCO ZAŽÍT NEBO DOSÁHNOUT.

JE SKVĚLÉ, MÁTE-LI V TOMTO PROCESU SVÉ BLIŽNÍ NA VAŠÍ STRANĚ, ALE NESMÍ TO DOJÍT TAK DALEKO, ŽE BY ZASTÍNILI VAŠI TOUHU SE UZDRAVIT A VAŠE CÍLE. CHCETE-LI, ABY VÁM BYLO DOBŘE, MUSÍ TO VYCHÁZET Z VÁS. STAŇTE SE PRO SVĚT ZÁŘNÝM PŘÍKLADEM BOŽÍ VŠEMOHOUCNOSTI.

Langerhansovy ostrůvky sestávají ze tří druhů buněk: buněk alfa, které vylučují glukagon a zvyšují hladinu glukózy v krvi, buněk beta, které vylučují inzulín a snižují hladinu glukózy v krvi, a buněk delta, které vylučují somatostatín. Ten potlačuje vylučování inzulínu, glukagonu, růstového hormonu z přední hypofýzy, a gastrinu ze žaludku. Při cukrovce, jak již bylo uvedeno výše, jsou postiženy buňky beta.

Tělesná paliva

U obou typů cukrovky, ale zejména u 1. typu, je oslabení slinivky zpravidla získáno geneticky. Avšak slinivku si můžeme oslabit rovněž nezdravým životním stylem. To platí zejména o cukrovce 2. typu nebo o stařecké cukrovce. Může trvat i několik generací, než slinivka oslabená zánětem nebo toxicitou vyvolá cukrovku. Než se u vás plně projeví některý trvalý typ cukrovky, budete pravděpodobně trpět hypoglykemií nebo těhotenskou cukrovkou. Existuje samozřejmě široká škála cukrovek, podle míry oslabení slinivky. Nezapomínejme, že u někoho musí mít toto oslabení počátek. Zbývá otázka, co je příčinou cukrovky.

Cukrovka bývá považována za poruchu imunitního systému, při které lymfocyty napadají buňky beta a ničí je. Podle mých zkušeností prozrazuje tento výklad neporozumění obranným mechanismům těla. Mějme na paměti, že náš imunitní systém je určen k vylučování odstraňování slabých. Bezdůvodně sám sebe nenapadá. Alopatictí lékaři nenalézají pro tuto autoimunitní reakci jiné vysvětlení, než že se pravděpodobně jedná o genetickou záležitost. Avšak skutečná příčina této reakce se stane zřejmou, jakmile si uvědomíme, že v přírodě přežívají silní, zatímco slabí umírají. Slabé příroda nikdy nerozmnožuje, nýbrž likviduje.

Viděl jsem případy cukrovky, kterou vyvolaly motolice parazitující ve slinivce. Motolice jsou cizopasnici, kteří pronikají do jater a slinivky. Očišťování těla od většiny škodlivých parazitů je součástí dobrého detoxikačního programu. Nicméně paraziti nemoc či poruchu tkáně nezpůsobili. Jsou až na druhém místě, za toxicitou a oslabením tkáně.

NADLEDVINY

Jeden z nejdůležitějších vztahů, silně přehlížený, existuje mezi slinivkou a nadledvinami. Kůra nadledvin produkuje adrenokortikoidy. Nadledvinové steroidy, zvané glukokortikoidy (kortizol a kortikosteron), plní mnoho funkcí. Například tlumí záněty a podílejí se na metabolismu sacharidů, což je v své podstatě katabolický proces.

● **GLUKÓZA A FRUKTÓZA JSOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JEDNODUCHÉ CUKRY POTŘEBNÉ K „CHODU“ VAŠEHO TĚLA, PODOBNĚ JAKO BENZÍN ČI NAFTA PRO VAŠE AUTO.**

● **JEDNODUCHÉ CUKRY POTŘEBUJÍ MNOHEM MĚNĚ INZULÍNU NEŽ SLOŽENÉ CUKRY.**

● **SLOŽENÉ CUKRY JAKO MALTÓZA, DEXTRÓZA A RAFINOVANÁ SACHARÓZA MUSÍ BÝT ROZŠTĚPENY NA JEDNODUCHÉ CUKRY, ABY JE TĚLO MOHLO VYUŽÍT. TO VYVOLÁVÁ ZVÝŠENOU POPTÁVKU PO INZULÍNU A ROVNĚŽ VEDE K HYPERGLYKEMII, COŽ MÁ ZA NÁSLEDEK HROMADĚNÍ TUKU.**

● **AMINOKYSELINY JSOU VAŠÍM STAVEBNÍM MATERIÁLEM A CUKRY (GLUKÓZA, FRUKTÓZA ATD.) VAŠÍM PALIVEM.**

● **NIKDY NEUŽÍVEJTE BÍLKOVINY JAKO PALIVO. ZPŮSOBUJE TO POŠKOZENÍ TKÁNÍ, RAKOVINU A SMRT. BÍLKOVINY JSOU STAVEBNÍ MATERIÁL, NIKOLI PALIVO.**

Nadledviny produkují neuromediátory, které ovlivňují funkci slinivky. Proto je třeba pracovat s oběma žlázami. Posilování nadledvin je velmi důležité, neboť mají významný vztah ke každé buňce v těle.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A PŘÍŠTÍTNÁ TĚLÍSKA

Nemůžeme opomenout ani štítnou žlázu a příštítná tělíska, neboť kontrolují metabolismus a využití vápníku. Bez správného využití vápníku hrozí všem buňkám oslabení. Vápník hraje též významnou roli při využití zinku, selenu a železa, které ovlivňuje využití glukózy a buněčné funkce.

HYPOTALAMUS A HYPOFÝZA

Další možnou oslabenou oblastí, k níž je třeba přihlédnout při cukrovce, je hypotalamus a hypofýza. Zadní část hypofýzy, řízená hypotalamem (hlavním počítačem v našem těle), uvolňuje antidiuretický hormon, jehož dysfunkce způsobuje diabetes insipidus. Je třeba si povšimnout, že příčný tračník v osmdesáti či více procentech případů způsobuje oslabení velkého mozku, včetně (a především) hypofýzy a hypotalamu. Jakmile porozumíte trávicímu ústrojí, zejména tlustému střevu a jeho vztahu k jednotlivým orgánům a žlázám, pochopíte, proč je zdravý trávicí systém nezbytný k uzdravení zbytku těla.

TRÁVICÍ SYSTÉM A CUKROVKA

Trávicí ústrojí souvisí se všemi tělesnými orgány a žlázami. Představuje střed těla, stejně jako náboj střed kola. Je-li trávicí ústrojí potaženo zahnívajícím povlakem ze zbytků masa a moučných jídel, výsledný zánět a toxicita se promítnou do příbuzných oblastí. Proto jsou očista a posílení trávicího ústrojí nezbytné, chcete-li zvítězit nad jakoukoli chorobou včetně cukrovky.

SKUTEČNÉ PŘÍČINY CUKROVKY

Existuje mnoho teorií o příčinách cukrovky, od nánosů cholesterolu kolem buněk beta po autoimunitní problémy a genetiku. Jiní soudí, že původcem cukrovky je stres a obezita.

Každá buňka v těle je genetická buňka. Některé se stávají slabší než jiné, což bylo vysvětleno výše. Tato oslabení se zvětšují a dědí se z generace na generaci. Protože si toho nejsme vědomi, čelíme dnes vážným oslabením tkání, což má příčinu zejména v chronických a degenerativních chorobách.

Mějme na paměti, že existují pouze **dvě příčiny veškerých nemocí**. První je **toxicita** a druhou **acidóza**, v podobě zánětu. Tyto dvě příčiny jsou způsobeny

tím, co jíme, pijeme, dýcháme, co si nanášíme na kůži, stejně jako tím, co si myslíme a co cítíme. Toto všechno může naše tělo a jeho buňky posílit nebo oslabit.

LÉČBA CUKROVKY

Diabetikům vždycky ukládám ovocnou a zeleninovou dietu. Syrové ovoce a zelenina očistí a zregeneruje slinivku a nadledviny. Velmi důležité je dodržování správných kombinací jídel (viz instrukce v 7. kapitole, *Jedení pro vitalitu*), protože kvašení a zahnívání jídla nepříznivě ovlivňuje činnost slinivky a hladinu cukru v krvi. Užívám rovněž bylinný detoxikační program a bylinnou směs na posílení slinivky (viz 8. kapitola, která pojednává o bylinách a posilujících bylinných směsích). U cukrovky 2. typu můžete být bez inzulínu po třech až osmi týdnech, budete-li dodržovat dobrý detoxikační program a užívat vysoce kvalitní byliny.

Osobně vždy doporučuji asistenci **kvalifikovaného lékaře**, jenž vám pomůže absolvovat detoxikační proces. Je nutné, abyste si hlídali hladinu cukru v krvi. Může vám klesnout velice rychle, a když se opět ustálí, nebudete si chtít vzít vyšší dávku inzulínu. Tím byste si však mohli přivodit kóma.

Používejte zdravý selský rozum a nebudte zbrklí. Pokud berete inzulín a kontrolujete si cukr denně, nemusí vás znepokojovat, když se jeho hladina dočasně zvýší. Mohou to způsobit některé druhy ovoce. Zjistíte-li které, přestaňte ho jíst, dokud se hladina cukru neustálí. Mějte na paměti, že vaším cíle je vyčistit a zregenerovat slinivku a nadledviny, nikoli vyléčit cukrovku.

Nezapomínejte, že složené cukry jako sacharóza, maltóza a dextróza mohou váš organismus zahltit glukózou. Snažit se nacpat tuto přebytnou glukózu do buněk spolu s inzulínem není řešením. Tím je vyvarování se těmto složeným cukrům.

Dále si povšimněte, že rovněž bílkoviny, zejména maso, zvedají hladinu krevního cukru. Maso není vyvážené

jídlo, neboť se skládá převážně z bílkovin. Proto bude vaše tělo štěpit tuky a přeměňovat je na glukózu, aby se dostalo do rovnováhy. A tato glukóza vám potom zvedne hladinu krevního cukru.

Existuje příliš mnoho faktorů, které se podílejí na vzniku cukrovky. Avšak nelamte si s tím hlavu. Jezte jídlo, které bylo určeno pro vaše tělo – ovoce, zeleninu a ořechy.

„Neexistuje žádná nevyléčitelná nemoc, pouze nevyléčitelní lidé.“ To znamená, že některé lidi nelze vyléčit, protože nechtějí žít. Mnozí svou nemoc

využívají k přilákání pozornosti rodiny nebo druhých. Mnoho lidí upadne do apatie a hledá u druhých lásku a pozornost jakožto podpůrný mechanismus. Buďte vnitřně silní a pobývejte co nejčastěji ve vlastním nitru.

Osvojte si co nejvíce informací o potravinách a jejich účincích na tkáň. Nikdy se neobávejte Boha a přírody. Pustošivé účinky cukrovky jsou rozsáhlé, ale její léčba je snadná. I když vám může trvat šest měsíců až rok, než se uzdravíte, je to lepší než celoživotní trápení. Zbavte se svých nemocí. Uzdravte se !

MODUL 5.8

Úbytek váhy a její kontrola – zjišťování příčiny

Existuje mnoho důvodů, proč mají lidé nadváhu. Obezita se stala vážným problémem, zejména ve Spojených státech. Podle Tommy Thompsona, ministra zdravotnictví a sociální péče, je 50 milionů dospělých, což je čtvrtina dospělé americké populace, obézních (*New York Times*, leden 2003). Kdyby se k tomu ještě přidaly údaje o dětské obezitě, toto číslo by značně vzrostlo.

U obezity je třeba vždycky zkoumat příčiny, nikoli následky. Protože naše společnost považuje otylost za nenáležitou a nezdravou, za příznak ztráty sebekontroly nebo za ošklivou, snažíme se jí za každou cenu zbavit. Někteří lidé ovšem boj s obezitou vzdají a potom hluboko ve svém nitru chovají vztek a úzkost. To samozřejmě může jen prohloubit jejich problémy.

Podívejme se na příčiny obezity, ze všeho nejdříve na endokrinní systém. Ukažte mi obézní osobu a já vám řeknu, že jí špatně fungují štítná žláza a nadledviny. Hypotyreóza, snížená činnost štítné žlázy, je jednou z nejčastějších příčin obezity. Mnoho lékařů užívá ke zjišťování hypoaktivity či hyperaktivity štítné žlázy krevní test, přičemž obvykle zkoumají hladinu hormonů tyrotropinu T3 a T4. (Viz Dodatek C, kde je přehled krevních testů

a návod, jak interpretovat jejich výsledky.) Po letech zkoumání jsem přišel na to, že tyto testy jsou velmi nepřesné. Proto jsem vymyslel test bazální teploty (viz Dodatek A). Měl jsem tisíce pacientů, jejichž test na hormony T3 a T4 byl normální, a oni seděli přede mnou se studenými končetinami, padaly jim vlasy, byli unavení, lámaly se jim nehty na ruku nebo se na nich tvořily rýhy, měli problémy se srdcem, deprese nebo slabý hlas, abych uvedl několik klasických příznaků hypotyreózy.

Druhou nejčastější příčinou obezity jsou nadledviny, respektive hypofunkce kůry nadledvin. To mohou zavinit různé steroidy, které se zapojí do metabolismu sacharidů, takže složené cukry (škroby), ba dokonce glukóza, mohou potom být snadno přeměněny v tuky, místo aby byly řádně metabolizovány. Ve hře může samozřejmě být i hypofýza, naše nejdůležitější žláza.

Třetí a nejrozšířenější příčinou obezity jsou špatné stravovací návyky. Jsme společnost, která miluje disacharidy. To jsou složené cukry, k nimž patří sacharóza, dextróza, maltóza a laktóza. Naše tělo může využívat pouze jednoduché cukry, glukózu a fruktózu, a v kojeneckém věku i galaktózu. Molekuly složených

cukrů musí být rozloženy na jednoduché cukry, aby z nich buňky mohly čerpat energii. Přebytky se přeměňují na glykogen (živočišný škrob) nebo na tuk a ukládají se. Strava průměrného Američana obsahuje rovněž značné množství nasycených tuků, které se v kyselém prostředí nasycují ještě více. Potom z nich ale buňky nemohou získávat živiny a energii. To má za následek tvorbu kamenů a povlaku a slepování červených krvinek.

Škrobovitě látky, například obilí, jsou dnes mezi lidmi velice oblíbené. Nenaklíčené obilí má málo využitelných živin, je kyselinotvorné a těžko stravitelné, obsahuje lepivý škrob a tloustne se po něm. Skot a vepřička se krmí obilím, aby rychle přibývali na váze.

Samozřejmě, že genetika hraje významnou roli v naší tělesné konstituci. Každá buňka našeho těla je genetická buňka. Avšak některé jsou slabší a jiné silnější. Slabé buňky mohou způsobit oslabení žláz, která se potom dědí. Každá další generace bude slabší a slabší, dokud někdo nezačne posilovat své geneticky oslabené buňky.

EMOČNÍ SLOŽKY TLOUSTNUTÍ

Lidé jsou dnes nesmírně emocionální a závislí jeden na druhém – což znamená, že jsou emocionálně a mentálně oslabení. To má obrovský vliv na obezitu, protože jsme si navykli konzumovat ve chvílích emocionální rozladěnosti a bolesti sladkosti – tak zvané „jídlo útěchy“. Jelikož jsme původně frugivorové, *odpovídají* sladkosti našim biologickým potřebám. Avšak tyto cukry by měly být jednoduché a nikoli složené, které se většinou ukládají v podobě tuku.

Chcete-li změnit váš život, ponořte se do svého nitra a poznejte sami sebe. Vy jste božští. Bůh vás stvořil, takže jste božím výtvozem. Individualizace je boží hra. Naučte se radovat ze skutečnosti, že jste se narodili jako lidé. Přicházíme na tento svět sami, žijeme v něm sami, vyjma společnosti těch, s nimiž chceme trávit čas, a potom umíráme sami. Ve svém

nitru jsme vždycky sami. Začněte milovat sebe, protože nic jiného nemáte, vyjma Boha.

Vaše mysl je nejmocnější nástroj, který užíváte k tvoření představ. A vaše zkušenost určuje, jak se vidíte. Chcete-li být štíhlí, *dívejte se na sebe jako na štíhlé*. Většina obézních lidí si nepřipadá štíhle, a tak jim dá práci dívat se na sebe jako na štíhlé. Jakmile si připadáte štíhlí, začnete na sebe pohlížet jako na štíhlé. *Změňte svůj jídelníček a začněte jíst syrové ovoce a saláty, které způsobí, že si vaše tělo bude připadat štíhlé, lehké a čisté*. Strava doporučená v této knize rozpouští tuky a posiluje buněčné funkce, čímž zvyšuje vaši vitalitu.

Upravte rovněž činnost vašeho endokrinního systému, zejména štítné žlázy a nadledvin. Jedením syrové stravy a užíváním bylin je možné zregenerovat doslova všechno. Přebudujte svoje tělo – je to hračka. Staňte se spokojenými sami se sebou a radujte se z Boha v každém okamžiku. Zapomeňte na zlost, závist, žárlivost či zášť a milujte vše živé, neboť veškerý život je božský.

NEBEZPEČÍ VYSOKOPROTEINOVÉ STRAVY

Ve snaze ubrat nadbytečná kila zkoušíme často vysokoproteinové diety. Tyto diety jsou silně toxické, zvláště když se jedná o zvířecí bílkoviny. Tělo musí vynaložit spoustu času a energie, aby je rozštěpilo na jednoduché aminokyseliny, neboť bílkovinné struktury nemůže nijak využít. A energii potřebnou k jejich rozložení samozřejmě získává štěpením uloženého tuku.

Aminokyseliny jsou stavební materiál potřebný pro růst a opravu tkání. Neslouží jako buněčné palivo a ani k tomu nebyly určeny. Pokoušíme-li se rozložit aminokyseliny na palivo, což vyžaduje nesmírně energie, poškodíme si tkáně jater, slinivky a ledvin. Připravíme se rovněž o svalovinu, takže zeslábneme a v mnoha případech i zemřeme. Ano, zemřeme.

Každoročně umírají tisíce lidí na následky toxicity způsobené bílkovinami. Bílkoviny jsou kyselé a bohaté na fosfor (dusík) a železo, které vytěsňuje elektrolyty, zejména vápník. Kyselé prostředí; v těle vytváří záněty a hlen. To všechno nakonec přivede buněčnou smrt. Je důležité porozumět opravdovým biologickým potřebám našich těl a uvědomit si zničující následky vysokoproteinových diet.

Vyzáblost

MNOHO LIDÍ TRPÍ VYZÁBLOSTÍ, JEJÍŽ PŘÍČINOU JE ŠPATNÉ TRÁVENÍ – PROBLÉMY SE SLINIVKOU A NEDOSTATEČNÉ VSTŘEBÁVÁNÍ V TRÁVICÍM ÚSTROJÍ. KDYŽ NĚKDO NENÍ SCHOPEN ŠTĚPIT ŽIVINY NA STAVEBNÍ MATERIÁL A PALIVO, NEBO MÁ TRÁVICÍ ÚSTROJÍ TAK UCPANÉ, ŽE TYTO ŽIVINY NEMŮŽE VSTŘEBÁVAT, UMŘE NAKONEC HLADEM. I PŘI HYPOTYREÓZE, KDY BY SE DALA OČEKÁVAT NADVÁHA, MŮŽE BÝT ČLOVĚK ZCELA VYZÁBLÝ, POKUD MÁ OSLABENOU SLINIVKU A UCPANÝ TRÁVICÍ SYSTÉM. NĚKDY MŮŽE TRVAT LÉTA, NEŽ SE VYLÉČÍ, AVŠAK ZNOVU NABYTÉ ZDRAVÍ STOJÍ VŽDYCKY ZA TO.

MNOHO LIDÍ VČETNĚ LÉKAŘŮ SPOJUJE VYZÁBLOST SE ZHORŠENÍM A ČASTO OHROŽUJE ZDRAVÍ SVOJE NEBO SVÝCH PACIENTŮ, KDYŽ KVŮLI PŘIBRÁNÍ JÍ NEBO DOPORUČUJE JÍST NEJRŮZNĚJŠÍ JÍDLA. ZPRAVIDLA TO JSOU TUKY Z MLÉČNÝCH PRODUKTŮ A OBILOVINY. AVŠAK TYTO POTRAVINY JENOM ZPŮSOBUJÍ DALŠÍ OSLABENÍ BUNĚK, PROTOŽE JSOU KYSELÉ A UCPÁVAJÍ TĚLO.

POKUD HUBNE NĚKDO, KDO DODRŽUJE DETOXIKAČNÍ PROGRAM, MUSÍ SI POLOŽIT OTÁZKU: „PROČ HUBNU, KDYŽ V SYROVÉ STRAVĚ PŘIJÍMÁM VÍCE ŽIVIN A LEPŠÍ AMINOKYSELINY ?”

JEDNA Z ODPOVĚDÍ ZNÍ, ŽE JAKMILE JE VAŠE TĚLO SILNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ, ZAČNE SE ZBAVOVAT TOXICITY A SLABÝCH BUNĚK, ČÍMŽ UVOLŇUJE MÍSTO NOVÝM ZDRAVĚJŠÍM BUŇKÁM. V PRŮBĚHU DETOXIKAČNÍHO PROCESU VÁM NAPŘÍKLAD MOHOU SLÉZT NEHTY NA RUKOU I NOHOU, ZAKRŇET SVALY A MŮŽE SE VÁM LOUPAT KŮŽE, ZEJMÉNA JSOU-LI TYTO TKÁNĚ PŘÍLIŠ SLABÉ A TĚLU NESTOJÍ ZA TO JE POSÍLIT. NEBOJTE SE, VŠECHNO SE NEJENOM OBNOVÍ, ALE I POSÍLÍ A UZDRAVÍ.

ŘEŠENÍM JSOU JEDNODUCHÉ CUKRY

Cukry jsou palivo, bez něhož buňky nemohou žít. Avšak musí to být jednoduché cukry, které jsou obsažené v ovoci a zelenině. Složené cukry například v obilí, rafinovaném cukru nebo mléčných výrobcích, způsobují ukládání tuku, jsou kyselé a vysoce obstrukční.

Syrové ovoce a zelenina představují bohatý zdroj živin, včetně jednoduchých cukrů a aminokyselin. Tyto potraviny vám srazí váhu – zvláště když je jíte syrové. Také vás pročistí a posílí vaši štítnou žlázu a nadledviny. Hlavně nezapomínejte na žlázy! Neboť řídí všech 76 bilionů vašich buněk. Dále ovlivňují váš zažívací metabolismus, cukerný metabolismus a tukový metabolismus, přičemž toto všechno rozhoduje o tělesné váze a energetických hladinách.

POZNÁMKA: Někteří lidé, kteří začnou jíst výhradně syrové ovoce a zeleninu,

budou zprvu přibývat na váze. To není důvod k panice! Jedná se pouze o „vodovou“ váhu. Syrové ovoce a zelenina obsahují 90 procent vody. Pokud zadržujete vodu, je to proto, že vaše tělo je příliš kyselé a má v tkáních příliš mnoho kyselých usazenin. Zadržovaná voda má tělo

alkalizovat a usazeniny vyplavit. To netrvá dlouho a je to velice prospěšné.

Budte trpěliví a radujte se z tohoto nového dobrodružství – jení pro vitalitu a zdraví. A sledujte, jak vaše kila mizí.

MODUL 5.9

Kůže a její choroby

Kůže je vaším největším orgánem. Její úkoly sahají od kontroly teploty a ochrany těla až po vylučování. Proto se jí také říká „třetí ledvina“. Každý den kůže údajně vyloučí tolik toxického odpadu jako plíce, ledviny a střeva. Toto vylučování probíhá formou hlenu, toxinů (kyselin) a plynů.

Odpadní produkty mnoha jídel, která konzumujete, ucpávají váš systém a vyvolávají v něm záněty. Kožní choroby jsou pouze symptomy tohoto procesu. Jelikož se tělo snaží odpadní produkty vyloučit, můžete zakoušet všechno od lupů, vrádků a vyrážek až po dermatitidu, lupenku a rakovinu kůže. Lupénka a rakovina kůže jsou nejtoxičtější ze všech kožních nemocí, na nichž se nejvíce podílejí paraziti.

Paraziti jsou mrchožrouti. Vyskytují se v každém toxickém prostředí, kde jsou mrtvé či odumírající buňky, včetně různých vrstev kůže a jejího povrchu. Chcete-li, můžete všechny tyto symptomy nazvat „nemocemi“, avšak příčina je vždycky stejná. Pouze stupeň jejich závažnosti je různý. K léčbě těchto kožních neduhů užívá většina alopatických lékařů kortizon nebo steroidy jako prednison, které jsou však dobré jen k tomu, aby zahnal toxiny a parazity hlouběji do tkání, a tak ještě více zablokovaly správné vylučování.

Toxiny ucpávají nejenom kůži a vylučovací orgány, nýbrž také játra. Trpíte-li nějakou kožní chorobou – od obyčejných pupínků po dermatitidu nebo lupenku – musíte se detoxikovat, zejména lymfatický systém, játra, ledviny a střeva. Přestaňte jíst mléčné výrobky a rafinovaný cukr, neboť obojí silně ucpává tělesné

tkáně. Plísně milují tento druh usazenin a toxicity jako zdroj potravy. Vyvolávají chorobu zvanou Candida albicans, což je přemnožení kvasinek. Kvasinky náleží do rodiny plísňí. Dobrou bylinnou antiparazitickou směsí můžete zlikvidovat většinu těchto plísňí (kvasinek). Pokud se ale nezbavíte toxicity a usazenin, na nichž parazitují, objeví se plísně znovu.

Horečky jsou jedním z nejlepších nástrojů, které tělo užívá k vylučování kůží. Se zvyšováním tělesné teploty se zvyšuje pocení, čímž se zvyšuje vylučování toxinů a hlenu. Tělo vyvolává symptomy nachlazení a chřipky, protože tak reaguje na napadení parazity, stimulaci nebo detoxikaci (alkalizaci). **Nikdy tyto symptomy ani horečku nepotlačujte.** Nejsou to nemoci, ale přirozené

tělesné reakce, které mají zvýšit vylučování, aby se tělo uzdravilo.

Když se nepotíte, vaše kůže se ucpe a je potom suchá, šupinatá nebo zanícená. Tím trpí mnoho žen, a proto užívají hydratační krémy, aby měly kůži opět vláčnou a mastnou. Avšak krémy zvětšují usazeniny v subkutánních vrstvách kůže a mazové žlázy a póry jsou ještě ucpanější. Zdraví vaší kůže je vnitřní a nikoli vnější záležitost. Jinými slovy: zdravé tělo uvnitř znamená zdravou kůži venku. Musíte-li svou kůži živit zvnějšku, užívejte čistý, za studena lisovaný olej z hroznových semen nebo olej olivový. Můžete také užívat tokoferol (vitamin E), jojobový olej nebo čisté siličné oleje.

Trpíte-li hypotyreózou, jako 60 až 70 procent populace, jen tak se nepotíte. Štítná žláza ovlivňuje naši schopnost

potit se, způsobuje, že se potíme hodně nebo málo. Nedostatek pohybu je dalším důvodem, proč se lidé dost nepotí. Nalistujte si 9. kapitolu, modul *Devět zdravých návyků*, a přečtěte si pasáže o léčbě mokřým prostěradlem a kartáčování suché kůže. Toto jsou dva jednoduché způsoby, jak zvýšit vylučování kůží. A syrová strava je stejně důležitá pro zdraví celé pokožky jako každé buňky. Když se vám kůže začne propadat nebo krabatit, není to stářím. Je to jejím oslabením.

O svou kůži musíte pečovat stejně jako o jakýkoli důležitý orgán. Nezapomínejte, že štítná žláza a játra

souvisí s kůží, a proto detoxikujte játra a dbejte na optimální fungování vaší štítné žlázy. K přesnějšímu ověření funkčnosti štítné žlázy aplikujte test bazální teploty (viz Dodatek A).

Mějte radost ze zdravé kůže. Když budete detoxikovat a regenerovat, celé tělo vám poděkuje a odvděčí se pevným zdravím. Pomáhal jsem osmdesátiletým a devadesátiletým lidem získat zpátky pružnou, zdravou, nevrásčitou a vláčnou kůži. Tělo je nejúžasnější a nejinteligentnější stroj na světě. Pečujte o něj, protože je to váš dopravní prostředek po všechna léta vašeho pozemského pobytu.

MODUL 5.10

Mysl, emoce a buňky

Doposud jsme se zabývali působením nejrůznějších potravin a toxinů, které konzumujeme, na naše tělo. Přistupme nyní ke zkoumání mnohem subtilnějších procesů, které ovlivňují nás i naše tělo a přinášejí rovněž nemoci.

Dva nejmocnější nástroje, jichž užíváme k vytváření naší zkušenosti v tomto fyzickém světě, jsou mysl a emoce. Fyzické tělo je pouhou blátivou skořápkou, která všude nosí naše vědomí. Nebýt myšlenkových procesů, které nám umožňují představit si následky činů, které chceme vykonat, bychom v životě nic nevykonali. Avšak bez emocí by nebylo ani touhy konat. Zatímco mysl bere obrazy minulosti a přítomnosti a skládá je dohromady, aby vytvořila budoucnost, jsou to emoce, které nás nutí tyto obrazy uskutečňovat. Čím silněji jsme uneseni nějakou myšlenkou či představou, tím více budeme „zakoušet zkušenost“, bez ohledu na to, jaká je. K těmto dvěma tvořivým aspektům je připojeno naše ego, které představuje naši individualitu. Když to všechno dáte dohromady, dostanete hru života.

Mysl a emoce nám mohou pomáhat, ale také škodit, pokud nás kontrolovat a zotročují. Navrhuji vám, abyste užívali

mysl a emoce k vlastnímu posílení a regeneraci. Mějte na paměti, že mysl tvoří z představ. Cokoliv si představíte, stává se na té či oné úrovni vaší skutečností. Nuže, využijte tohoto procesu k vašemu prospěchu. Představte si, že jste zdraví a plní energie. Nyní popustte uzdu emocím. Nadchněte se pro nový život, plný síly a vitality. Nechtě vás vaše emoce přivedou k tomuto cíli. Zajímejte se o knihy a informace o syrové stravě a detoxikaci. Je velice důležité, abychom my, jakožto duše, porozuměli našim tělům, neboť jsou naším dopravním prostředkem na této pouti světem. Musíte se naučit, jak správně užívat tělo pro vaše nejvyšší dobro. To, co stvoříte mentálně a emocionálně, se stane vaší zkušeností.

Opravdového zdraví a vitality je dosaženo, když máme mentální a emocionální „tělo“ v rovnováze. Obě těla se vzájemně ovlivňují. Vaše emoce, zejména ty negativní jako vztek, nenávist a závist, mohou vaše fyzické tělo oslabit a vyvolat v něm spoustu nemocí. Tyto emoce se ukládají v játrech a ledvinách. Znemožní správnou funkci slinivky (ttávení) a ostatních endokrinních žláz. Emoce mohou dokonce ochromit naši mysl, když ovlivní naši schopnost chápat, myslet

a činit racionální rozhodnutí. Především mohou zablokovat srdeční centrum. Jakmile k tomu dojde, naše schopnost se uzdravit se drasticky zhorší, ba někdy už zbývá jedině smrt.

Mezi klienty s rakovinou, jimž jsem nemohl pomoci, byli tací, kteří měli srdeční centrum z toho či onoho důvodu zablokované, pro něž bylo nesmírně těžké otevřít se lásce. U někoho je to složitý a hluboce zakořeněný problém. Zde může pomoci meditace, vroucí modlitba a duchovní vedení. Člověk by se měl radovat ze života kvůli tomu, jaký je. Pozorujte přírodu a obklopte se květinami a bylinami, neboť jsou velice léčivé. Příroda vás zahrne oceánem lásky. Pokud se dokážeme odpoutat od minulosti, můžeme se radovat z každého okamžiku kvůli tomu, jaký je. Zapomeňme na veškerou nenávist a zlobu a na veškeré naše názory. Odevzdejme vše Bohu. Jedno staré přísloví, které rád užívám, zní: „Pustíme všechno a otevřme se Bohu.“

Láska, štěstí, radost, zdraví a bdělá pozornost otevírají srdce. Neštěstí, deprese, zoufalství, hněv, závist, zlost, žárlivost a veškerý negativismus srdce uzavírají. Mysl musí být bdělá. Říká se, že mysl je skvělý sluha, ale mizerný, ba nebezpečný pán.

Myšlení nás odvádí od radosti z přítomného okamžiku, od „věčného teď“. Vzpomínáte si, jak se vám v dětství zdálo, že přítomný okamžik trvá celou věčnost? Vaše dny byly tenkrát dlouhé, plné hry a vzrušení. Když jste vyrostli, tyto bezčasové okamžiky se rozplynuly v přemýšlení a touze. Většina našich vzdělávacích systémů podporuje soutěživost a omezuje svobodné myšlení, stejně jako materialistický svět majetku omezuje svobodu a štěstí. Tyto okolnosti značně oslabily naši bdělost a schopnost vycítovat Boha, pramen opravdové vitality, štěstí a blaženosti.

Detoxikaci vašeho fyzického těla můžete uvést do chodu sled událostí, které vám umožní očistit a dostat pod kontrolu vaše emocionální a mentální procesy. Tento proces můžete podpořit, když umožníte starým myšlenkovým stereotypům

a emocím, které se v průběhu detoxikace mohou vynořit, aby se konečně uvolnily a mohly být zapomenuty. Toho lze dosáhnout několika způsoby.

Začněte pozorovat svoje myšlenky. Přestaňte se s nimi ztotožňovat a staňte se jejich pozorovateli. Odpoutejte se od výsledků své činnosti a od názorů a emocí druhých lidí. To všechno odevzdejte duchu, Bohu, větru... čemukoli, v co věříte. Oprostěte se od veškerých negativních emocí a mentálních vazeb. Takto umožníte největší léčebné síle, aby procházela vámi a vašim mentálním, emocionálním a fyzickým tělem a zaplavovala vás vitalitou a vědomím, které je nepopsatelné a jedinečné. Radujte se z každého okamžiku života. Dovolte svobodě, aby se rozšiřovala a prohlubovala. Zbavte se starých myšlenkových a citových stereotypů a staňte se vitálními a zdravými. Udělejte to hned !

ŽLÁZY, EMOCE A ZDRAVÍ

Stojí rozhodně za povšimnutí, že když je váš endokrinní systém nevyvážen, jste nevyváženi i vy. To platí zejména o triádě hypofýza, štítná žláza a nadledviny.

Je-li štítná žláza hypoaktivní, zužitkování vápníku klesá. To může vyvolat nejružnější depresivní stavy, od slabých po chronické. Jsou-li hypoaktivní nadledviny, můžete trpět úzkostmi. Úzkostné reakce sahají od mírné plachosti a introverze přes obavy, chronický neklid a úzkost po prudké ataky úzkosti, ochromující strach a samotářství. Maniodepresivní psychóza, schizofrenie a další duševní nemoci jsou projevem výše uvedených hypofunkcí, které ovlivňují vaši hladinu vápníku, serotoninu, neuromediátorů a podobně. Proto je zdraví fyzického těla tak důležité pro vaše mentální a emocionální tělo. Všechna tři těla jsou spolu provázána tak těsně, že je vnímáte jako jediné.

Shrnutí

Odhalme tajemství, která vedou ke zdraví a vitalitě vaše fyzického těla, vašich emocí a vaší mysli. 165

Převzmete péči nad těmito nástroji či těly. Jsou to vaše vyjadřovací prostředky během pobytu na tomto světě. Očistěte své tělo. Nechte všechny vaše emoce odplynout nebo je nahradte láskou. Vystupte za mysl

do světa věčného Teď. Budte „vámi“ – nikoli vaší myslí. Myšlení užívejte pouze k tvoření toho, co potřebujete, a nikoli toho, co chcete.

MODUL 5.11

Co vám chce vaše tělo říci ?

V životě se nic neděje bezdůvodně. Všechny věci existují a mění se z nějaké příčiny. Když podniknete dlouhou procházku, je to proto, že jste se pro ni rozhodli rozumem a citem (touha). Buňky ve vašem těle jednájí úplně stejně. Nicméně ony druhy myšlenek a emocí, které ovlivňují buňky, působí velice jemně, téměř podvědomě.

Buňky už fungují automaticky, avšak mají na ně vliv hormony, steroidy, neuromediátory, serotonin atd. Tyto látky vyvolávají reakci ve tkáních (v buňkách), což je nutí k tomu, aby nějak odpověděly, v závislosti na počáteční myšlence nebo emoci. Dobrým příkladem toho je strach. Spatříte-li něco, co vás vyděsí, vaše nadledviny začnou produkovat adrenalin, aby stimulovaly srdce a krevní oběh a povzbudily svalovou činnost. Tím zmobilizujete sílu a energii k útěku či boji. Nadledviny nejprve dostanou signál z mozku, aby uvolnily adrenalin, přičemž mozek tento signál přijme prostřednictvím vašeho vědomí.

Buňky odpovídají na stimuly. To může mít pozitivní nebo negativní následky, podle zdroje těchto stimulů. Jak zdůrazňuji v celé knize: to, co jíte, pijete a dýcháte a co si nanášíte na kůži, může mít na vaše buňky, tkáně, orgány a žlázy buď pozitivní a posilující vliv, nebo negativní vliv. Negativní vliv může vyvolat hypoaktivitu buněk a příslušných tkání. Tyto negativní vlivy mohou buňky dokonce zničit.

Buňky mohou nejenom zeslábnout či odumřít, ale mohou také změnit svoji morfologii (funkci). Mohou být napadeny a zničeny parazity a/nebo pohlceny imunitními buňkami.

Jakmile se nastartuje proces buněčné degenerace, vaše tělo začne trpět. Spustí se řetězová reakce, která vyvolá změny ve způsobu fungování vašeho těla. Tyto změny jsou vlastně jakési signály. Všechny dohromady vytvářejí „řeč“ těla, určenou pro vás nebo vašeho lékaře. Budete-li všímaví a porozumíte-li řeči vašeho těla, respektive jeho komunikačním metodám, dokážete určit, které orgány a žlázy máte v nepořádku. Tento modul byste měli užívat společně s modulem 5.12, *Zdravotní dotazník*, jenž uzavírá tuto kapitolu. Dotazník vám umožní zkoumat různé tělesné procesy a systémy a určit jejich oslabení.

Níže uvedený seznam obsahuje některé znaky „řeči těla“, které jsem objevil ve své třicetileté lékařské praxi. Některé z nich se vám mohou jevit jako nemoci, ale jsou to jen projevy oslabení nebo poruchy určitých orgánů a endokrinních žláz.

ŘEČ ŽLÁZ, ORGÁNŮ A SYSTÉMŮ

Štítná žláza (endokrinní systém)

Oslabení nebo porucha štítné žlázy se projevuje jako:

- obezita (máte-li slabou slinivku, můžete být hubení a navíc mít oslabenou štítnou žlázu)
- nedostatečný metabolismus (může způsobit špatné trávení)
- nízká tělesná teplota (studené končetiny a zimomřivost)
- vypadávání vlasů a plešatění

Příštítná tělíska (endokrinní systém)

K správnému zužitkování vápníku tělo potřebuje hormony příštítných tělísek. Špatné zužitkování vápníku má za následek:

- řídnutí kostí (osteoporóza, degenerace páteře nebo vyhrzlé ploténky)
- kostní (vápníkové) ostruhy
- artritidu (při současném oslabení nadledvin)
- oslabení pojivových tkání, způsobující prolapsy kůže, močového měchýře, dělohy, střev a dalších orgánů
- křečové a metličkovité žíly
- hemoroidy
- neurastenii
- křeče
- dehydrataci
- rýhované, lámavé nebo tenké nehty
- anémii (nízká hladina vápníku způsobuje špatné využití železa)
- skoliózu
- prasklé ploténky
- kýlu
- aneuryzma
- prolaps mitrální chlopně

Nadledviny (endokrinní systém)

Souvisí s nervovou soustavou, xáněty, využitím sacharidů, léčením a regenerací tkání. Oslabení nebo poškození nadledvin se projevuje jako:

- „itidy“ (veškeré záněty)
- fibrocysty
- fibromyalgie, sklerodermie a ischias
- cysty ve vaječnicích
- nadměrné krvácení
- endometrióza a atypické buněčné formace
- prostatitida

- rakovina prostaty
- veškeré rakoviny ženských orgánů
- roztroušená skleróza a Parkinsonova nemoc
- třesení
- zvonění v uších
- dýchavičnost
- cholesterolový povlak
- dehydratace
- úzkost, nadměrná plachost, přecitlivělost apod.
- poruchy spánku
- problémy s pamětí
- předčasná puberta a menstruace, nepravidelná menstruace
- problémy s počítím
- sexuální problémy (včetně slabého nebo příliš silného sexuálního pudu, impotence, problémů s erekcí, ženské frigidity a problémů s plodností)
- nedostatek energie (chronická únava)
- nízká odolnost

Slinivka (trávicí a endokrinní systém)

Hypoaktivita slinivky může způsobit:

- plynatost a nadýmání během trávení
- nestrávené jídlo ve stolici
- vyzáblost
- úbytek svalové tkáně
- pigmentové skvrny na kůži
- nízkou hladinu krevního cukru (hypoglykemie)
- vysokou hladinu krevního cukru (cukrovka atd.)
- pálení žáhy
- gastritidu
- enteritidu
- nauzeu

Játra a žlučník (jaterní/krevní systém – vaše chemická továrna)

Jsou-li játra nebo žlučník toxické, zanícené a plné kamenů, mohou se objevit následující symptomy:

- krvácení a pálení žáhy
- enteritida
- špatné trávení
- anémie
- špatné zužitkování aminokyselin
- nízká hladina hemoglobinu a albuminu
- toxicita kůže (způsobuje dermatitidu, ekzémy, lupénku a další nemoci)
- bílá stolice
- jaterní skvrny (změny kožního pigmentu)
- hladovění
- nízká produkce cholesterolu = nízká produkce steroidů = více zánětů
- nízká odolnost vůči zánětům
- nižší ochrana buněčné stěny
- gastritida
- nauzea po jídle
- úbytek svalové tkáně (špatné využití bílkovin)
- nízké hladiny cholesterolu
- problémy s krevním cukrem (vysoká nebo nízká hladina)

Gastrointestinální trakt (trávicí a vylučovací systém)

Trávicí ústrojí (žaludek až řiť) je středem vašeho těla. Když v důsledku obstrukcí a zánětů nefunguje správně, může to způsobit oslabení a vyhladovění těla. Selhání trávicího ústrojí brzy pocítí celé tělo. Níže uvádím některé důsledky tohoto selhání:

- malabsorpce a hladovění
- gastritida, enteritida a/nebo kolitida
- divertikulitida („kapsy“ ve střevech způsobené obstrukcemi)

- plynatost
- průjem
- zácpa (rovněž souvisí s oslabením nadledvinové dřeně)
- škodliví paraziti (červi a další)
- Crohnova choroba
- rakovina trávicího ústrojí (dnes druhý nejčastější typ rakoviny v USA)
- jakmile se trávicí ústrojí stane toxickým, šíří toxicitu do celého těla
- apendicitida
- obstrukce lymfatického systému
- nauzea po jídle

Lymfatický systém (imunitní a vylučovací/„kanalizační“ systém)

Úkolem lymfatického systému je čistit a chránit tělo. Tento systém je stejně důležitý jako krevní systém. Lymfatický systém je nejvíce opomíjený a vyžaduje maximální pozornost. Veškeré choroby začínají, když je tento systém přetížený a oslabený. Níže uvádím některé nápadné následky:

- symptomy nachlazení a chřipky
- mnoho dětských nemocí (příušnice, spalničky atd.)
- většina respiračních obstrukčních chorob
- ucpané dutiny
- bolesti uší
- ztráta sluchu
- bolesti v krku
- cysty a tumory
- furunkly, pupínky a podobně
- rakovina lymfatického systému
- apendicitida
- oslabená imunita
- nízká hladina lymfocytů (je-li oslabena lymfatická žláza zvaná slezina)
- může dojít k úbytku krevních destiček a špatnému čištění krve

- lymfatické otoky v důsledku odstraněných nebo degenerových lymfatických uzlin
- zduřelé lymfatické uzliny
- alergie
- celulitida
- neostré vidění
- šedý a zelený zákal
- chrápání
- krátkodobá zástava dechu (apnoe) ve spánku
- tonzilitida
- strnulost šíje
- degenerace krční páteře (zejména pokud byly odstraněny krční mandle)
- lupy

Ledviny a močový měchýř (vylučovací systém/močové cesty)

Tyto orgány jsou nezbytné v procesu tělesného vylučování. Bez náležitého vylučování metabolitů (z buněk i trávicí soustavy) by toxické odpadní látky vyvolaly autointoxikaci buněk. To by mělo za následek oslabení a smrt buněk. Následuje výčet varovných signálů, které tělo vysílá při oslabení ledvin a močového měchýře:

- váčky pod očima
- zrakové problémy
- slabost a bolest v dolní části zad
- ledvinové kameny (jedna z příčin oslabení příštítných tělísek)
- infekce močových cest (pálení po močení)
- neschopnost udržet moč (inkontinence)
- obtížné močení (může se také jednat o infekci močových cest)
- zvýšená acidóza
- dehydratace
- edémy

- otrava krve
- bolesti hlavy
- dýchací potíže

Srdce a krevní oběh (oběhový systém)

Mnoho symptomů, které ovlivňují srdce a krevní oběh, již bylo uvedeno výše, v souvislosti s různými žlázami a jejich působením na tělo. A sice proto, že mnohé symptomy v těle jsou odražené symptomy, které mají původ jinde, než kde se projevují. Příkladem toho jsou prolaps mitrální chlopně a srdeční arytmie, které jsou způsobeny oslabením pojivové tkáně a nervů v příštítných těliscích. Nadledviny samozřejmě významně ovlivňují nervy, které vyživují srdce. A jsou-li nadledviny oslabené a acidóze nestojí nic v cestě, dochází k usazování cholesterolu. To všechno způsobuje mrtvici, infarkt myokardu a obstrukce v cévním systému. Zabýváme-li se kardiovaskulárními chorobami, musíme vzít vše do úvahy. Níže uvádím některé symptomy, jimiž tělo dává najevo poškození srdečních a cévních tkání:

- špatný krevní oběh způsobuje odumírání buněk (což má za následek celou řadu problémů)
- šedivění vlasů
- ztráta paměti
- bolest na prsou nebo angína
- pocit tíhy na horní části hrudníku
- výskyt modřin při sebemenším zhmoždění
- zpětný tok krve ze slabých chlopní (způsobuje bolest na prsou)
- vysoký nebo nízký systolický krevní tlak (souvislost s nadledvinami)
- vysoký diastolický krevní tlak
- pocit únavy (zejména při cvičení)
- dušnost (způsobená hromaděním vody), chronická srdeční slabost (CHF) a edém myokardu; hromaděním vody má původ v zánětu způsobeném acidózou

- nízká odolnost (rovněž souvislost s nadledvinami)
- křeče po cvičení
- přispívá k lymfatickým blokádám, čímž vyvolává lymfatické potíže
- všechny druhy srdeční arytmie (avšak většinou je na vině štítná žláza a nadledviny)

Kůže (krycí a vylučovací systém)

Kůže je náš největší vylučovací systém. Má se za to, že každý den vyloučí tolik odpadu jako ledviny a střeva. Jsou-li však játra, střeva a lymfatický systém zanesené toxickým odpadem, kůže nestačí plnit svou vylučovací funkci a její póry se ucpou. To způsobuje celou plejádu kožních chorob. A máme-li oslabenou slinivku, nedokážeme se pořádně zpotit, což je další překážka správného vylučování kůží. Selhání této její funkce má za následek:

- vyrážku
- suchou kůži
- ekzémy
- furunkly, pupínky atd. (souvisí s lymfatickým systémem)
- dermatitida

MODUL 5.12

Zdravotní dotazník

Poté, co jste se v předchozím modulu obeznámili s řečí těla, pomůže vám tento dotazník lépe porozumět vašemu tělu, neboť vás upozorní na to, které jeho orgány, žlázy či systémy nefungují správně. Jakmile objevíte slabá místa svého těla, můžete zahájit dietu doporučovanou v této knize a užívat příslušné bylinné směsi. Viz 8. kapitola, modul 8.3, kde jsou uvedeny bylinné směsi pro každý tělesný systém.

Tento dotazník může rovněž skvěle posloužit vašemu lékaři, neboť obsahuje spoustu informací, které v běžných

- lupénka
- praskání kůže

Plíce (respirační systém)

Dýchání a plíce zajišťují největší přísun energie a kyslíku do našeho těla. Bez kyslíku bychom zemřeli. Kyslík pomáhá prvkům se přeměňovat v jiné prvky nebo sloučeniny. Transmutace je opravdový přírodní proces. Následující znaky řeči těla signalizují obstrukci plic, toxicitu a acidózu:

- bronchitida a zápal plic
- astma
- dušnost
- chronický kašel
- rozedma
- COPD (chronická obstrukční plicní choroba)
- bolest plic
- únava (způsobena rovněž oslabením štítné žlázy a nadledvin)
- malá odolnost (způsobena rovněž oslabením nadledvin)
- bolest v krku
- vysoká hladina oxidu uhličitého
- otrava krve

zdravotních dotaznících chybí. S jeho pomocí můžete společně doladit váš program detoxikace a regenerace.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA/PŘÍŠTÍTNÁ TĚLÍSKA (ENDOKRINNÍ SYSTÉM)

Máte nadváhu ?	ano	ne
Míváte studené ruce a nohy ?	ano	ne
Padají vám vlasy nebo máte pleš ?	ano	ne
Přibíráte snadno na váze a těžko ubíráte ?	ano	ne
Máte rýhovaté, lámavé nebo tenké nehty ?	ano	ne
Máte křečové nebo metličkovité žíly ?	ano	ne
Máte nebo jste měl(a) hemoroidy ?	ano	ne
Míváte křeče ve svalech ?	ano	ne
Máte silný nebo slabý močový měchýř ?	ano	ne
Máte nepravidelný srdeční tep ?	ano	ne
Máte prolaps mitrální chlopně (srdeční šelest) ?	ano	ne
Míváte bolesti hlavy nebo migrény ?	ano	ne
Máte nebo jste někdy měl(a) kýlu ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy aneuryzma ?	ano	ne
Máte osteoporózu ?	ano	ne
Máte skoliózu ?	ano	ne
Rozčílíte se snadno ?	ano	ne
Máte málo energie ?	ano	ne
Trpíte depresemi ?	ano	ne
Dosahujete v testech hustoty kostí nízkých hodnot ?	ano	ne
Ukazují tyto testy nízkou hladinu vápníku ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste někdy strumu ?	ano	ne
Máte deformovanou páteř nebo vyhřezlé ploténky ?	ano	ne
Byla Vám nebo někomu Vaší z rodiny diagnostikována Hašimotova nebo Reidelova choroba ? Potíte se hodně nebo málo ?	hodně	trochu

NADLEDVINY (ENDOKRINNÍ SYSTÉM)

Dřeň (nadledvin)

Máte roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu nemoc nebo obrnu ?	ano	ne
Trpíte záchvaty úzkosti nebo jste příliš úzkostlivý(á) ?	ano	ne
Jste přehnaně plachý(á) nebo si připadáte horší než druzí ?	ano	ne
Máte nízký krevní tlak (v systole nižší než 118 mmHg) ?	ano	ne
Třesou se Vám nohy ?	ano	ne
Zvoní Vám v uších ?	ano	ne
Zadýcháváte se nebo se nemůžete zhluboka nadechnout ?	ano	ne
Máte srdeční arytmií ?	ano	ne

Činí Vám potíže usnout ?	ano	ne
Trpíte syndromem chronické únavy ?	ano	ne
Unavíte se snadno ?	ano	ne
Byla Vám někdy diagnostikována Addisonova choroba nebo vrozená nadledvinová hyperplazie ?	ano	ne
Kůra (nadledvin)		
Máte zvýšenou hladinu cholesterolu ?	ano	ne
Máte oslabenou dolní část zad ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste ischias ?	ano	ne
Máte artrózu nebo burzitidu ?	ano	ne
Máte nějakou jinou „itidu“ (zánětlivé onemocnění) ?	ano	ne
Uveďte podrobnosti		

VYPLŇUJÍ POUZE ŽENY

Máte nepravidelnou menstruaci ?	ano	ne
Trpíte při menstruaci nadměrným krvácením ?	ano	ne
Máte nebo měla jste cysty ve vaječnících ?	ano	ne
Máte nebo měla jste fibroidy ?	ano	ne
Máte nebo měla jste endometriózu ?	ano	ne
Máte fibrocystickou chorobu prsu ?	ano	ne
Máte fibromyalgii nebo sklerodermii ?	ano	ne
Bolí vás prsa, zejména během menstruace ?	ano	ne
Máte slabý nebo nadměrně silný sexuální pud ?	ano	ne
Prodělala jste hysterektomii ?	ano	ne
Částečnou Úplnou Kdy		
Byl Vám tehdy odoperován ještě jiný orgán (např. žlučník) ?	ano	ne
Měla jste někdy spontánní potrat ?	ano	ne
Byla jste na interupci ?	ano	ne
Měla jste problémy s početím ?	ano	ne
Jiné		

VYPLŇUJÍ POUZE MUŽI

Trpíte prostatitidou (časté močení, zejména v noci) ?	ano	ne
Pokud ano, jak často ?		
Máte rakovinu prostaty ? Hodnota PSA:	ano	ne

Máte zvětšená varlata ?	ano	ne
Máte slabý nebo příliš silný sexuální pud ?	ano	ne
Máte problémy s erekcí ?	ano	ne
Míváte předčasnou ejakulaci ?		
Jiné		

SLINIVKA

Trpíte po jídle plynatostí ?	ano	ne
Máte pocit, že vám jídlo v žaludku „leží“ ?	ano	ne
Pálí vás žába ?	ano	ne
Nacházíte ve stolici nestrávené jídlo ?	ano	ne
Máte hypoglykemii (nízkou hladinu krevního cukru) ?	ano	ne
Máte cukrovku (vysokou hladinu krevního cukru) ?	ano	ne
Typ 1 Typ 2		

Jste hubený(á) a těžko přibíráte ?	ano	ne
Máte gastritidu nebo enteritidu ?	ano	ne
Trpíte průjmami ?	ano	ne
Máte na těle pigmentové skvrny/mateřská znaménka ?	ano	ne

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

Míváte na jazyku, zejména ráno, povlak (bílý, žlutý, zelený nebo hnědý) ?	ano	ne
Máte hiátovou hernii ?	ano	ne
Máte gastritidu ?	ano	ne
Máte enteritidu ?	ano	ne
Máte kolitidu ?	ano	ne
Máte divertikulitidu ?	ano	ne
Trpíte průjmami ?	ano	ne
Trpíte zácpou ?	ano	ne
Jak často míváte stolici ?		

Měl(a) jste žaludeční nebo střevní vředy ?	ano	ne
Máte nebo jste někdy měl(a) některý druh rakoviny trávicího ústrojí: žaludku, tlustého střeva, konečníku atd. ?	ano	ne

Uveďte podrobnosti

Máte Crohnovu chorobu ?	ano	ne
-------------------------	-----	----

Trpíte plynatostí ? ano ne
Další zažívací problémy

JÁTRA/ŽLUČNÍK/KREV

Máte problémy s trávením tuků ? ano ne
Způsobují vám tuky nebo mléčné výrobky nadýmání a/nebo bolesti v žaludeční krajině ? ano ne
Máte bílou nebo výrazně světlehnědou stolicí ? ano ne
Míváte bolesti uprostřed zad (zejména po jídle) ? ano ne
Míváte bolesti v oblasti pravého spodního žebra ? ano ne
Máte na kůži hnědé („jaterní“) skvrny (nikoli pihy) ? ano ne
Pozorujete na kůži jakoukoli změnu pigmentace ? ano ne
Máte kožní problémy ? Pokud ano, iaké ? ano ne
ano

Jste chudokrevný(á) ? ne

Máte nebo měl(a) jste někdy žloutenku ? typ A typ B typ C ano ne

SRDCE A KREVNÍ OBĚH

Máte šedivé vlasy ? ano ne
Činí Vám problémy něco si zapamatovat ? ano ne
Bolí Vás po procházce nohy nebo v nich máte křeče ? ano ne
Dělají se vám snadno modřiny ? ano ne
Míváte bolesti v prsou nebo angínu ? ano ne
Měl(a) jste někdy infarkt myokardu ? ano ne
Měl(a) jste někdy operaci za použití umělého srdce ? ano ne
Máte srdeční arytmii ? ano ne
Pokud ano, jakého druhu ?

Máte srdeční šelest (prolaps mitrální chlopně) ? ano ne
Cítíte někdy tlak na prsou ? ano ne
Míváte bodavé bolesti kdekoli, zejména v srdeční krajině ? ano ne
Pokud ano, kde přesně ?

Máte nebo měl(a) jste někdy vysoký krevní tlak ? Váš běžný krevní tlak je ano ne

KŮŽE

Míváte nebo máte vyrážku ? ano ne

Dělají se Vám skvrny na kůži ?	ano	ne
Máte ekzém nebo dermatitidu ?	ano	ne
Máte lupenku ?	ano	ne
Svědí Vás někde ?	ano	ne
Pokud ano, kde ?		
<hr/>		
Máte suchou kůži ?	ano	ne
Máte nadměrně mastnou kůži ?	ano	ne
Míváte nebo máte lupy ?	ano	ne

LYMFATICKÝ SYSTÉM

Jste na něco alergický(á) ? Pokud ano, tak na co ?	ano	ne
<hr/>		
Míváte někdy rýmu nebo chřipku ?	ano	ne
Máte problémy s dutinami ?	ano	ne
Míváte nebo máte bolesti v krku ?	ano	ne
Máte oteklé lymfatické uzliny ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste tumor(y) ?	ano	ne
Pokud ano, jakého druhu ? tukové benigní rakovinné Kde ?		
<hr/>		
Máte nedostatek krevních destiček ?	ano	ne
Máte oslabený imunitní systém ?	ano	ne
Měl(a) jste apendicitidu nebo apendektomii ? Pokud ano, kdy ?	ano	ne
<hr/>		
Míváte furunkly, pupínky apod. ?		ne
	ano	
Trpíte nějakou alergií ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy absces(y) ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy otravu krve ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste někdy celulitidu ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy dnu ?	ano	ne
Míváte zastřené vidění ?	ano	ne
Máte v očích hnis, když se ráno probudíte ?	ano	ne
Chrápete ?	ano	ne
Trpíte ve spánku krátkodobou zástavou dechu ?	ano	ne
Máte odoperované krční mandle ? Pokud ano, v jakém věku ?	ano	ne

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Měl(a) jste někdy infekci močových cest ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy „pálení“ po močení ?	ano	ne
Činí Vám problémy udržet moč ?	ano	ne

Měl jste někdy ledvinové kameny ?	ano	ne
Míváte váčky pod očima (zejména ráno) ?	ano	ne
Močíte obtížně ?	ano	ne
Míváte křeče nebo bolesti po obou stranách zad (od prostředku dolů) ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste někdy nefritidu ?	ano	ne
Máte nebo měl(a) jste někdy cystitidu ?	ano	ne

PLÍCE

Máte nebo jste někdy měl(a) bronchitidu ?	ano	ne
Máte nebo jste někdy měl(a) rozedmu plic ?	ano	ne
Máte nebo jste někdy měl(a) astma ?	ano	ne
Máte nebo jste někdy měl(a) chronickou obstrukční plicní chorobu ?	ano	ne
Užíváte inhalátor nebo rozprašovač ?	ano	ne
Pokud ano, jak často ?		

Jaký typ ?

Jaký máte objem plic ?

Máte bolesti při dýchání ?	ano	ne
Cítíte bolest, když se zhluboka nadechnete ?	ano	ne
Měl(a) jste někdy nebo máte rakovinu plic ?	ano	ne
Máte splasklé plíce ?	ano	ne
Kouříte ?	ano	ne
Pokud ano, kolik cigaret (doutníků atd.) denně ?		

Měl(a) jste někdy zápal plic ?	ano	ne
Pracoval(a) jste někdy s toxickými chemikáliemi, v dolech nebo prostředí s azbestem ?	ano	ne
Kašlete hodně ?	ano	ne
Vykašláváte hlen ?	ano	ne
Pokud ano, jakou má barvu ?		

JINÉ

(Jaké jsou vaše největší zdravotní problémy nebo starosti ?)

**Uved'te prosím veškeré nemoci či symptomy,
které v Dotazníku nebyly zmíněny:**

PRODĚLANÉ OPERACE

Uvedte prosím veškeré Vaše operace (např. odstranění mandlí, žlučníku, dělohy, operace srdce atd.):

Operace

Rok

CHEMICKÉ LÉKY

Uvedte prosím veškeré chemické léky, které v současnosti berete:

Lék

Důvod

PŘÍRODNÍ LÉKY

Uvedte prosím veškeré přírodní léky, které v současnosti berete.

Lék

Důvod

Vitaminy a minerály

ALERGIE

Uvedte prosím všechno, na co jste alergický(á):

RODINNÁ ANAMNÉZA

(Soupis nejdůležitějších nemocí): Matka

Otec

Děda (z matčiny strany)

Babička (z matčiny strany)

Děda (z otcovy strany)

Babička (z otcovy strany)

Sestra

Sestra

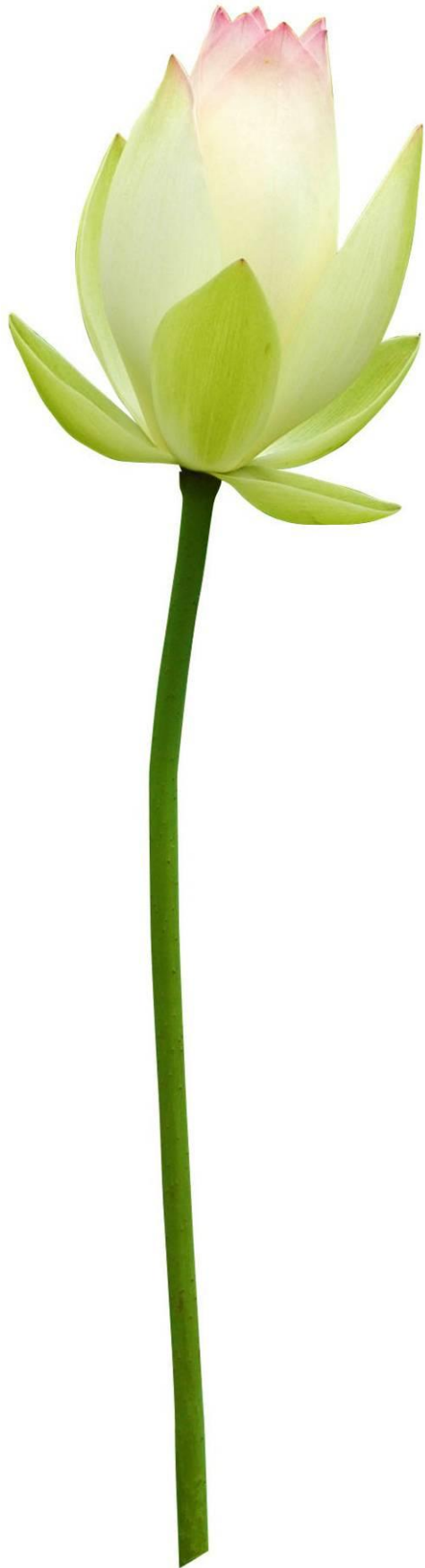
Sestra

Bratr

Bratr

Bratr

Ostatní



Léčba nemocí detoxikací a regenerací tkání

Většina dnešních systémů zdravotní péče, zejména alopatických, se zaměřuje na léčbu symptomů. K nim patří zvýšená teplota, infekce, kolísání krevního cukru, neurastenie a kožní vyrážka, abychom uvedli aspoň několik. Podle statistik má dnes rakovinu každý druhý muž a každá třetí žena. Je zřejmé, že na takovéto choroby, u nichž hrozí, že nás jako rasu vyhubí, zmíněná léčebná metoda nezabírá. Neboť ona symptomy pouze sleduje či přechodně eliminuje, takže se rychle vracejí, jakmile léčba skončí. Často se vracejí s vražednou silou, jako u rakoviny. Chronické či degenerativní choroby nemůžete „léčit“, protože léčba je jenom zhorší.

Oproti tomu regenerace a detoxikace úplně odstraní příčinu symptomů, takže tyto symptomy automaticky zmizí. Regenerace je obnova poškozených tkání a detoxikace metoda užívaná k odstranění zánětů a toxinů, které tkáně poškodily především. Vždycky si položte otázku, jaká by mohla být příčina vašich symptomů, a zaměřte se na její odhalení. Nebudte posedlí odstraňováním následků.

Jak jsme zevrubně vyložili v předchozí kapitole, existují pouze tři základní příčiny symptomů nemocí: 1. acidóza, která vyvolá zánět, jenž způsobí obstrukci, vředy a atrofii (odumírání tkání), 2. toxicita, která zapříčiní obstrukci, zánět a poškození buňky, což má za následek poruchu tkáně, a 3. oslabení tkáně nebo její poruchu, což je zaviněno genetikou, acidózou a/nebo toxicitou. Acidóza (překyselení či zánět) a toxicita jsou hlavní příčiny poruch tkání, které mohou vyvolat bezpočet následků či symptomů. A to zejména tehdy, ovlivňuje-li tato „porucha tkání“ endokrinní systém. Tyto tři příčiny se skrývají za 99,9 procenty všech nemocí.

Za třicet let klinické praxe jsem neviděl jedinou chorobu, která by se nedala výrazně zlepšit nebo ve většině případů úplně vyléčit pomocí regenerace a detoxikace. Tyto dvě metody jsou spolu těsně provázané, neboť tělo nemůžete regenerovat, aniž byste ho detoxikovali. Jsou to dva pilíře zdraví a vitality.

V uplynulých třiceti letech jsem viděl kosti a záda, jak se samy narovnaly a zpevnily – skolióza, staré zlomeniny a podobné potíže beze stopy zmizely. Viděl jsem rovněž přeražené páteře, které znovu srostly po více než deseti letech. Viděl jsem také žlázy a veškeré druhy tkání, jak se samy obnovily.

Vaše tělo je živoucí a inteligentní stroj. Umí se obnovit po operacích a těžkých zraněních, tak proč by to nedokázalo

po poškození nervů či atrofii? Však ono to dokáže! Ale nesmí být živeno mrtvými zvířaty a jinými tepelně upravovanými, mrtvými pokrmy.

Regenerace k tomu přispívá třemi důležitými věcmi: **alkalizací, detoxikací a energetizací**. Všechny tři působí společně a jsou neoddělitelné. Alkalizace je životně důležitá pro regeneraci tkání, neboť působí protizánětlivě. Vytváří elektrolyty pro správnou ionizaci, oxidaci a neutralizaci. Zajišťuje správnou buněčnou respiraci a dodávku živin do celého těla.

Detoxikace samozřejmě zbaví vaše tělo všech obstrukcí, dráždidel a povzbuzujících prostředků jako hlenu, těžkých kovů, chemikálií a pesticidů. To umožňuje správné trávení, vstřebávání a využití živin a vylučování odpadních látek.

Energetizace vašich buněk energií z živých potravin je rovněž nezbytně důležitá pro pevné zdraví. Bez síly živých potravin, které jsou plné živin a elektriny, nemůžete uskutečnit alkalizaci a detoxikaci.

Detoxikace je jediný způsob k nastolení opravdové homeostázy v těle. A tuto homeostázu lze potom povznést do nadoblačných výšin. Naším cílem by měla vždycky být jiskrná vitalita. Potom se život stane vzrušujícím, radostným a překypujícím energií.

Vyhradte si čas pro sebe a neusilujte o nic menšího než o pevné zdraví – prosté nemoci. Cesta k regeneraci není snadná. Může být plná vzhledů a pádů, podle stupně vaší toxicity a celkového oslabení. Nicméně regenerace je jedinou cestou k trvalému zdraví, vitalitě a dlouhověkosti.

Doposud jsem vás seznamoval se spoustou informací o nás samotných – o biologickém druhu, k němuž náleží naše fyzické tělo, a o druzích jídla, které jsou pro něj nejvhodnější. Zkoumali jsme, jak funguje vaše fyzické, emocionální a mentální tělo. Hovořili jsme o potravinách a jejich chemickém složení a zabývali jsme se toxickými jídly a chemikáliemi. Rovněž jsme se zabývali různými symptomy nemocí, jejich popisem a účinky.

Nyní však přikročíme k jádru věci: **Co máme dělat pro zdraví našich tkání?** Jak máme zahájit naši cestu za zdravím? Tato kapitola začíná modulem o naturopatii a nauce o detoxikaci a posléze podrobně popisuje detoxikační proces. Chcete-li, můžete se k této kapitole průběžně vracet, protože obsahuje nejrůznější pokyny, upozornění a rady týkající se tohoto životně důležitého procesu.

Naturopatie a nauka o detoxikaci

Naturopatie je jednou z největších věd, protože to je studium a praktikování přírody. Jejím základem je zdraví a vitalita, přičemž obsahuje veškeré aspekty přírody, které ovlivňují regeneraci.

V přírodě všechny formy života konzumují nějakou potravu, aby si udržely zdraví. Většina z nich jí intuitivně. Lidé tuto intuici do značné míry ztratili, a proto konzumují především to, co je jejich společnost učí jíst. Protože peníze jsou v dnešním světě jednou z nejdůležitějších motivací, prodává se mnoho produktů a potravin kvůli finančnímu zisku, na úkor zdraví. A jelikož se náš druh stal nejvíce nemocným na této planetě, vznikla naturopatie z touhy po znovunalezení této ztracené intuice – abychom opět věděli, jaká jídla jsou vhodná k našemu přežití.

Již jsme zmínili, že lidské tělo je jako motor, který potřebuje palivo a musí být průběžně čištěn a seřizován. Užíváte-li špatné palivo, vaše auto nepojede, jak by mělo, a nakonec se zastaví. Totéž platí o našem těle. Protože je plníme špatnými palivy – potravinami, která ve tkáních zanechávají spoustu usazenin, – musíme tělo čistit, jinak na to doplatíme. **Nemoci nejsou ničím jiným než příznaky a symptomy, které signalizují, že se tělo potřebuje vyčistit a opravit.** Čerstvá, nevařená strava, zejména ovoce, je samočisticí. Tělo nejenom žíví, ale udržuje ho také vnitřně čisté.

Detoxikace je opravdová věda a umění, nezbytná odpověď na konzumaci oněch potravin, které jsou toxické a ucpávají naše tělo. V přírodě je detoxikace nepřetržitý proces, jímž prochází na té či oné úrovni všechno živé. Proces čištění našeho těla od toxinů, hlenu a acidózy může vyvolat symptomy, které někteří lékaři považují za nemoc, a tak jsme učeni, abychom se tohoto přirozeného procesu báli.

Veškerý život ve fyzickém světě přijímá energii, metabolizuje ji a potom vylučuje zbytky a vedlejší produkty. Pověštinou se to děje automaticky. Avšak člověk je jediný živočišný druh na této planetě, jenž se rozhodl jíst potraviny, které mu škodí. Také se rozhodl změnit chemii a energii potravin, které konzumuje, jejich zpracováním a tepelnou úpravou. To samozřejmě změní jejich vlastnosti a způsob, jakým jsou metabolizovány. Mnohé z těchto potravin tělo posléze dráždí, zahleňují a vyvolávají v něm záněty. Některé potraviny, například obiloviny a mléčné produkty, se v našich tkáních chovají jako lepidlo, zatímco jiné, například maso a tepelně zpracované potraviny, obsahují smrtelně jedovaté chemikálie a těžké kovy. Tuto zoufalou situaci ještě zhoršují toxický vzduch a hygienické a kosmetické přípravky, které užíváme. Kyselý déšť je důsledek silného kyselého znečištění vzduchu továrnami a průmyslovými závody. Téměř veškerý vzduch, který dýcháme, je kyselinotvorný.

Všechny tyto zahleňující a toxické látky mění způsob tělesného vylučování. Jinými slovy zpracované a tepelně upravované potraviny zpomalují tělesné vylučování, přičemž toxické vedlejší produkty těchto potravin se ve většině případů ukládají ve tkáních. To znemožní správnou buněčnou respiraci a buňky pomalu pozbývají funkčnosti.

Mnoho chorobných symptomů pouze vyjadřuje snahu těla zbavit se nahromaděných toxinů a hlenu, z nichž některé začínáme ukládat již *in utero*. Většina těhotných žen konzumuje mléko, maso a další toxické potraviny, v dobré víře, že tím podporují tvorbu kostí a svaloviny v plodu. Nicméně tyto potraviny jen zvyšují jejich toxicitu a acidózu, čímž ještě více oslabují tkáně. Totéž se děje v plodu.

Tělo se neustále snaží udržet čisté a silné pomocí detoxikace. K tomu slouží pocení vyvolané horečkou, zvracení, průjem, časté močení, rýma, chřipka a běžné každodenní vylučování. Čím jsme toxičtější, tím větší práci nám dá očišťování. Vezměme si obyčejnou bronchitidu. Když při prvních příznacích bronchitidy navštívíte lékaře a ten vám předepíše antibiotika nebo dokonce nesmírně vysoké dávky vitamínu C, symptomy bronchitidy zmizí. Nicméně tyto léky nevyčistí zánět a obstrukci, ale zastaví pouze vylučovací proces či symptomy. To vyvolá mylný dojem, že nemoc byla vyléčena. Avšak příště, když se vaše tělo pokusí opět vyčistit, již může vykazovat symptomy zápalu plic. Je tomu tak proto, že bronchitida a zápal plic nejsou nemoci, ale pouze zánětlivé/obstrukční stavy, jichž se tělo pokouší zbavit. Vaše symptomy se mohou zhoršit a proniknout hlouběji, pokud nedovolíte plicím a průduškám, aby se nejprve vyčistily pořádně samy.

Doposud vám nikdo neřekl, že mnoho jídel, která jíte, má za následek tyto obstrukce a zahlenění. Nicméně vaše tělo se potřebuje čas od času vyčistit, a tak zakoušíte čím dál hlubší úroveň čištění.

Když tělu pokaždé zabráníte v eliminaci obstrukci a toxinů, můžete si nakonec přivodit zduření lymfatických uzlin a posléze i tumory, budete-li všechny tyto toxiny a hlen zadržovat příliš dlouho.

Těchto očišťovacích cyklů – či toho, co nazýváme **léčebnou krizí**, které mohou zahrnovat horečky, pocení, kašel, vylučování hlenu, průjem, vyrážku a mnohé další (viz modul 6.6, *Léčebná krize*) – se účastní celé vaše tělo. Během nich je vystupňováno fungování imunitního systému a vylučovacích orgánů včetně kůže. Proto je důležité nikdy neléčit symptomy, ale detoxikovat a regenerovat. Během detoxikačního procesu se tělo samo vyčistí. Mnoho lidí včetně lékařů tomuto procesu nerozumí, ač by měli.

Pravá naturopatie zahrnuje nauku o detoxikaci a buněčné regeneraci. Avšak mnoho lidí, spoléhajících na tradiční koncepci „léčení“, užívá přírodní produkty jako vitamíny, minerály a byliny k léčbě symptomů. Já užívám **výhradně byliny**, a sice k tomu, aby pomohly tělu detoxikovat a posílily funkčnost buněk v oslabených tkáních, orgánech a žlázách. Byliny jsou rovněž velmi výživné, protože to jsou nekřížené rostliny.



V medicíně je zdravý rozum nadevše.

- Anonym

Obstrukce a detoxikace

Při zkoumání acidózy je důležité poznat nejenom její vliv na buňky, ale také na živiny a ostatní látky, které konzumujete při jedení, pití a dýchání. S acidózou bývá spojováno přídavné jméno „**aniontová**“, které v podstatě poukazuje na **koagulaci**. Jinými slovy, když se tělo překyslí z toho, co jíte, pijete a/nebo dýcháte, vyvolá to řetězovou reakci, která způsobí zánět a shlukování živin, obsažených v krvi a tkáních vašeho těla.

Úkolem trávení je rozštěpit a oddělit jednotlivé složky potravy (jako bílkoviny a složené cukry) na jejich nejjednodušší formy (aminokyseliny, jednoduché cukry atd.), aby je buňky mohly zužítkovat (**katabolické procesy**). Jsou-li však tyto rozštěpené látky nahlučené, buňky je nemohou zužítkovat. Stávají se obstrukcemi, tak zvanými volnými radikály. Tyto volné radikály se v těle chovají jako teroristé a mohou škodit jeho buňkám.

K tomu ještě přistupuje nahromaděný hlen a obstrukce vyvolané reakcí sliznice na povzbuzující prostředky, cizí bílkoviny a drsné potraviny, které ji rozdírají. Tento hlen samozřejmě působí jako lepidlo. Většina z nás to někdy zažila při rýmě, bolestech v krku, zánětu spojivek a dalších potížích.

Bolest je příznakem obstrukcí či blokad. Je to reakce na zablokování energie, která neustále proudí energetickými drahami. Tělo vysílá do oblastí, které potřebují vyléčit, další energii, neboť energie je léčitel. Avšak to může vytvořit ještě větší energetické blokády. Akupunktura, akupresura a terapeutický dotek jsou postupy, které odblokují nahromaděnou energii a umožní jí znovu proudit. To ve většině případů uleví od bolesti a zvýší proudění krve a lymfy do okolních oblastí.

Musíte odstranit obstrukce a acidózu. Pokud tak neučiníte, příčina zůstává, poněvadž léčíte pouze následek, jímž může být otok, bolest nebo jiné symptomy. Ty nejsou ničím jiným než přirozenou obrannou reakcí těla na příčinu. Detoxikace je jediné logické řešení, které přinese trvalé uzdravení. Alkalizace je metoda, kterou začíná detoxikace. Alkalizace neutralizuje acidózu. Detoxikace tělo nejenom alkalizuje, ale také mu dodává novou energii, kterou potřebuje k tomu, aby se samo očistilo.

MENTÁLNÍ A EMOCIONÁLNÍ DETOXIKACE

Opravdová detoxikace musí probíhat na všech úrovních vaší bytosti. O vlivu mysli a emocí na vaše zdraví jsme se již zmiňovali. Chcete-li dosáhnout opravdového zdraví a vitality, musíte očistit vaše myšlenky, emoce a vaše fyzické tělo.

Veškerá hmota se skládá z atomů, které jsou základními stavebními kameny univerza. Pohybem atomů vzniká elektromagnetická energie, která vytváří magnetismus. Pohyb konstituuje dva opačné póly či síly – kladný a záporný – a je jejich odrazem. Mezi těmito póly proudí energie. V čínské medicíně se nazývají *jin* (záporný pól) a *jang* (kladný pól). Ač jsou téže podstaty, mají kladná a záporná energie různý vliv na vás a vaše tělo. Například hněv ovlivňuje vaši mysl a fyzické tělo úplně jinak než láska. Hněv vyvolává stres a omezuje proudění krve a lymfy tělem. Ochromuje činnost jater a slinivky, které ovlivňují trávení. Zatěžuje nadledviny, neboť je nutí vylučovat příliš hormonů a neuromediátorů. To všechno způsobuje acidózu. Oproti tomu láska podporuje proudění krve a lymfy. Zlepšuje trávení a vylučování ledvinami. A rovněž alkalizuje vaše tělo. Hněv blokuje a omezuje, zatímco láska otevírá

a rozšiřuje. Mohli bychom také říci, že hněv vyvolává „ne-moc“ a láska léčí.

Z duchovního pohledu je každá naše emoce nedílnou součástí stvořeného světa, neboť celek je toliko sumou jeho částí. Každá z emocí vás může něčemu naučit. Můžete se rozhodovat, zda je pro vás v určitém okamžiku dobrá nebo špatná, a podle toho jednat, nebo můžete pouze pozorovat tok emocí a jejich protikladů a nepřipustit, aby na vás jakkoli působily, pokud si to sami nepřejete. Musíte se rozhodnout, co chcete v životě a v těle dosáhnout.

Prozradím vám malé tajemství. Jakmile začnete zvyšovat energii vašeho

fyzického těla detoxikací, začnete detoxikovat ve všech vašich tělech.

Myšlenky a emoce se lepí jako klíč na vaše buňky a vytvářejí jemné bloky, které vás mohou obtěžovat celý život (podle některých autorů dokonce mnoho životů). Takže pokud během detoxikačního procesu začnete plakat nebo naříkat, důvod je tento. Jen ať vyjde všechno ven. Pozorujte bděle svoje myšlenky a pocity a snažte se na nich neulpívat. Nechtě tyto bloky zmizí. Tímto způsobem může řeka energie a lásky ve vašem nitru opět zvítězit. Toto je opravdová cesta k vitalitě a spiritualitě.

MODUL 6.3

Jak máme provádět detoxikaci ?

Člověk je alkalický tvor. Kyselinotvorná jídla vyvolávají v těle záněty a obstrukce, vytvářejí aniontové prostředí. Tato reakce nutí živiny, krevní buňky atd., aby se k sobě začaly lepit, a podporuje tvorbu lipidů a oxalátových kamenů všeho druhu. Buňky potom nemají přístup k živinám a hladoví. Protože acidóza vyvolává v buňkách záněty a ničí je, brání se jim tělo steroidy, elektrolyzou, vodou, lipidy (cholesterolem) a dalšími látkami. To ovšem způsobuje jak extracelulární, tak intracelulární dehydrataci.

Nejprve je třeba začít konzumovat zásadotvorné potraviny, především ovoce a zeleninu, čímž zahájíte detoxikační a rehydratační proces. Chcete-li očistný proces urychlit, musíte veškeré ovoce a zeleninu konzumovat syrové, tj. tepelně neupravené ani jinak zpracované. Chcete-li proniknout hlouběji do tkání a tento proces ještě více urychlit, jezte pouze syrové a čerstvé ovoce. To obsahuje největší množství antioxidantů a má nejsilnější adstringentní účinky. Jeho cukry se spalují pomalu, ale jsou nesmírně účinné, regenerují buňky rychleji než jakákoli jiná potrava a rovněž se vstřebávají mnohem

snadněji. Ovoce má též nejlepší elektrické vlastnosti ze všech potravin. Energie obsažené v syrovém ovoci jsou tak silné, že urychlují přenos impulzů mezi neurony a fungování endokrinního systému.

NELAMTE SI S TÍM HLAVU !

Protože je syrové ovoce tak účinné při detoxikaci a regeneraci, může se vám stát, že **budete detoxikovat moc rychle**. To může vyvolat zcela mimořádné očišťovací symptomy. Byl jsem svědkem mnoha prudkých reakcí, například nejrůznějších abscesů v ústech, otoků v podobě nádorů na celém těle, popraskané a zhnisané kůže, ba dokonce vyhřezlých tumorů. Všechny tyto reakce měly společnou příčinu: detoxikující osoba náhle přešla z běžné stravy tvořené mléčnými a masitými pokrmy a toxickými chemikáliemi na velice čistou a očišťující stravu – čerstvé, syrové ovoce. Ovocná dieta v těle prudce rozvíří toxiny a hlen, přičemž vyvolá některé velice pozoruhodné vedlejší účinky. Avšak budete-li několik prvních týdnů konzumovat syrové ovoce a zeleninu, váš očistný proces bude probíhat mnohem pomaleji a celkově

snadněji.

Jednou z nejradikálnějších detoxikačních metod je vodový půst. Avšak pozor! **Nedoporučuji jej osobám s chronickými a zejména degenerativními chorobami, které mají málo energie.**

Detoxikace nebývá vždycky snadná. Většina nejtěžších případů jsou pacienti s rakovinou, HIV nebo poraněním páteře, kteří se stali silně toxickými. Mějte na paměti, že tělo začne vylučovat vše, co do něj nepatří, dokonce oslabené tkáně (např. nehty) a oslabenou svalovinu. To vypadá horší, než ve skutečnosti je, ale měli byste vědět, co všechno tělo udělá, aby se vyčistilo. Tělo se může samo zubožit na úděsnou úroveň, jenom aby se zbavilo svých oslabení a toxinů. Avšak ujišťuji vás, že se opět samo skvěle zregeneruje. Když vám shoří část domu, musíte nejprve uklidit spáleniště, než začnete s rekonstrukcí. A vaše tělo musí udělat totéž. Většina lékařů se toho však zalekne, ačkoli se jedná o normální přírodní proces. Příroda odjakživa odstraňuje slabé, aby udělala místo silným. To se týká i buněk.

Máte-li v těle skladiště toxických chemikálií, můžete při očišťování zakoušet bušení srdce. Stává se to zřídka, ale přece. Nezapomínejte, že máme toxiny uloženy hluboko ve tkáních, dokonce ještě z doby, kdy jsme byli v děloze. Neočekávejte proto, že se jich zbavíte přes noc. Avšak viděl jsem lymfomy zmizet za pětáctyřicet dní, rakovinu žaludku za devětapadesát a cukrovka za šedesát dní.

Tělo bude rovněž zvýšením své systémové teploty podporovat pocení, aby zničilo a odstranilo parazity. Dobré je, že tento proces netrvá dlouho a čím jste uvnitř čistější, tím méně čištění je potřeba. Možná budete muset absolvovat pouze jeden, dva nebo tři cykly pocení, abyste se zbavili většiny chorobných symptomů.

PO CELÝ ZBYTEK ŽIVOTA

Život je proces neustálého přijímání a vylučování. Můžete se čistit na té či oné

úrovni až do smrti, zejména budete-li jíst výhradně čerstvé ovoce a zeleninu. Vaše tělo bude pronikat čím dál hlouběji do svého nitra a obnovovat příslušné funkce. Většina tohoto dění se pro vás později stane skoro nepostřehnutelnou, takže si ho nebudete ani uvědomovat, vyjma občasných symptomů vylučování hlenu, nachlazení či jiných drobných potíží.

Tělo je úžasně vymyšlené a velice inteligentní. I kdybyste si osvojili veškeré poznatky chemie, biochemie a fyziky, pořád to nebude stačit k dokonalému porozumění lidskému tělu a jeho fungování. Kladte si neustále otázku: „Proč moje tělo dělá toto?“ Vždy existuje důvod, proč vaše tělo dělá to, co právě dělá. Nezbyvá nám, než se naučit řeč těla, abychom pochopili, co tělo dělá a proč. (Viz 5. kapitola, modul 5.11, *Řeč těla?*) Pozorování a zdravý selský rozum téměř vždycky předčí vědu. Ač věda začala pozorováním a zdravým selským rozumem, stala se velice podjatou, když se podvoluje průmyslu a vysokým financím.

Abyste objevili skutečný přínos přírodního léčebného programu nebo léčebné metody, položte si otázku: „Jak mi může pomoci při zjišťování příčiny mého problému? Může mi pomoci získat vitalitu, zdraví a dlouhověkost? A především – pomůže mi v duchovním vývoji či probuzení?“ Pevné zdraví, vyznačující se harmonií těla, emocí, mysli a duše, to je pravá spiritualita.

Nezapomínejte, že opravdová naturopatie je studiem přírody a toho, jak příroda udržuje svoje vlastní zdraví. Jakmile si lidé konečně osvojí základní pravdy o přírodě, budou také schopni obnovit vlastní zdraví. Detoxikace je zlatý klíč, který otevírá kouzelné dveře přírody a umožňuje, aby začala regenerace a revitalizace. Vždyť je to prosté!

Protože detoxikace je synonymem alkalizace, budeme v dalším modulu zkoumat tento proces ve vztahu k potravinám, které jíme.

Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny a detoxikace

Je nesmírně důležité vědět něco o potravinách, které jíte. Již jsme uvedli, že jedním z nejdůležitějších faktorů je to, jak ta která potravina ovlivňuje hodnotu pH vašeho těla. Potraviny lze rozdělit do dvou základních kategorií: na ty, které v těle vyvolávají kyselou reakci, a na ty, které v něm vyvolávají zásaditou reakci. To nemusí nutně souviset s hodnotou pH dané potraviny.

Alkalita je velká očišťovatelka těla, a tak zásadotvorné potraviny budou tělo očišťovat. A sice tím důkladněji a hlouběji, čím jsou alkaličtější. Ovoce představuje velmi zásadotvornou potravu. Zásadotvorné složky se rovněž užívají k výživě těla. Jsou to opravdové regenerátory.

Kyselinotvorné potraviny zpomalují, potlačují nebo zastavují detoxikační proces. V těle vytvářejí záněty a hlen, nakonec způsobují selhání jeho tkání. Kyseliny se mohou stát volnými radikály a poškozovat tkáň, dokud se nesloučí s antioxidanty (které jsou alkalické) a nejsou z těla eliminovány. Nicméně kyseliny jsou potřeba k ionizaci a oxidaci.

Nenechte se klamat. Jídlo vás buď sytí, čistí a obnovuje, nebo ničí. Některé potraviny vás zahlení, ucpou a zanítí vaše tkáň, což povede k poruchám či selhání buněk, tkání, orgánů a žláz. Dbejte vždy na to, aby vaše jídlo bylo zdravé a léčivé. A nyní se podívejme na rozdíly mezi oběma druhy potravin.

ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY

Alkalická jídla přirovnávám k zimě. Ochlazují a zklidňují zanícené tkáň, hojí vředy a posilují buněčné funkce. Jakmile jsou strávena, uvolňují především vápník, hořčík, sodík a draslík, přičemž vyvolávají

hlavně alkalickou reakci a vytvářejí alkalické prostředí.

Člověk je tvor převážně alkalický. Většina našich tělesných tekutin jsou (nebo by měla být) alkalické, včetně krve, slin, moči, kloubního mazu, mozkomíšního moku a trávicích enzymů (vyjma žaludečních). Stanou-li se kyselými, může to mít za následek zhoršení zdraví a smrt. V těle je pouze jediná kyselá dutina – žaludek. Tam začíná štěpení bílkovin. Ústní, slinivkové a střevní enzymy slouží k alkalickému trávení.

Chcete-li udržet v chodu detoxikační proces, musíte konzumovat zásadotvorné potraviny. Alkalizace je klíčem k úspěšné regeneraci a uzdravení. Dobrý příklad významu alkalizace podává úrazová medicína. Na pohotovosti je pacientům téměř vždy intravenózně podán fyziologický roztok, což je v podstatě chlorid sodný rozpuštěný v destilované vodě. Sodík bývá nazýván „velký alkalizátor“. Pomáhá odstranit acidózu, hlavní příčinu našich potíží. Acidóza je synonymem bolesti, otoku a zánětu.

Syrové ovoce a zelenina se v těle chovají stejně jako fyziologický roztok, avšak poskytnou mu mnohem víc energie a živin. Nemůžete se správně alkalizovat, pokud nekonzumujete syrovou, zralou a živou potravu. Alkalická jídla, jako čerstvé ovoce a zelenina, jsou přirozená potrava lidí. Měli byste přijímat nejméně 80 až 90 procent zásadotvorných potravin.

KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY

Kyselé potraviny přirovnávám k ohni. Mají vysoký obsah síry, fosforu a dusíku. Jsou to hlavně potraviny obsahující bílkoviny (bohaté na aminokyseliny). Patří k nim veškeré druhy masa, vejce, obilí, boby, fazole, ořechy, semena,

pasterizované mléčné výrobky a tepelně upravená rajčata, abychom uvedli aspoň některé.

Většina potravin obsahujících živočišné bílkoviny dráždí sliznice a buňky, což vyvolává imunitní reakci. Lymfatický systém a sliznice odpoví hlenem a aktivitou lymfatických buněk. Živočišné bílkoviny vyvolávají tvorbu hlenu v celém těle, což vede k ucpání tkání. Čím více je konzumujeme, tím více se ucpáváme, až máme plíce, dutiny, zvukovody a krk plné hlenu. Také střeva se jím zaplní. Začnou se množit paraziti, přibývá bílých krvinek a tvoří se záněty, přičemž toto všechno negativně ovlivňuje fungování těla. Obstrukce a zánět posléze způsobí buněčnou smrt.

Nejlépe jsou takové ucpání a zánět patrné při konzumaci mléčných produktů. Jejich bílkoviny působí na tělesné tkáně jako brusivo, takže mnoho lidí může cítit, jak se jim plíce, dutiny, zvukovody a krk zahleňují při pití nebo jedení těchto potravin. V důsledku nahromaděného hlenu se naruší funkce příslušných tkání, přičemž hlen proniká čím dál hlouběji do těla. Značná část hlenu a toxinů se ukládá v lymfatickém systému, zejména v uzlinách, nebo se jím šíří dál. (V USA je rakovina lymfatického systému nesmírně rozšířená.) Tělo se snaží obstrukce neustále odstraňovat různými procesy, například rýmou, chřipkou, bronchitidou, kýchaním a kašláním. Konvenční medicína považuje tyto čistící procesy za „nemoci“ a pokouší se je zastavit toxickými chemickými léky. Avšak tím ničemu nepomůže, neboť tyto léky potlačují vylučování hlenu a/nebo toxinů.

Imunitní systém se brzy přetíží, když musí čelit takovému náporu. Nezapomínejte, že co z těla nevyloučíte, to v něm hromadíte. To nakonec povede k chronickým a degenerativním chorobám, o cystách a tumorech ani nemluvě.

Mnoho lidí jí hlavně kyselé potraviny. Proto jsou dnes tak rozšířené různé druhy zánětlivých, vředových a obstrukčních onemocnění a samozřejmě rakoviny. Vysoký obsah dusíku či fosforu v těchto potravinách nás připravuje o vápník a další elektrolyty, neboť naše tělo využívá tyto alkalické minerály k ochraně před kyselými prvky.

Nejllepší by bylo, kdyby vaše strava obsahovala pouze 10 až 20 procent kyselých potravin. Alkalické potraviny by se měly konzumovat především na jaře, v létě a na podzim, kdy je tepleji. A v chladné alkalické zimě by se měl příjem kyselých potravin trochu zvýšit. Nezapomínejte, že protiklady se přitahují a vytvářejí soulad. Když je venku horko (kyselo), potřebujete konzumovat studenou (alkalickou) potravu a obráceně.

Chcete-li, můžete si ihned nalistovat Seznam zásaditých/kyselých potravin (viz 7. kapitola, modul 7.2), kde se také dozvíte, jak se určuje zásaditost a kyselost potravin. Mějte na paměti, že homo sapiens je alkalický druh, a tak jsou naše těla biologicky uzpůsobena pro převážně zásadotvornou stravu. Tyto potraviny nám dodávají zdraví a vitalitu, zatímco kyselinotvorné přinášejí nemoci a beznaději. Volba je na vás.

Co lze očekávat v průběhu detoxikace

Během detoxikace můžete zakoušet celou řadu vedlejších účinků. Patří mezi ně rýma a chřipka, změny střevní peristaltiky, nejrůznější bolesti, horečka, pálení žáhy, plicní obstrukce, únava, otoky a záněty a dokonce zvracení. V tomto modulu se budeme podrobně zabývat každým z nich. Navrhujeme metody k podpoře očištného procesu a zmírnění potíží způsobených tzv. léčebnou krizí. Především vás povzbudíme, abyste pokračovali v regeneraci, navzdory vedlejším účinkům.

RÝMA A CHŘIPKA

Jakmile tělo začne čistit svůj lymfatický systém, do očištného procesu se aktivně zapojí dutiny, plíce a většina ostatních tělesných tkání. **Nezastavujte tento přirozený proces!** Je to jediný správný způsob, jak zlepšit funkčnost buněk a zahájit regeneraci vašeho těla.

Zpočátku budete pozorovat, jak vám z těla vychází spousta hlenu. Tento hlen může být čirý, žlutý, zelený, ba dokonce hnědý nebo černý. Občas v něm můžete spatřit i krev. Nepropadejte panice. Tato krev už tam nějakou dobu je. Nahromaděný hlen je kyselý a může vyvolat zánět a krvácení tkání. Mohou se objevit silné bolesti krku. Jsou způsobeny tím, že hlen a toxiny se snaží dostat ven ze tkání. Nejlepší je neužívat žádné kapky proti kašli. Musíte-li, užívejte jen přírodní kapky.

Účinky čistícího procesu mohou sahat od mírných (vlhký nos a slabý kašel) po velice prudké, se silným vykašláváním hlenu z průdušek a plic. Tyto důkladné čistící procesy mohou být nepříjemné a někdy i děsivé. Avšak věřte, že tělo ví, co dělá.

Tělo bude vylučovat jakýmkoli otvorem, jenž se mu k tomu bude hodit, včetně kůže, uší, nosu, úst, ledvin a střev.

Pokud detoxikujete moc rychle a jste silně toxičtí, může tělo dokonce vytvořit v kůži prasklinu a vyloučit toxiny tudy. Například jedna pacientka detoxikovala tak rychle, že se jí otevřela kůže nad pupkem a vyhrězl malý tumor. Totéž jsem viděl u detoxikujících kvadruplegiků, kteří byli plní toxinů, protože se nemohli pohybovat.

Můžete také pociťovat bolesti v celém těle. Relaxujte. Nebudete-li energií plýtvat, vaše tělo se samo důkladně pročistí. Mějte radost z těchto „léčebných“ neboli „očištných“ procesů. Jsou pro vaše zdraví nezbytné. Někdy to může trvat i několik měsíců, než tělo začne takto reagovat. Hlavně nepřestávejte s detoxikací.

Mnoho lidí v sobě nahromadilo síru z různých léků, která působí jako největší brzda lymfatického systému. Tato síra musí pryč z vašich tkání, aby lymfatický systém mohl efektivně fungovat. Protože lymfa je médiem pro přenos imunitních buněk a kanalizačním systémem napojeným na každou buňku v těle, je nesmírně důležité udržet tento systém aktivní. Buďte trpěliví a vytrvalí. Až pocítíte, jak vašim očištěným tělem proudí životní síla, poznáte, že detoxikace měla smysl.

Detoxikujte vždy, když potřebujete zvýšit energii a alkalizovat tělo. Dovolte tělu, aby se čistilo samo.

ZMĚNY STŘEVNÍ PERISTALTIKY

Je nesmírně důležité, abyste se vyprazdňovali alespoň jednou denně, avšak dvakrát nebo třikrát by bylo mnohem lepší. V případě naprosto zdravých střev se peristaltika uvádí do pohybu třicet minut po jídle. Avšak mnoho lidí se vyprazdňuje čtyřikrát až šestkrát nebo ještě vícrát denně, což poukazuje na IBS, syndrom dráždivého tračníku, čili zánět v trávicím ústrojí.

Máte-li příliš řídkou stolicí nebo průjem, užívejte osvědčenou bylinnou směs na trávení, která obsahuje kůru z jilmu červeného, kořen proskurníku a/nebo heřmáněk. Tyto byliny vám pomohou zahustit stolicí a odstraní toxicitu a zánět, prvotní příčinu průjmu. Některé bylinné směsi obsahují bentonit a živočišné uhlí, což není na škodu.

Syrová strava je nezbytná pro uzdravení, obnovu a posílení tkání trávicího ústrojí. Nemůžete-li strávit vlákninu ze syrových potravin, užívejte bylinnou směs na trávení, abyste se tohoto problému zbavili. Je jenom dočasný, protože zanedlouho se podaří odstranit zánět v trávicím ústrojí.

Většina lidí má opačný problém: **zácpu**. Na tělo působí zácpa v mnoha ohledech nepříznivě, včetně vstřebávání toxinů z odpadních látek, zadržovaných ve střevech. Může také způsobit protržení střevní stěny, zvláště když zbytky potravy ucpou tlusté střevo. Podporujte střevní peristaltiku hojnou konzumací čerstvého syrového ovoce a zeleniny a užívejte účinnou bylinnou směs na trávení, dokud se vám tlusté střevo nevyčistí a neuzdraví.

Nejlepší střevní bylinné směsi jsou namíchané tak, aby odstranily výše uvedené problémy a obnovily normální peristaltiku. Dobrá bylinná směs posílí a vyladí pohyb střev, aniž si na ni vytvoříte návyk. Vyléčí rovněž záněty a vředy způsobené kyselou potravou. Heřmánkový nebo mátový čaj je skvělý na zanícená střeva. Oba čaje zklidňují hladké svalstvo. Velice účinná je rovněž konzumace 60 ml šťávy z aloe vera třikrát denně. Avšak aloe může vyvolat mírný průjem. Další dvě přírodní látky, které mohou potlačit zánět trávicího ústrojí, jsou kůra z jilmu červeného a kořen proskurníku. Připravte z nich čaj, přičemž na šálek vody použijte jednu lžičku drogy. Čaj povařte osm minut a potom jej nechte pět minut odstát. Scedte a pijte. Užívejte jeden šálek třikrát až šestkrát denně.

POZNÁMKA: V případě úporné zácpy budete muset přidat nějaké silnější rostlinné projímadlo.

Několik definic

- **GASTRITIDA – ZÁNĚT ŽALUDKU**
- **ENTERITIDA – ZÁNĚT TENKÉHO STŘEVA**
- **KOLITIDA – ZÁNĚT TLUSTÉHO STŘEVA**
- **DIVERTIKULITIDA – ZÁNĚT STŘEVNÍCH VÝCHLIPEK (DIVERTIKLŮ), VYVOLANÝ NEZDRAVOU STRAVOU**

Mělo by se užívat jen krátkodobě, protože tyto směsi mohou být silně návykové. Další informace o tomto tématu naleznete v modulu 6.9, *Péče o střevo*.

MENŠÍ BOLESTI A POTÍŽE

V průběhu čistícího a léčebného procesu vás může trápit mnoho drobných bolestí. Každé oslabené místo se ohlásí pobolíváním. Je to známka toho, že se tělo zbavuje toxinů. Tyto bolesti jsou zcela normální a nemusíte se jich bát. Většinou trvají několik hodin až týden. Po této léčebné krizi zjistíte, že dotyčné místo je mnohem silnější než dříve.

Bolest je následek acidózy, která vyvolala zánět. Může stimulovat nebo poškozovat nervovou soustavu. Bolest vzniká také tam, kde je energie zablokovaná toxiny, sraženinami, cholesterolem, usazeninami, krystalizovaných kyselin (např. močové) a chemickými léky.

Naučili jsme se vyléčit bolest neboli zbavit se symptomu. Avšak léky, které tiší bolest, mohou rovněž zastavit léčebný proces. Z naturopatie nicméně víme, že je třeba odstranit příčinu, nikoli symptom. Bolest je pro nás varovným znamením, abychom tělo vyčistili přirozeně. Potírání symptomů bolesti nepřirozenými prostředky může mít za následek budoucí degenerativní problémy, neboť příčina bolesti byla ignorována. To jen umožňuje další degeneraci tkání.

Bolest může být různě intenzivní, podle stupně zánětu nebo degenerace tkáně. Nicméně v případě rakoviny kostí a dalších rakovin, pásového oparu a některých dalších chorob je možná někdy nutné sáhnout po lécích proti bolestem. Přílišná bolest může oslabit ducha a tělo až k smrti. Jelikož léky proti bolestem způsobují zácpu, měl se při jejich užívání pít čaj na posílení střevní peristaltiky. Vždycky je potřeba udržet střeva v pohybu, zejména při detoxikaci, kdy se uvolňuje obrovské množství toxinů, které je nutno odstranit.

Jak čelit bolestem při detoxikaci ?

Při bolestech lze užívat střídavě horké a studené obklady. Arnikový olej, užívaný lokálně, může rovněž pomoci. Stejně tak zábaly s ricinovým olejem. Nejsou-li tyto metody dost účinné, obraťte se s vašimi bolestmi na lékaře. Nezapomínejte, že bolest je kyselá. Alkalizujte se neustále.

ZVRACENÍ

Lidé zpravidla nezvrací, dokud nejsou nadměrně toxičtí nebo neužívají mnoho chemických léků, které se mohou nahromadit v žaludečních tkáních. Zvracení je zcela normální, když žaludek potřebuje rychle vyloučit toxiny a hlen. Někteří lidé dokonce vyzvrací červy nebo parazity, kteří se vyvinuli v horní části trávicího ústrojí. Nicméně při detoxikaci je zvracení vzácné.

Co máme dělat při zvracení ?

Zvracení je přirozený způsob, který tělo užívá k vyčištění žaludku, když se v jeho tkáních nahromadilo příliš hlenu, toxinů nebo parazitů. Zázvorový, mátový nebo heřmánkový čaj pomohou uklidnit žaludek a zmírnit křeče. Tyto čaje rovněž podpoří činnost jater a střev a přinesou vám úlevu.

HOREČKA (TERMOTERAPIE)

Horečka je přirozený proces, který tělo užívá k rychlému vyloučení toxinů, včetně

hnisu, hlenu, parazitů a dokonce nechtěných buněk. Kůže je náš největší vylučovací orgán. Podle Americké lékařské společnosti vylučujeme kůží za normálních okolností asi kilogram odpadních látek denně. A když se tělo čistí, musí vylučovat ještě více.

U většiny dospělých vyšplhá horečka zhruba na 39,5 °C. Při horečkách pijte hodně čisté vody a čerstvých ovocných nebo zeleninových šťáv. Nikdy nenechte tělo žíznit. Abyste se trochu ochladili, dejte si studenou sprchu či koupel nebo si na čelo nebo týl přiložte studenou žínku.

U dětí může horečka samozřejmě vystoupit až na 40-40,5 °C, což není důvod k panice. Opět nezapomínejte na dostatečný přísun tekutin. Při těchto vysokých horečkách se zničí mnoho parazitů, jednak horkem, jednak nárůstem bílých krvinek.

Bylo zjištěno, že horečky nad 41 °C zabíjejí rakovinné buňky. Při teplotách nad 43 °C začnete ovšem zabíjet vlastní zdravé buňky. Zvýšenou teplotu způsobuje štítná žláza a hypotalamus buněčným uvolněním interleukinu-1, který potom stimuluje a z hypotalamu uvolňuje prostaglandin E2 (PGE2), jenž vyvolává pocení. Přitom se rozšiřují cévy a aktivizují se potní žlázy. Pocením jsou toxiny vypuzovány kůží, načež se okysličují, pak jsou pozřeny kožními roztoči nebo se smyjí. Pocení je důležitý pomocník těla při důkladném vylučování. Horečky stimulují imunitní systém ke zvýšení hladiny bílých krvinek a interferonu – povolávají do boje jeho armádu.

Tělo má svou vlastní inteligenci a nám nezbyvá než jí porozumět. Nikdy se nebojte přirozeného procesu, jímž si tělo vypomáhá, aby zůstalo zdravé. Horečky jsou jen jedním z mechanismů užívaných k dosažení tohoto cíle. Nebojte se horečky – pokuste se jí porozumět ! Jediné, čeho se při horečce musíte bát, je dehydratace. Vinou acidózy je mnoho lidí pořád do jisté míry dehydratováno. Osvojte si co nejvíc poznatků o metodách přírody. To vám nesmírně pomůže na vaší cestě ke zdraví a vitalitě.

Jak postupovat při horečce způsobené detoxikací ?

Při vysoké horečce doplňujte tekutiny. Pijte hodně čisté vody a čerstvých ovocných nebo zeleninových šťáv. Na týl a čelo si přiložte studený obklad a můžete se také vykoupat či osprchovat ve studené vodě. Nikdy nepotlačujte tuto přirozenou reakci těla. **POZNÁMKA:** Kvůli lepší hydrataci lze do vody nebo šťávy přidat rozpustné minerály. To může nesmírně prospět silně vyčerpaným pacientům.

CELKOVÝ ZÁNĚT

Ne vždy je nutné zánět eliminovat. Zánět vyvolaný histaminem je metoda, kterou tělo užívá k roztažení cévního systému, aby při krizi či výskytu dráždivé látky přivedl další krev a imunitní faktory. Nechtěný zánět mohou ztlumit horké a studené obklady. Existuje mnoho přírodních narkotik s protizánětlivým účinkem, například kořen jamu divokého, kořen proskurníku, kůra z jilmu červeného, kostival (listy a kořen). Zánět je vždy kyselý, a proto alkalizujte, alkalizujte, alkalizujte ! Syrové ovoce a zelenina jsou vaše nejlepší alkalizátory ! A sodíku se říká „velký alkalizátor“.

PÁLENÍ ŽÁHY

Pálení žáhy je způsobeno překyslením žaludku a střevního traktu, což má na svědomí kvašení a hnití tráveniny při špatném kombinování pokrmů. Rovněž požívání velkého množství kyselinotvorných potravin vyvolá pálení žáhy. Svě o tom vědí zejména jedlíci masa, u nichž dochází k nadprodukcí kyseliny solné. Také nestřídmá konzumace obilovin a tepelně upravených rajčat může přivodit silné pálení žáhy. Nedostatek slinivkových enzymů způsobuje špatné trávení, které může též vyvolat pálení žáhy a plynatost. Nedostatečná tvorba hydrogenuhličitanu sodného ve slinivce a špatné uvolňování žluče (nebo její tvorba) v játrech/žlučníku rovněž způsobují pálení žáhy. Mnohdy žlučové kameny zablokují žlučovod, takže je uvolňování žluče značně ztíženo. A navíc

slabý svěrač (jenž funguje jako dveře) mezi jícnem a žaludkem umožňuje pronikání kyselých trávicích šťav do jícnu – reflux.

Detoxikační a regenerační program doporučený v této knize pálení žáhy nevyvolává. Protože však podstatou syrové stravy je „energie“, můžete přechodně zakoušet určité zesílení těchto potíží.

Co si počít s pálením žáhy při detoxikaci ?

Zázvorový čaj je skvělý na pálení žáhy. Jinak je nutné přezkoumat kombinování jídel. Pokud došlo k nějaké dietetické chybě, včetně nesprávné kombinace jídel, pomůže jablko. Jablka obsahují silné trávicí enzymy, a tak vydatně podpoří trávení. Můžete si rovněž připravit čaj z dalších uklidňujících bylin: květ heřmánku, kořen hořce, kůra z jilmu červeného nebo kořen proskurníku pomohou uzdravit žaludeční stěny. Alkalizujte, alkalizujte, alkalizujte ! Je to jediná správná cesta ke zdraví.

OBSTRUKCE PLIC

Plíce se budou pokoušet očistit od hlenu a toxinů. Při astmatu, rozedmě a chronické obstrukční plicní chorobě (COPD), na nichž se podílejí i nadledviny, mohou být značným problémem křeče plicních tkání. Mohou zablokovat nebo ztěžovat dýchání. V této situaci jsou neocenitelná bylinná antispazmolytika. Zastaví křeče a umožní vykašlávat hleny.

Fakta o dehydrataci

- **Acidóza vede k dehydrataci a dehydratace k acidóze.**
- **Jedení převážně vařené stravy způsobuje dehydrataci.**
- **Dehydratace vyvolává hypoaktivitu tkání a posléze jejich smrt.**

Chcete-li si vyléčit plíce a užíváte inhalátor, váš úspěch nebudete nijak pronikavý. Místo inhalátoru doporučuji nasadit bylinná antispazmolytika. Avšak je-li váš zdravotní stav vážný, budete možná muset inhalátor užívat pravidelně. Někteří lidé užívají čtyři nebo i více různých inhalátorů, což je potenciálně velice nebezpečné. Některé současné výzkumy dokonce naznačují, že inhalátory mohou být karcinogenní.

Hlavní nedostatek inhalátorů spočívá v tom, že zpomalují proudění lymfy. Roztahují sice dýchací cesty, avšak zabraňují vykašlávání. Oproti tomu bylinná antispazmolytika rozšiřují dýchací cesty a umožňují správné dýchání, ale i vykašlávání. Vykašlávání je odstraňování obstrukcí z plicních tkání. To je nesmírně důležité kvůli lepšímu okysličování. Mnoho bylin, například kořen kostivalu a list yerba santa (*Eriodictyon californicum*), může pomoci obnovit plicní tkáň.

Chroničtí astmatici a lidé s chronickými plicními problémy musí detoxikaci zahájit opatrně. Nechtě začnou se sedmdesáti procenty stravy syrové a třiceti procenty vařené, aby čištění probíhalo pomalu a jemně.

Nezapomínejte přitom na nadledviny. Mají významný podíl na vašich plicních křečích. Nedostatečně aktivní nadledviny mohou produkovat málo neuromediátorů, což oslabí nervy vedoucí do plic. To může vyústit v přecitlivělost a podrážděnost celé nervové soustavy. Přidá-li se k tomu ještě hypofunkce štítné žlázy, která má na svědomí nedostatečné zužitkování vápníku, máte tu křeče plicních tkání. Vyčistěte si plíce. Posilujte nadledviny a sledujte svoji tělesnou teplotu (viz test bazální teploty), abyste zjistili, zda máte v pořádku štítnou žlázu (zužitkování vápníku). Naléhavě doporučuji, aby v případě vážných plicních chorob dohlížel na detoxikační proces lékař.

Jak si poradit s astmatem a plicní obstrukcí při detoxikaci ?

Astmatici a osoby s plicní obstrukcí si mohou na hrudník v oblasti plic přikládat horké obklady s ricinovým olejem a cayenským pepřem. (Pokyny k přípravě a užívání těchto obkladů viz 10. kapitola.) Dobré je vypít šálek mátového čaje a každou desátou minutu lžičku lobelkové tinktury (až šest lžiček). V malých dávkách lobelka působí jako antispazmolytikum a ve vyšších jako emetikum. To by u někoho mohlo vyvolat zvracení. Při zvracení se stlačí plíce a vypudí se hlen. Doporučuje se rovněž střídání horkých a studených obkladů – přiložte na dvě minuty horký a potom na dvě minuty studený obklad a pak tuto proceduru opakujte. Můžete rovněž použít bylinnou antispazmatickou směs. Zklidní křeče, takže budete moci dýchat a vykašlat hlen.

ZTRÁTA ENERGIE NEBOLI VYČERPÁNÍ

Jakmile se toxiny uvolní ze tkání a dostanou se do krevního oběhu, mohou být znovu zakoušeny jejich vedlejší účinky. Obecně platí, že čím jsme starší, tím více toxinů jsme v těle nashromáždili. Oslabení endokrinního systému včetně štítné žlázy a nadledvin, snížená imunita, zármutek, chronické plicní problémy a malabsorpce jsou faktory, které vás mohou připravit o spoustu energie. Také výkyvy hladiny cukru mohou vyvolat energetické změny. Organismus vyžaduje více odpočinku v nejrůznější době, zvláště když jsou ze stravy vyloučeny veškeré povzbuzující prostředky (jako káva, čaj a rafinovaný cukr).

Naše společnost je závislá na stimulancích jakožto zdroji energie. Ta ovšem oslabují naše skutečná energetická centra, žlázy. Zastavíme-li přísun stimulancí, můžeme upadnout do naprostého vyčerpání. To brzy pomine s příjmem živé potravy a šťáv. Je třeba si uvědomit, že naše tradiční strava fyzické tělo oslabuje, místo aby

ho posilovala. Vyvolává ve tkáních záněty a toxicitu. Přidají-li se k tomu ještě povzbuzující prostředky, začnete jistě chápat, proč máme tak oslabené tkáně.

Většinu případů „syndromu chronické únavy“ nemá na svědomí virus Epstein-Barrové. Tento virus může vyvolávat únavu. Avšak lze ho snadno usmrtit. (Pokud je virus skutečně organismus. Jelikož jsou viry tak malé, lze je spatřit pouze v elektronovém mikroskopu. Mnoho vědců považuje „viry“ spíše za bílkoviny, jimž je vlastní imunitní reakce, než za jednobuněčné organismy jako bakterie.)

V naší společnosti je velice častou příčinou únavy oslabení štítné žlázy a nadledvin. To se ovšem může projevat i depresemi a úzkostmi. Chcete-li se zbavit chronické únavy, musíte obě žlázy zregenerovat. Není to hned, ale vytrváte-li, dočkáte se úspěchu. Klíčem k němu jsou syrová strava a bylinné přípravky.

Jak se vypořádat s nedostatkem energie či únavou během detoxikace ?

Výpadek veškerých stimulujících potravin může způsobit obrovskou ztrátu energie. To platí zejména o osobách s nedostatečně funkční štítnou žlázou nebo nadledvinami. Tyto energetické žlázy jsou průběžně oslabované acidózou a toxicitou. Stimulující potraviny na ně mají vskutku zhoubný vliv, neboť je posilují jenom zdánlivě. Neustálá stimulace kávou, čajem apod. před vámi tento fakt zastírá. A tak po celý náš život získáváme většinu energie z vybičované buněčné aktivity.

Ovšem energie by měla být dynamická, nikoli vybičovaná. Vypitím 3 až 6 sklenic (o obsahu 3 dl) mrkvové, špenátové nebo celerové šťávy denně napomůžete zvýšení vašich energetických úrovní. Téhož dosáhnete i konzumací čerstvého zdravého ovoce v co největším množství. Rovněž ženšenový extrakt, mateří kašička, vojtěška, či výhonky ječmene a/nebo dobře vyvážený nutriční doplněk pomůže zvýšit energetické úrovně.

Odpočinek a relaxace jsou také velkými léčiteli.

OTOKY A SVĚDENÍ

Během detoxikace se může objevit na kůži spousta otoků. A tumory se mohou dokonce ještě zvětšit, než se úplně vstřebají. Většina otoků ovšem brzy zmizí, a tak je třeba pokračovat v ovocné dietě i v tomto období.

Svědění je dalším faktorem při detoxikaci. Způsobují ho zejména plísňe nebo kandida. Svědění a zčervenání kůže se může vyskytnout kdekoli na těle.

Léky na svědění při detoxikaci

Kořen andělíky, aloe vera nebo ptačinec, mohou zmírnit svědění, jsou-li aplikovány lokálně. Pokud svědění pokračuje, je nutné zlikvidovat plísňe a očistit lymfu, v níž parazitují. To vyžaduje bylinnou lymfatickou a antiparazitickou směs a syrovou stravu.

DALŠÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY PŘI DETOXIKACI

K dalším vedlejším účinkům patří například silná menstruace, častý nebo silný kašel, časté močení, bolesti hlavy, průjem, otupělost, brnění paží, nohou, rukou a chodidel, vyrážka a plynatost.

Během očištného a léčebného procesu se mohou znovu objevit symptomy dřívějších chorob či oslabení, které ovšem zase zmizí, jakmile tělo uzdraví příslušnou oblast. Tyto symptomy poukazují na staré toxické problémy, které byly kdysi potlačeny; nyní se tělo propracovalo do těchto oslabených oblastí, aby tam obnovilo normální funkci tkání. Uvedu případ ženy ze sekty Amishů: Před více než dvaceti lety měla vyrážku způsobenou škumpou jedovatou, kterou léčila chemickými léky a „vyléčila“. V průběhu detoxikačního programu se vyrážka objevila znovu na úplně stejných místech, kde ji tenkrát léčila. To překvapilo

i mě. Můžete se zbavit staré, potlačené toxicity z dětství nebo dokonce z prenatálního období.

OMEZENÍ NEBO VYSAZENÍ LÉKŮ

Berete-li chemické léky a chcete je omezit nebo dokonce vysadit, protože jste se rozhodli zahájit detoxikaci a regeneraci, doporučuji několik věcí:

1. Tento program znormalizuje hladinu cukru v krvi. Kdybych byl diabetik, sledoval bych ji denně a podle toho upravoval dávkování inzulínu, nebo bych požádal o pomoc svého lékaře.

2. Tento program snižuje krevní tlak, když je příliš vysoký, a zvyšuje ho, když je příliš nízký. Kdybych bral léky na vysoký tlak, pravidelně bych sledoval svůj tlak. Nechtěl bych si přivodit hypotenzi neboli nízký krevní tlak. Mohlo by to způsobit malátnost, problémy s rovnováhou nebo ještě něco horšího.

3. Užívání léků bych omezoval pomalu. Avšak vysoký krevní tlak a cukrovka mohou vyžadovat mnohem rychlejší ukončení medikace a lze je provést bez vedlejších účinků.

Některé léky jsou ovšem návykové. To platí zejména o neuroleptikách a některých steroidech, například prednisonu. Vždycky se poradte se svým lékařem. Pokud vás odmítne, musíte si poradit sami. Mnoho lékařů totiž popudí nebo rozčílí, když si jejich pacienti chtějí pomoci sami. Mnoho (možná většina) alopatických lékařů nemá žádné zkušenosti s detoxikací a regenerací, a tak rádi odsuzují to, co sami neznají. Tento postoj přivede mnoho nespokojených lidí k tomu, aby si hledali vlastní cestu. To je také jeden z důvodů, proč byla napsána tato kniha. Mějte na paměti, že je to vždycky vaše volba. Žijte zdravě, žijte bez léků.

A ještě poznámka na závěr. Někdy se mohou objevit nežádoucí reakce mezi bylinami a léky. Stává se to zřídka, ale přece. Bedlivě se pozorujte a všímejte si,

jak se cítíte. Potom bezpečně poznáte, zda věci, které berete, na sebe reagují špatně či nikoli. Užívejte zdravý selský rozum a spolupracujte s lékařem, který praktikuje přírodní léčbu, znáte-li nějakého.

Shrnutí

Mnohé z výše uvedených symptomů většina z vás nezažije. Obecně platí, že čím je člověk toxičtější, tím vážnější léčebná krize se může objevit. Nikdy nezapomínejte, že léčebná krize je velice důležitá a nesmírně prospěšná. Její symptomy jsou součástí očištného procesu, při němž jsou z těla vylučovány toxiny.

Léčebná krize zpravidla netrvá dlouho, a tak jí dopřejte čas a buďte trpěliví. Konzumujte samozřejmě pouze syrovou stravu – především čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy. Většina ovoce má silné anrioxidační a adstringentní účinky, které tělu pomáhají zbavovat se toxinů. Když nemáte chuť k jídlu, tak nejezte. Nechte tělo odpočinout a hlavně pijte hodně čerstvých šťáv nebo čisté vody. Nenechte tělo žíznit.

Tvoří-li vaši stravu z osmdesáti či více procent čerstvé, syrové a tepelně nezpracované ovoce a zelenina, budou **veškeré vaše symptomy způsobeny procesem detoxikace**, jímž vaše tělo prochází. Je-li vaše strava padesát na padesát procent, vaše symptomy mohou spíš pocházet z překyselení. To může vaši léčebnou krizi značně protáhnout.

Detoxikaci můžete podporovat bylinnými čistícími čaji. Odpočinek a dobrá nálada jsou rovněž velice důležité. Pokud léčebná krize trvá déle než dva nebo tři měsíce a potřebujete ji ukončit, začněte opět jíst tepelně upravovaná jídla. To sníží tělesnou energii, čímž se čištění zastaví. Nicméně vřele vám doporučuji, abyste detoxikovali co nejdéle. Detoxikace vede **vždycky** k vitalitě. **Nakonec vám detoxikace přinese pevné zdraví, vitalitu a spiritualitu.**

MODUL 6.6

Léčebná krize

Níže uvádím některé symptomy léčebné krize, které se mohou objevit během očištného procesu. Během třiceti let klinické praxe jsem zažil tolik různých druhů léčebných „křizí“, že zde nemohu všechny uvádět. V tomto modulu popisuji nejběžnější symptomy, z nichž mnohé jsem prodělal sám při vlastní detoxikaci.

Rozdělil jsem je do tří kategorií, na mírné, střední a silné. Každá z nich se může během detoxikace někdy objevit. Avšak té poslední zůstane většina lidí ušetřena. Vše závisí na míře vaší toxicity a na vašich systémových (celkových tělesných) energiích neboli na vaší síle.

MÍRNÉ SYMPTOMY ČIŠTĚNÍ

- příznaky nachlazení a chřipky
- nízká horečka (až 37,8 °C)
- kašel s hlenem či bez něj
- čirý a žlutý hlen vylučovaný z nosu nebo krku (z plic, průdušek atd.), může obsahovat krev
- mírné bolesti
- hlen ve stolici
- hlen v moči
- úbytek energie (ta může kolísat)
- vyrážka a svědění
- dočasné zesílení symptomů nemoci
- hnis v očích
- mírné bolesti hlavy
- mírně rozostřené vidění
- mírné závratě
- úbytek váhy (průměrně 4-8 kg za dva týdny, podle závažnosti oslabení štítné žlázy; může být pouze 1 kg)
- třesavka
- zjitřené emoce, např. vzlykot, mírný hněv nebo dokonce smích

- krátkodobé krvácení z nosu
- slabé krvácení z konečníku (hemoroidy nebo léze)
- stopy krve v moči

STŘEDNĚ SILNÉ SYMPTOMY ČIŠTĚNÍ

- příznaky bronchitidy nebo zápalu plic
- hustý zelený až hnědý hlen je vylučován z nosu a krku (z plic, průdušek atd.)
- bolesti kloubů
- silné vylučování z ledvin (barva moči je hnědá, oranžová nebo tmavě žlutá atd.)
- bolest ve starých jizvách nebo oslabených částech těla
- mírné ochrnutí končetin
- příznaky chronické únavy
- krvácení z nosu
- plicní křeče (při astmatu, rozedmě, COPD)
- dušnost (při astmatu, rozedmě, COPD)
- dočasné zvětšení tumorů
- dočasné zesílení symptomů nemoci
- na kůži se objeví boláky
- vylučování spousty drobných částic kůží, především na dlaních a chodidlech
- podlitiny
- mírné oslabení svalstva (svaly vytvořené z živočišných bílkovin)
- z očí a uší se uvolňuje hustý hnis (hlen)
- zvracení
- průjem
- zbytnění a „hrudkování“ podkožních tukových buněk jako při celulitidě
- závratě
- bušení srdce

- viklání zubů
- menší abscesy v ústech
- migrény
- vysoká horečka (39,5-40,5 °C)
- silný kašel, někdy suchý (užívejte byliny k uvolnění a vykašlání nahromaděného hlenu)
- deprese nebo úzkosti
- emoční labilita (pláč, hněv, smích atd.)
- nelogické myšlení
- praskání kůže v místech, kde jsou ložiska toxinů
- silné svědění
- vypadávání amalgámových plomb
- rektální krvácení z dřívějších či současných hemoroidů nebo lézí

Možná zažijete jeden nebo několik z výše uvedených symptomů očišťování. Neprofadejte panice. Vždyť je přece chcete. Jsem vždycky rád, když vidím, jak z mých pacientů vychází tmavě zelený hlen. To je neklamné znamení, že dobře detoxikují.

Vždycky je příjemné spolupracovat s lékařem, jenž má bohaté zkušenosti s detoxikací a jejími symptomy.

SILNÉ SYMPTOMY ČIŠTĚNÍ

- ochrnutí některé části těla
- plíce vylučují černý hlen
- tmavě hnědý výtok nebo krev v moči a bolesti ledvin
- tmavě hnědý výtok ze střev a průjem
- tumory se objevují po celém těle
- ztráta zraku
- ztráta sluchu
- silné závratě
- těžká únava
- abscesy se tvoří všude v ústech
- vypadávání nehtů na rukou nebo nohou

- značný úbytek váhy (může to být důsledek oslabení slinivky)
- silná dušnost (užívejte nějaké antispazmolytikum nebo inhalátor)
- dočasné hluboké deprese, přerušované křikem, hněvem, smíchem atd.
- myšlenková zmatenost
- praskání kůže
- silné viklání zubů
- staré potlačené symptomy se objevují znovu (jako v případě vyrážky způsobené škumpou jedovatou)

Většina lidí tento nejtěžší stupeň detoxikace nezažije. To závisí na míře jejich toxicity. Důležitým faktorem také je, kolik léků kdo bere. Nicméně tyto silné symptomy budou spíše zakoušet ti, kdo jsou chronicky toxičtí od narození, mají rakovinu, jsou HIV pozitivní a/nebo trpí jinými těžkými nemocemi.

DVA PŘÍKLADY ČIŠTĚNÍ

První příklad

Šestatřicetiletá žena s rakovinou slinivky. Byl to degenerativní druh rakoviny, který naprosto ochromil činnost slinivky. Když tato žena pozřela jakékoli jídlo, vyšlo z ní ve stolici nestrávené. Měla nesmírně vysokou hladinu gastrinu. Během léčby jí „vyskákalo“ všude na nohách nejméně čtyřicet tumorů o velikosti golfového míčku. Lékař jí řekl, že se rakovina rozšířila do celého těla. Já jsem jí však předepsal ovocnou dietu a asi za tři týdny tumory z nohou zmizely.

O měsíc později navštívila zubaře, protože se jí viklal jeden zub. Zubař jí řekl, že je pod ním váček a vytáhl ho. Když po nějaké době objevila druhý uvolněný zub, dentista jí opět řekl, že ho bude muset vytáhnout. Naštěstí byla před tím u mne na měsíční kontrole a já jsem jí poradil, aby byla trpělivá, že onen absces je pouhým symptomem její léčebné krize.

V následujícím týdnu měla ústa plná abscesů a většina zubů se jí viklala.

Ale asi o týden později všechny abscesy zmizely. Všechny zuby držely pevně v dásni a ústa byla „čistá“ zahojená a zdravější než kdy dříve. Také její chuťové vjemy se dramaticky zlepšily. Za jedenáct měsíců nebylo po rakovině ani památky. Tato žena žije dodnes a daří se jí dobře.

Druhý případ

Dvaatřicetiletá žena s frakturou páteře mezi třetím a čtvrtým krčním obratlem po úrazu hlavy. Dvanáct let byla nepohyblivá. Vedle standardní detoxikace absolvovala poměrně obtížný proces uvolňování potlačených emocí. Jedné noci mě volala a přitom hrozně plakala. Další noc mě volala znovu a tentokrát se zajíkala smíchy. Toto uvolňování emocí trvalo téměř dva měsíce. Její ošetřovatel by mě nejradši oběsil! Avšak uklidnil jsem ho, že to bylo její emocionální tělo, které se čistilo. Při autonehodě, po níž zůstala ochrnutá, když jí nebylo ani dvacet, navíc zahynul řidič druhého auta. Po celých dvanáct let potlačovala veškeré emoce spojené s touto situací. Abych to zkrátil, za jedenáct měsíců jí mícha znovu srostla, takže mohla pohybovat jakoukoli částí těla a cítila úplně všechno. Protože detoxikace jí pomohla zbavit se tohoto hlubokého bolu, stala se citově stabilnější a její léčebný proces se urychlil.

Toto jsou dva případy mezi tisíci, jichž jsem byl svědkem ve své třicetileté lékařské praxi, nicméně extrémní. Některé léčebné krize si zaslouží údiv, jako tyto dvě, ale většinou nebývají nijak dramatické. Většina z vás nespíš zakusí mírné až střední symptomy.

Bez ohledu na to, jak vaše léčebná krize probíhá, neztrácejte nikdy ze zřetele cíl: úplné zdraví. Dosažení tohoto cíle stojí za trampoty s jakýmkoli symptomy.

Nikdy se nebojte léčebné krize ani detoxikace, protože jsou stejně přirozené jako každodenní východ slunce. Těšte se na symptomy léčebné krize. Po každém symptomu, který proděláte, se budete cítit lépe a budete v mnohem lepší kondici čelit dalším.

Zvláštní poznámka

Těm z vás, kteří berete spoustu chemických léků, doporučuji, abyste se poradili s vaším lékařem, zda můžete některé z nich vysadit (nebo snížit dávky). Výhody plynoucí z vysazení (omezení) léků poznáte, jakmile se vám znormalizuje hladina krevního cukru a krevní tlak poklesne na normální hodnotu. Vysoký krevní tlak je očividně důsledkem obstrukcí v těla a acidózy. Většina lidí s vysokým krevním tlakem má ve skutečnosti nízký tlak. Jsou-li jejich těla detoxikována, projeví se to u nich na krevním tlaku. Váš systolický tlak může klesnout na 100, 90 nebo dokonce 80 mmHg, v závislosti na oslabení nadledvin.

KONEČNÉ VÝSLEDKY ČISTÍCÍHO PROCESU

- zvýšení energie – je mnohokrát dynamičtější a dramatictější
- hlubší dýchání (větší kapacita plic)
- lepší čich, chuť a sluch
- zmenšení nebo úplné vstřebání nádorů
- vstřebání lymfatických otoků.
- posílení oslabených oblastí
- lepší krevní a lymfatický oběh
- šedivé vlasy začnou získávat přirozenou barvu
- kůže se začne napínat a zjemňovat
- bystré myšlení
- lepší paměť
- symptomy nemocí zmizí
- hladina krevního cukru se znormalizuje
- krevní tlak se znormalizuje
- hlubší vztah k Bohu a přírodě
- pocit štěstí, radosti a pohody
- zmizí kožní defekty (pupínky, vyrážka atd.)
- střevní peristaltika se zlepší

- zlepšení funkce ledvin
- zesílení hlasu
- ustane srdeční arytmie
- zlepšení zraku
- vrátí se zdraví a vitalita
- obrácení procesu „stárnutí“
- nikdy „neonemocníte“, ani nic „nechytíte“
- a to není zdaleka všechno

ČEMU SE VYHNOUT BĚHEM LÉČEBNÉ KRIZE ?

DEHYDRATACE – Dbejte na pitný režim a pijte minerálky nebo čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.

PŘETĚŽOVÁNÍ – Během léčebné krize se pokuste šetřit energií.

PŘÍLIŠ MNOHO PESTICIDŮ – Pesticidy mohou způsobit dýchavičnost a snížit funkčnost endokrinní a nervové soustavy.

PŘEHÁNĚNÍ – Potřebujete-li zpomalit nebo dočasně zastavit čistící proces, zařadte do jídelníčku tepelně upravovaná jídla. Je-li to možné, zkuste vystačit s malými porcemi, například dušené zeleniny nebo celozrnné rýže. To na čas sníží vaši systémovou energii a zastaví intenzivní čištění. Jakmile to bude možné, pokračujte v očištném programu.

HOREČKY NAD 39,5 °C – U dospělých i dětí by se tyto teploty měly srážet například studenými koupelemi. Děti samozřejmě mohou mít vysoké horečky, kolem 40-40,5 °C. Ochlazujte děti studenými žínkami a koupelemi. Existuje sotva znatelná hranice mezi zasahováním do úsilí těla, aby se očistilo a vyléčilo samo, a dopřáním tělu svobody, aby se zařídilo podle sebe. Nicméně mírně zvýšená teplota by vás neměla znepokojovat a není potřeba ji srážet. Avšak při vysokých horečkách musíme pozorně sledovat tělo a dávat pozor na situace, které by mohly vyvolat mnohem vážnější symptomy. Hlavně nezapomínejte na dostatečný přísun tekutin – vody nebo čerstvých ovocných šťáv. Ale všeho s mírou !

NETRPĚLIVOST – Když začnete energetizovat a alkalizovat tělo, začne se čistit. Vždy mějte na paměti, že toto čištění provádí tělo. Můžete užívat bylinné směsi, abyste posílili čistící aktivitu zaneseného lymfatického systému, zahubili parazity a zlepšili fungování vašich orgánů a žláz.

Nicméně tělo má svůj vlastní rytmus léčení a čištění. Budte trpěliví !

NEPŘEJÍDEJTE SE – Zvířata zpravidla nejedí vůbec, jsou-li nemocná. Vaše tělo bylo navrženo tak, aby se léčilo a čistilo samo, neboť Bůh působí ve všech jeho mechanismech. A na vás je, abyste ho správně živili.

ŠETRNÉ ČIŠTĚNÍ

Je důležité, abyste postupovali šetrně, když pomáháte svému tělu detoxikovat. A opět dávejte pozor, na sotva znatelnou hranici mezi podporou tohoto procesu a jeho mařením. Používejme v celém procesu detoxikace zdravý selský rozum. Každý člověk je jedinečný. To, co prodělává astmatik může naprosto odlišné od prožitků pacientky s rakovinou dělohy.

Léčebný proces je vsutku úchvatný. Je součástí zvláštního odevzdání, které vás osvobozuje na tolika úrovních, a přesto mu jen málokdo rozumí. Přijměte Život, Zdraví a Boha !

Pokud se při detoxikaci objeví symptomy, které ve vás vyvolají pocit, že byste měli jít na pohotovost – JDĚTE ! Věnoval jsem se jim mnoho let. Jsou zde proto, aby nám pomohly v krizi Škoda jen, že většina personálu na pohotovosti nerozumí detoxikačnímu procesu a léčebné krizi V těchto situacích, které jsou zpravidla vzácné, se vraťte k modulu 6.5, *Co můžete očekávat v průběhu detoxikace.*

Co by měla obsahovat vaše lékárnička

Níže uvádím seznam věcí, které byste měli mít doma pro usnadnění detoxikačního procesu.

RICINOVÝ OLEJ

Viz 10. kapitolu, kde je popsána příprava obkladů s ricinovým olejem.

OLIVOVÝ OLEJ

Užívá se s ricinovým olejem nebo místo něj.

CAYENSKÝ PEPŘ

Užívá se k rozšíření pórů a/nebo cév; na vysoký krevní tlak nebo do obkladů s ricinovým olejem.

KOŘEN KLEJICHY, KVĚT DIVIZNY A PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

Plicní expektorans.

ZDROJ TEPLA

Ohřívací láhev (termofor) nebo elektrická poduška atd. Užívá se k „propasírování“ bylin do spodních vrstev kůže.

ANTISPAZMOLITIKUM (BYLINNÁ TINKTURA)

Užívá se při křečích a bolestech.

BYLINNÉ ANALGETIKUM

Nejlépe tinktura.

BYLINNÝ ČAJ Z KŮRY JILMU ČERVENÉHO A KOŘENE PROSKURNÍKU

Proti pálení žáhy.

ARNIKOVÝ OLEJ

K vnějšímu použití na výrony, natržené, natažené nebo bolavé svaly atd.

BYLINNÁ HOJIVÁ MAST

Měla by obsahovat nejrůznější léčivé byliny jako kostival, přesličku, lobelku, měsíček atd. Užívá se na výrony, natržené svaly, bolesti kloubů, rány atd.

JITROCELOVÁ TINKTURA A MAST

Užívá se při poštípání hmyzem, uštknutí hadem apod.

ČISTÍCÍ ČAJ

BYLINNÉ PROJÍMADLO

ALOE VERA

„Všelék“ na popáleniny, záněty způsobené plísněmi, zklidnění peristaltiky atd.

KAJEPUTOVÝ („ČAJOVNÍKOVÝ“) OLEJ

Bylinné antiseptikum, hojí záněty způsobené plísněmi atd.

BYLINNÉ ANTIPARAZITIKUM

Bakteriální infekce, *Escherichia coli*, *Candida albicans* atd.

Půst a detoxikace

V té či oné formě se půst zřejmě praktikuje odjakživa, lidmi i zvířaty. Půst je instinktivní a bývá spojován s odpočinkem a usměrněním energie. V roce 1972 jsem prodělal šestiměsíční pomerančový půst. Tehdy jsem zakoušel některé z nejúžasnejších zážitků mého života. Měl jsem tolik energie, že jsem prožíval nádherné mimotělesné zkušenosti, které mě přiváděly přímo do boží náruče.

Existují v podstatě dvě formy půstu. První, známá jako „nucený půst“, je nám doslova vnucena nemocí. Nemůžete zkrátka jíst. A když to zkusíte, nedostanete jídlo do žaludku. Jedná se o mechanismus těla, jenž tolik potřebnou energii přesměruje z trávení do imunitního, lymfatického a endokrinního systému. Tím naše tělo získá energii k vypuzení vetřelce či obstrukce neboli ucpaní.

Druhou formou půstu je „vědomý půst“, jehož účelem je očistit a regenerovat tělo. Vědomý půst posiluje sebekázeň a sebedůvěru. To jsou dvě základní vlastnosti potřebné k dosažení pevného zdraví.

Obě formy půstu umožňují energetické vyladění těla. Většina jídel, která konzumujeme, nás o energii připravují, místo aby nám ji dodávala. Zdraví a vitalita je energie; nemoc nedostatek energie. Půst je metoda, která tělu umožňuje odpočinout si od náročných zaživacích a metabolických procesů. Ušetřenou energii tělo využije k očistě od kyselin a toxinů, čímž se samo léčí.

Naše zaživací a vylučovací systémy jsou přetěžovány a oslabovány typickou stravou tvořenou masem, obilovinami, mléčnými výrobky apod. Půst umožňuje slinivce, žaludku, játrům, střevům a dokonce i ledvinám, aby si trochu odpočinuly. Potom zbude víc energie na imunitní, endokrinní a lymfatický systém. **Půst na té či oné úrovni**

je nesmírně důležitý pro udržení či obnovení zdraví.

Existuje mnoho druhů půstů, které můžete provádět. Podívejme se na čtyři základní druhy a potom se věnujme diskusi, jak půst správně zastavit nebo „přibrzdit“.

DRUHY PŮSTŮ

„Syrový“ půst

V tomto případě se nejedná samozřejmě o skutečný půst, protože nadále konzumujete potravu. Ale většina lidí, kteří jedí těžce stravitelná, tepelně upravovaná jídla, toto za půst rozhodně považují. Nezapomínejte, že pouze lidé si jídlo před snědením tepelně upravují. Občas si vyhradte jeden den na tento půst a zkoušejte jíst pouze syrovou stravu. Potom se zkuste takto postit pět, deset, třicet či šedesát dní, čím déle, tím lépe. Při tomto půstu byste měli konzumovat čerstvé syrové ovoce, ovocné šťávy, zeleninu a zeleninové šťávy. Ovšem žádná jídla obsahující bílkoviny jako ořechy nebo semena.

Ovocný půst

Tento druh půstu vřele doporučuji. Protože jsme ve své podstatě frugivorové, měl by tento půst mnohem více vyhovovat našim fyziologickým procesům a anatomickému ustrojení. Jeho základem by mělo být hroznové víno, pokud možno biologické. Není-li biologické, musíte hrozny důkladně omýt, protože mohou obsahovat hodně pesticidů. Nicméně můžete jíst jakékoli ovoce, nebo jejich kombinace, a rovněž melouny. V příští kapitole, pojednávající o kombinování jídel, se dočtete, že melouny se jedí zvlášť. Avšak můžete také jíst jenom hrozny

nebo vodní melouny nebo jablka, jakékoli ovoce nebo melouny, které máte rádi nebo na které máte zrovna chuť. Mnoha lidem jsem pomohl očistit jejich fyzické tělo hroznovým půstem, kdy jedli hrozny a pili hroznovou šťávu. Jezte tolik, kolik chcete. V tomto programu se nehlídají kalorie.

Stavový půst

Toto je nesmírně účinný půst, který dopřeje odpočinek vašemu trávicímu ústrojí. Tělu dodá ohromné množství energie a povzbudí tolik potřebnou očistnou a lymfatickou činnost, přičemž také propláchne ledviny. Šťávy dodávají buňkám energii v podobě glukózy a fruktózy. Mohou být rostlinné nebo ovocné, avšak nejúčinnější jsou šťávy ovocné, zejména z čerstvých hroznů.

Kdysi jsem léčil ženu s rakovinou slinivky, na kost vyhublou, protože nebyla schopna cokoli strávit. Začal jsem jí podávat ovocné šťávy. Posléze jsem přidal zeleninové šťávy a zanedlouho syrové ovoce a potom i zeleninu. Důvod, proč jsem zvolil tuto metodu, je prostý: slinivka přestala cokoli trávit. Když tato žena pozřela jakékoli jídlo, vyšlo z ní ve stolici nestrávené. Protože bylo nutné udržovat její systémovou energii, musel jsem jí začít podávat něco, co by slinivka přece jen strávila. V takové situaci je nejlepším řešením čerstvá ovocná šťáva. Zeleninové šťávy, které jsem přidal později, jsou sice stravitelné hůře, ale to už se slinivka zlepšila natolik, že si s nimi poradila. Nasadil jsem rovněž tekuté bylinné výtažky, abych posílil různé orgány a žlázy, zejména slinivku. Nakonec jsem přidal pevnou stravu, nejprve ovoce, které obsahuje obrovské množství energie a snadno se tráví. A za jedenáct měsíců byla rakovina pryč !

Vodový půst

Toto je čtvrtý a poslední druh půstu. Měla by se při něm pít pouze voda upravená reverzní osmózou nebo destilací. Veškerá energie, jindy potřebná k trávení,

je teď k dispozici imunitnímu, lymfatickému a endokrinnímu systému. Při vodovém půstu se tělo důkladně pročistí. Se svou úžasnou inteligencí se zaměří na likvidaci nahromaděných toxinů, hlenu a zánětů. Průměrně zdravého člověka tento půst nepochybně posílí. Avšak nemocné a vyčerpané osoby lze posílit jedině zvýšením jejich systémové energie. To znamená, že **vodový půst nedoporučuji silně oslabeným a těžce nemocným lidem**, zejména těm s rakovinou. A sice proto, že při tomto půstu tělo nezískává zvenčí žádnou energii, a tak musí pracovat s tou, kterou má.

Ačkoli půsty většinu lidí posilují, v případě výrazného oslabení tkání dodá syrová strava, zejména ovoce, vašemu tělu potřebné živiny a energii. Konzumace vysokoenergetického ovoce nebo ovocných šťáv zvýší hladinu buněčné a systémové energie a zároveň umožní detoxikaci. U těžce nemocných osob může vodový půst vyčerpat tělo a způsobit smrt. Proto lze tento půst zahájit teprve tehdy, až se člověk zregeneruje.

PŘÍPRAVA NA PŮST

Pokud jste se rozhodli postupně vyzkoušet všechny půsty a skončit u šťávového nebo vodového, měli byste jíst celý týden pouze syrovou potravu a posledních několik dní jen ovoce. Tím očistíte střeva od zahnívajících látek, propláchnete játra a ledviny a vyladíte tělo na půst.

Půst může být zábavný a posilující. Jeho úloha pomocníka při očistě a regeneraci těla je potvrzována znovu a znovu. **Před dlouhými a intenzivními půsty se poradte s někým, kdo má zkušenosti s postěním a detoxikací.**

KDY PŮST UKONČIT ?

Optimální okamžik k ukončení půstu zjistíte, budete-li naslouchat své intuici, svému vnitřnímu vedení. Vaše tělo znáte lépe než kdokoli jiný. Naslouchejte mu. Potom bezpečně poznáte, kdy máte

skončit. (Avšak buďte k sobě poctiví, vždyť dobře víte, že můžete dostat chuť, i když nemáte hlad!) Asi po třech dnech půstu ztratíte na jídlo chuť. Je to způsobeno tím, že tělo začne využívat energii, kterou jindy potřebuje k trávení, na čištění a léčení. Jakmile dostanete zase hlad, je to dobré znamení, že jste připraveni začít jíst. Nezapomínejte začít pouze s ovocem.

Jinou metodou, která vám prozradí, jak dlouho se máte postit, je sledování povrchu jazyka. Je to stará metoda, kterou užívám již dlouho. Když se začnete postit, pokryje se vám jazyk silným bílým, žlutým, zeleným nebo hnědým povlakem. Čím jste toxičtější, tím je tento povlak silnější a tmavší. A čím jste zdravější, tím je slabší a světlejší. Přestanete-li se postit teprve tehdy, až máte jazyk opět růžový, můžete si být jisti, že jste své tělo pročistili opravdu důkladně.

Detoxikace je dlouhý proces, který může trvat léta. Avšak nemějte z toho strach. Zdraví by se mělo stát jedním z vašich koníčků. Pracujte na sobě poctivě asi rok a uvidíte, jak se váš životní styl změní. Bude úplně jiný, harmonický, zdravější, čistší a bdělejší. Při duchovním růstu usilujte vždy o to, aby váš životní styl a stravovací návyky byly v souladu s rozvojem vašeho vědomí. Čím víc se bude vaše vědomí pročišťovat, tím zdravěji a energetičtěji budete chtít jíst. Vždyť přece chcete, aby vaše fyzické tělo s vámi drželo krok. Radujte se z vaší cesty za zdravím, vitalitou a spiritualitou, neboť nadto není.

JAK PŮST UKONČIT ?

Způsob ukončení půstu je velice důležitý a závisí na tom, jak dlouho jste se postili a jaký druh půstu jste drželi. Obecně platí: **Většina půstů se ukončuje jedním či dvěma dny konzumace čerstvého syrového ovoce za každé tři dny půstu.**

To platí zejména pro šťávový nebo vodový půst. Čím déle jste se postili, tím déle byste měli jíst pouze ovoce, než začnete s hůře stravitelnou zeleninou. Během své třicetileté praxe jsem zažil jeden nebo dva případy úmrtí, zaviněné nesprávným ukončením půstu. Jeden muž zemřel, když ihned po skončení dlouhého půstu pojedl vařené brambory. Jelikož obsahují lepivý škrob, dovedu si představit, jak mu ucpal střeva.

Neustále dbejte na správnou střevní peristaltiku. Když držíte šťávový nebo vodový půst, není to vždy možné. V modulu 6.9 budeme hovořit o zdraví střev a péči o ně.

Pořídte si odšťavňovač

Dr. N. W. Walker se ve zdraví dožil 107 let, protože pil ovocné a zeleninové šťávy. Jaký další důkaz ještě potřebujete ? Zkuste ještě dnes vypít sklenici mrkvové, špenátové a celerové šťávy.

Syrové ovocné a zeleninové šťávy jsou základ výživy. Sklenice mrkvové šťávy obsahuje 6-8 mrkví, takže nám dodá nejméně šestkrát víc živin než jedna mrkev. Proto tuto šťávu nazývám „silně elektrizujícím“ nápojem, zdrojem energie a aminokyselin.

Vypijte každý den 2-4 sklenice šťávy z vašeho oblíbeného ovoce nebo zeleniny.

Přečtěte si knihu *Zeleninové a ovocné šťávy* od N. W. Walkera.

Dva skvělé stavové půsty

CITRONÁDOVÝ PŮST

JAK PŘIPRAVIT CITRONÁDU:

- 2 polévkové lžíce citrónové nebo limetové šťávy (asi půl citronu)
- půl až tři čtvrtiny polévkové lžíce javorového sirupu (nikoli cukrového sirupu ochuceného javorem)
- špetka cayenského pepře (podle uvážení)

Smíchejte šťávu, javorový sirup a cayenský pepř v 3 dl sklenici a zalijte vlažnou či horkou vodou, získanou destilací nebo reverzní osmózou. (Chcete-li, můžete použít i studenou vodu.) Užívejte pouze čerstvé citróny nebo limety, nikdy neužívejte konzervované či zmražené citrónové nebo limetové šťávy.

Cayenský pepř přidáváme do této směsi proto, aby jí dodal další vitamin C a veškeré vitaminy B. Rovněž zahřívá a povzbuzuje. Nejste-li na pálivý pepř zvyklí, začněte se špetičkou a zvětšujte ji, jak to jen půjde. Můžete ovšem pepř vynechat. Nemáte-li javorový sirup, můžete ho nahradit čirokem, melasou nebo medem. Citronádu si můžete připravit na celý den.

NA DVA LITRY CITRONÁDY POTŘEBUJETE:

10 šálků vody jeden a půl šálku čerstvé citrónové šťávy půl šálku javorového sirupu Vše důkladně protřepte a uložte do ledničky.

JAK PÍT CITRONÁDU: Pijte citronádu v libovolném množství a kdykoli chcete, ale **pijte pouze citronádu, nejezte ani nepijte nic jiného (kromě vody)**. Tento půst lze snadno držet jeden až tři dny, případně až deset dnů.

HROZNOVÝ PŮST

JAK PŘIPRAVIT HROZNOVOU ŠŤÁVU:

- budete potřebovat odšťavňovač
- vymačkejte 2 l hroznové šťávy (včetně semen a drobných stopek)
- vhodné jsou veškeré druhy hroznů, avšak tmavé se semeny jsou nejlepší; užívejte pokud možno biologické hrozny

JAK PÍT TUTO ŠŤÁVU: Pijte hroznovou šťávu v libovolném množství a kdykoli chcete. Hrozny mají silné antioxidační a adstringentní účinky, což pomáhá odstraňovat z těla toxiny. Jedení hroznů a pití hroznové šťávy představuje skvělý půst. Některým pacientům ukládám i dvacetidenní hroznový půst. Pětiaž desetidenní hroznový půst (při němž jíte hrozny a pijete hroznovou šťávu) je skvělý a nesmírně blahodárný.

Hrozny a citróny jsou dva nejlepší přírodní očistovače lymfy a „drtiče tumorů“. Byl jsem svědkem toho, jak lymfomy zmizely za pětadvacet dnů a rakovina žaludku za devětapadesát dnů, když pacienti pili tyto šťávy v kombinaci s bylinnou terapií a syrovou stravou.



Péče o střeva

Spatná střevní peristaltika je příčinou většiny našich zdravotních problémů. Posledních pětadvacet let přednáším o vlivu tlustého střeva na lidské zdraví. Můj zesnulý přítel dr. Bernard Jensen to vyučoval přes šedesát let. Opíraje se o rozsáhlou klinickou praxi (přes 300 000 klientů), mohl Jensen prohlásit: „Než začneme s jakoukoli účinnou léčbou, musíme se nejprve postarat o střeva.“

Střeva jsou zpravidla tématem, o němž se převážná většina lidí nechce bavit. Nicméně udržovat střeva (trávicí ústrojí) zdravá a funkční je jeden z nejlepších způsobů, jak se zbavit toxicity a buněčné slabosti.

Váš trávicí systém je centrum vašeho těla, stejně jako je náboj středem kola. Je to jeden z nejdůležitějších orgánových systémů. Zcela logicky se nabízí otázka: „Jak máme pečovat o trávicí systém, který je stejně důležitý jako srdce?“ Bez trávení, vstřebávání a vylučování bychom zemřeli. Tento kanál – od úst po řiť – slouží k přivádění energie a chemických látek z potravin do vašeho těla. Tlustým střevem se vylučují odpadní látky, což je zcela nezbytné pro přežití těla. Jejich správné vylučování a buněčný metabolismus jsou stejně důležité jako přijímání potravy.

Jak jsme se dozvěděli ve 2. kapitole, má tenké střevo tři části: asi 25 cm dlouhý dvanáctník, kde probíhá trávení, lačník o délce asi 2,5 m, kde probíhá trávení i vstřebávání, a kyčelník, který je ještě asi o metr delší, kde probíhá vstřebávání. Tlusté střevo je dlouhé asi 1,5 m a skládá se ze slepého střeva, vzestupného, příčného a sestupného tračníku, esovité kličky a konečníku. Každá část tlustého střeva je spojena s různými tělesnými orgány a žlázami, na něž působí, buď dobře nebo špatně. V embryonálním stadiu se nejdříve formují tlusté střevo a mícha. Veškerá vaše genetická oslabení se projeví nejprve v tlustém střevě, odkud se rozšíří do orgánů, žláz, nervů a ostatních tkání.

Vaše střeva čelí hlavnímu náporu kyselých a toxických jídel a nápojů. Mnohé z nich vyvolávají ve střevech záněty a oslabují jejich strukturu. Některá jídla se lepí na střevní stěny jako kliš. A jiná na ně působí jako brusivo, takže střeva musí produkovat spoustu hlenu, aby se ochránila před jejich účinky. Tento hlen se ukládá podél střevních stěn a intersticiálně v jejich struktuře. Toto všechno ovlivňuje schopnost trávicího ústrojí trávit potravu a vstřebávat živiny.

Trávicí ústrojí úzce souvisí s lymfatickým systémem, vaší „kanalizací“. Úkolem tohoto systému je vylučovat odpadní látky z těla. Ledviny, trávicí ústrojí a kůže jsou jeho hlavními stokami. Když se kůže, ledviny a zejména tlusté střevo poškodí nebo ucpou, lymfatický systém se zablokuje. Jistě si dokážete představit, co by se stalo, kdyby se ve vašem domě ucpala odpadová roura. Splašky by nemohly odtékat a vyvalily by se ze záchodu. V této situaci by většina lidí opustila dům.

Váš trávicí systém řídí sympatikus a parasympatikus prostřednictvím neuromediátorů, které jsou produkovány nadledvinami. Slabé nadledviny mohou způsobit slabost nervů a ta zase zácpu. Mnozí přehlížejí tuto souvislost nadledvin se slabostí nervů (která může způsobit zácpu) a s produkcí steroidů jakožto reakcí na zánět. Obecně platí, že když posilujete nadledviny, tak současně regenerujete trávicí ústrojí.

Je nesmírně důležité, abyste svůj trávicí systém udržovali čistý a zdravý. Mějte na paměti, že je to váš hlavní trávicí kanál, v němž se štěpí potrava na palivo a stavební materiál. Jakmile je potrava strávena, začíná její vstřebávání výstelkou střev. Absorpce živin je stejně důležitá jako trávicí proces. Výživa miliard buněk v našem těle závisí na vstřebávání živin ze střev. Jak jsme již uvedli, může být správná výživa buněk ohrožena

odpadními látkami, které jsou zadržovány v tlustém střevě. To má za následek hromadění toxinů a vytváření hlenovitého povlaku ve střevech. A tento povlak způsobuje zánět a rozklad střevních tkání.

Hlenovitý povlak zpravidla vzniká při štěpení rafinovaných škrobů, cukrů a mléčných výrobků. Jsou-li střevní stěny pokryty vrstvami lepivého hlenu, je znemožněno vstřebávání živin, které tělo potřebuje k optimálnímu fungování. Navíc je tento povlak rájem parazitů, kteří se postarají o veškeré zbytky živin v trávicím ústrojí.

Jisté střevní parazity (známé jako střevní flóra) potřebujeme kvůli užitečnému štěpení různých vedlejších produktů trávení. Toho jsou skvělým příkladem B-vitaminy, které vznikají působením střevní flóry na škroby. Zpravidla jsou vaše střeva osídlena neškodnými organismy, které napomáhají trávení a štěpení živin. Existuje nicméně mnoho druhů zhoubných parazitů, kteří se ve střevech mohou rozbujet. To platí zejména v případě konzumace masa, která může mít na svědomí zamoření střev veškerými druhy červů (špendlíkovitých, háčkovitých, páskovitých atd.) a proteolytických mikroorganismů. Je důležité vyčistit střevní stěny a vyléčit zánět, aby mohly být eliminovány toxické látky.

Zdravá strava vyvolá střevní peristaltiku asi půl hodiny po požití. Potom je důležité, abyste se dvakrát až třikrát denně vyprázdnili. Nejsou-li střeva dostatečně aktivní, podpoří jenom kvašení a hnití živin. Vzniklé toxiny a plyny se vstřebávají přímo do krve. To může vyvolat bolesti hlavy, zmatené myšlení, otoky, rektální bolesti a dokonce srdeční arytmií. Poznal jsem lidi, kteří se třicet dní nevyprázdnili. Nevynechejte jediný den !

Průjem není o nic lepší než zácpa – pohybuje-li se potrava v trávicím ústrojí moc rychle, je to stejně špatné, jako když v něm zůstává příliš dlouho. Podle některých je průjem pouze jiná forma zácpy. Znemožňuje správné štěpení živin a jejich vstřebávání, zatímco zácpa ve střevech vyvolává kvašení a hnití, což

má za následek alkohol, acidózu, plynatost a záněty. Obojí způsobuje, že tělo hladoví.

ČTYŘI METODY OČIŠŤOVÁNÍ STŘEV

Bylinné střevní směsi

Dobrá bylinná směs (při očišťování střev se užívá denně) pomůže odstranit hlenovitý povlak, zahubí toliko zhoubné parazity, potlačí záněty a posílí střevní stěny.

Když jsem vymýšlel žaludeční a střevní směs, šlo mi o to, aby vyvolávala jemný pohyb střev, byla protizánětlivá a zbavila střevní stěny hlenu. Měla by také vyčistit výchlípky (divertikly) vzniklé ucpáním střev. Potřeboval jsem směs, která by rovněž posílila trávicí ústrojí, čímž by odstranila výchlípky, nadýmání a/nebo spastické stavy, jimiž někdy trpíme všichni. Většina střevních směsí však obsahuje ostrý cayenský pepř, aloe, jitrocel či jiné povzbuzující a návykové byliny, které vyvolávají svírání, křeče nebo silně zahleňují. Mohou však přivodit i jiné břišní potíže. Mnoho střevních směsí se může stát návykovými, to znamená, že tělo na nich začne být závislé jako na jiných povzbuzujících prostředcích; a když je přestanete pít, vyvolají opačný účinek – zácpu.

Dobrá střevní směs nebude návyková. Jemně povzbudí peristaltiku, vyčistí a posílí střeva a odstraní zánět – všechno najednou. Kromě toho povzbudí proudění lymfy a krve ve tkáních střevních stěn. (Viz 8. kapitola, modul 8.3, kde jsou uvedeny žaludeční a střevní bylinné směsi.)

Výplachy

K očištění tlustého střeva lze použít výplachy. Nicméně stejnou péči je třeba věnovat i tenkému střevu – proto i pro něj bude vhodná střevní bylinná směs. Výplachy střev jsou jakési „vysoké“ klystýry, ale mají ještě „promývací“ účinek na tkáň. (Podle mého názoru by na žádné pohotovosti neměl chybět přístroj na vyplachování střev a zkušená obsluha). Výplachy výtečně odstraňují povlaky

z tlustého střeva, pomáhají od acidózy, utišují bolesti zad, ischiasu, ledvin a hlavy a srážejí vysoké horečky – a to není zdaleka všechno. Mohou rovněž pomáhat vyčistit divertikly.

Výplach střev je šetrná procedura, a přesto dokáže uvolnit povlak, který se ve střevních stěnách ukládal dlouhá léta. Viděl jsem povlaky odstraněné ze střev výplachy, které tam byly padesát let i déle.

Před mnoha lety měl jeden můj přítel chiropraktik zdravotní sestru, která prováděla výplachy střev. Když jedna z jejích pacientek přišla po proceduře domů, začala po chvíli pociťovat bolest v esovitém tračníku. Snášela ji několik hodin, než se rozhodla navštívit pohotovost, aby přišla na kloub této bolesti. Tam zjistili, že má rakovinu esovitého tračníku. Nevyvolal ji samozřejmě výplach, ale životní styl pacientky – nicméně díky výplachu se na rakovinu přišlo. To bylo dobře, protože nyní se ona žena mohla začít léčit. Kdyby výplach nepodstoupila, mohla se rakovina rozšířit do celého těla, a potom by už bylo pozdě na efektivní léčbu.

Odhalení zánětu, jako v tomto případě, může být bolestivé a přinést jisté problémy. Proto osobně doporučuji dobrou střevní bylinnou směs, která je namíchána tak, aby působila protizánětlivě a regeneračně, nikoli projímavě. Tato regenerační směs pozvolna uvolní a odstraní střevní povlak. Odstraní rovněž zánět za povlakem a uzdraví střevní stěnu. Vaše zkušenost s léčbou bude potom mnohem příjemnější a méně traumatická.

Výplachy jsou skvělé k odstranění střevních obstrukcí, pokud to ovšem nejsou tumory nebo srůsty. Výborně se hodí pro tlusté střevo. Pokud jde o mě, při odstraňování střevních povlaků dávám přednost přístroji dr. Jensena *Colema Board*, který považuji za nejlepší řešení. Jeden jeho vývod umístíte do záchodu a druhý položíte na křeslo nebo židli. Zatímco ležíte na *Colema Board* (a používáte vodu o teplotě těla z dvacetilitrového kýblu), provádíte si sami „vysoký“ klystýr. Avšak tato procedura je mnohem pohodlnější než běžný klystýr,

protože jenom ležíte a necháváte se pomalu a jemně pročišťovat vodou.

Dr. Jensen vytvořil celý program péče o střevo, jenž nemá obdoby (viz jeho kniha *Tissue Cleansing through Bowel Management*, 1981). Jeho procedury pomáhají vyčistit tenké i tlusté střevo, zatímco běžné výplachy čistí pouze tlusté střevo. Tento program lze aplikovat doma s přístrojem *Colema Board* a trochou sebekázně. Informace o programu *Colema System* a přístroji *Colema Board* viz www.colema-boards.com.

V žádném případě nebrojím proti odborně prováděnému výplachu střev. Abyste z něj měli co největší prospěch, začněte jíst výhradně syrovou stravu a asi měsíc před zahájením výplachů přidejte ještě bylinnou směs na regeneraci střev.

Klystýry

Klystýry jsou další důležitou metodou, s níž si můžete sami pomoci v nouzi nebo při léčbě hemoroidů či rakoviny konečníku. Existuje mnoho druhů klystýrů, které nám mohou pomoci vyčistit a zprůchodnit střevní trakt.

NÍZKÉ KLYSTÝRY – Obvykle čistí a posilují sestupný a esovitý tračník a rektální část tlustého střeva. Potřebujete asi dva až čtyři litry vody o teplotě těla v nádobě na klystýr.

Místo čisté vody můžete použít scezený výluh z libovolného počtu níže uvedených bylin (tyto byliny očistí a posílí střevní stěny): americká krušina, proskurník, kůra jilmu červeného, list jitrocele, kořen kostivalu, kořen lopuchu, hořec atd. Viz níže instrukce „Jak provádět klystýr?“

VYSOKÉ KLYSTÝRY – Vysoký klystýr slouží k propláchnutí „vyšších“ částí tlustého střeva – příčného a vstoupného tračníku a slepého střeva. Od nízkého klystýru se liší způsobem aplikování a množstvím užití vody (výluhu), což rozhoduje o tom, jak vysoko do tlustého střeva se voda (výluh) dostane. Lze použít stejné byliny jako v předchozím případě. Při tělesné slabosti a únavě můžete

místo vody nebo bylinného výluhu použít čerstvou zeleninovou šťávu ze špenátu, chaluh, vojtěšky, ječmene atd. Tyto šťávy jsou ihned vstřebávány tlustým střevem a vzpružují tělo, neboť mu dodávají tolik potřebnou energii. Chlorofyl je další látka, kterou lze zavést do tlustého střeva formou klystýru, aby podpořila léčebný a čistící proces.

KÁVOVÉ KLYSTÝRY – Mnoho lidí užívá kávové klystýry, protože silně stimulují střeva a játra. Avšak osobně je nikdy nedoporučuji v případech, kdy je tlusté střevo ucpané a jeho obsah se nepohybuje. Trvalé užívání kávových klystýrů způsobuje předráždění, což má za následek vážné oslabení funkce tlustého střeva a zánět jater a ledvin.

Kávové klystýry mají rovněž negativní dopad na nervovou soustavu, neboť vyvolávají její hyperaktivitu či hypoaktivitu, což se potom projevuje například nervovými poruchami, úpornou zácpou, průjmem, otoky a acidózou.

JAK PROVÁDĚT KLYSTÝR ?

1. Pořídte si nádobu na klystýr.
2. Naplňte ji dvěma až čtyřmi litry vody o teplotě těla nebo bylinného výluhu. Užívejte vždycky vodu o této teplotě, bez ohledu na to, s čím ji mícháte.
3. Na začátku procedury ulehňte na levý bok.
4. Zavěste nádobu s teplou vodou nejméně půl metru nad sebe.
5. Namažte konec hadice léčivou bylinnou mastí, abyste ho snadno zavedli do konečníku.
6. Nechte vodu (výluh) pomalu vtékat do tlustého střeva; přívod vody pravidelně zastavujte, abyste si odpočali a provedli několik hlubokých nádechů a výdechů.
7. Po několika minutách ulehňte na záda a pokračujte ve vyplachování; potom se obraťte na pravý bok.

8. Jakmile je tlusté střevo naplněno vodou, můžete si provést masáž břicha, čímž napomůžete uvolňování povlaku ze střevních stěn.

9. Podržte vodu (výluh) chvíli ve střevech a otom se vyprázdněte. 10. Opakujte tento postup, dokud není nádoba prázdná.

Aplikujte klystýry uvážlivě a podle potřeby. Ovšem syrová strava a dobrá střevní regenerační směs prokáží vašemu trávicímu ústrojí z dlouhodobé perspektivy mnohem lepší služby.

LÉČIVY JÍL – Čtvrtá metoda očisty střev používá léčivý jíl. V Evropě je mnohem běžnější než v Americe. V mnoha zemích, například v Portugalsku, dosahují lékaři s jílovými zábaly konečníku stejných výsledků jako my s výplachy. Nedávno zesnulý dr. John Christopher užíval skvělý střevní prášek (*Intestinal Corrective 2*), obsahující bentonit a dřevěné uhlí. Tento přípravek působí ve střevech silně očištěně a absorpčně, pomáhá při podráždění střev a úporném průjmu.

Shrnutí: Náš trávicí systém je tak důležitý, že se (spolu s míchou) začíná formovat již při proměně buňky v embryo. Na správném fungování trávicího ústrojí závisí naše holé přežití. Jeho stěny vstřebávají živiny, stavební materiál a palivo, přičemž se v něm rovněž tvoří bílé krvinky, různé vitaminy a aminokyseliny. Součinnost trávicího ústrojí a lymfatického systému není dosud úplně objasněna. Ale jeho důležitý vztah ke každé buňce v těle (prostřednictvím lymfatického systému) naznačuje, jak důležité je dbát na správné fungování tohoto orgánu. Měli byste jej „krmit“ pouze živými, snadno stravitelnými potravinami s elektricky pulzující vlákninou, abyste ho uchovali při zdraví.

**Lékaři podávají léky, o nichž moc nevědí,
aby léčily nemoci, o nichž vědí ještě méně,
lidem, o nichž nevědí vůbec nic.**

- Voltaire, rancouzský satirik (1694-1778)

KAPITOLA VII

Jedení pro vitalitu

Až dosud jsme si všímali, jak funguje tělo a jak probíhají procesy nemoci, detoxikace a regenerace. Zkoumali jsme náš biologický druh a druhy potravin, které jsou pro nás nejvhodnější. Také jsme se zajímali o potraviny s ohledem na jejich účinek na tkáň.

V této kapitole si ujasníme, co máme jíst a jak to máme jíst. Neboť důležité je nejenom vědět, co máme jíst, ale také *jak správně kombinovat* naše jídla, abychom z nich měli co největší užitek.

Rovněž zde nabízíme řadu jídelníčků, které můžete začít užívat ihned, abyste se vpravili do detoxikace a regenerace. Tyto jídelníčky odpovídají vašim potřebám, ať už se považujete za plaché začátečníky nebo srdnaté dobrodruhy.

V dalších modulech si povšimneme blahodárného účinku čerstvých ovocných a zeleninových šťáv a podíváme se na fazole, sojové boby a obilí v souvislosti s detoxikací a regenerací.

Na konci kapitoly naleznete řadu skvělých receptů na syrová a dušená jídla, která vás posílí na vaší cestě za zdravím a učiní vaši stravu pestřejší a lákavější.



MODUL 7.1

Jaké potraviny máme jíst ?

Níže uvádím seznam vhodného syrového ovoce, zeleniny, ořechů a semen. Kupujte pokud možno jenom biologické produkty.

OVOCE (NEJVÍCE)

hroznové víno
banány
jahody
manga
pomeranče
grepy
jablka
hrušky
broskve
ananas
sušené ovoce všeho druhu (nesířené)
květiny jsou vhodné

VYHNĚTE SE – brusinkám, švestkám a nezralému ovoci

ZELENINA

hlávkový salát špenát

mrkev
celer
zelený pepř
okurky
růžičková kapusta
avokádo
zelená listová zelenina
dýně
fazole
hrášek
rajčata
chaluhy, řasy a ostatní mořská zelenina

DALŠÍ SYROVÉ POTRAVINY

pekanové ořechy
mandle
slunečnicová semena
sezamová semena
dýňová semena
kokosové ořechy
piniové ořechy

POZNÁMKA – Potraviny z této skupiny jezte s mírou. Ve větším množství mohou být kyselinotvorné – odčerpávají energii a zpomalují nebo zastavují čisticí proces.



Seznam kyselých a zásaditých potravin

Všechny potraviny obsahují jak kyselinotvorné, tak zásadorvorné látky. To, že potraviny ve vašem těle zanechávají tyto kyselé nebo zásadité zbytky, není záležitost organická. Je to anorganická záležitost minerálů, které určují kyselost nebo zásadirost tělesných tekutin a tkání. Draslík, sodík, hořčík a vápník jsou považovány za zásadorvorné elektrolyty. Fosfor, síra a hořčík jsou kyselinotvorné prvky.

Při zjišťování, zda je nějaká potravina spíše kyselinotvorná nebo zásadotvorná, lze použít několik metod. Obecně platí, že pokud v určité potravine převládají kyselinotvorné prvky nad zásadotvornými, je považována za kyselinotvornou a naopak.

Titrace, odměrná analýza, je laboratorní metoda užívaná k měření kyselosti a zásaditosti. Skládá se ze dvou fází. Nejprve se určité množství potraviny spálí na popel. Tím se nahrazuje funkce trávení. Potom se přidá přibližně litr destilované vody na 100 gramů popela a zjišťuje se kyselost nebo zásaditost tohoto roztoku.

Jinou metodou je zjišťování obsahu dusíku či proteidů (chemické složky, které obsahují bílkovinnou strukturu) v jednotlivých potravinách. Protože dusík je kyselinotvorný, jsou veškeré potraviny bohaté na bílkoviny (na dusík) považovány za kyselinotvorné. Tato metoda je však starší a není tak přesná.

Následující přehled kyselých a zásaditých potravin je sestaven na základě kombinace obou metod a pomůže vám při alkalizaci. Nezapomínejte, že strava obsahující osmdesát procent zásaditých a dvacet procent kyselých potravin je nezbytná pro zlepšení zdraví. A strava obsahující

devadesát či více procent zásaditých potravin vám zajistí pevné zdraví.

Avšak nedělejte z toho vědu. Lidé se mě v jednom kuse ptají: „Čím mohu svou stravu *doplnit*“ Odpovídám jim: „Co můžete ubrat?“ Ač je to k nevíře, čím jednodušeji jíte, tím jste zdravější. Tento názor dietologové neslyší rádi, neboť oni se zaměřují na nedostatky ve výživě. To zcela logicky vede k užívání vysokých dávek aminokyselin, vitaminů a minerálů. Po takovém předávkování některé symptomy sice zmizí, ale objeví se znovu, jakmile nutriční doplňky vysadíme. Toto není žádná regenerace ani léčba, ale potírání symptomů, přičemž příčina je ignorována. Klíčem ke zdraví není vysoká nutriční hodnota konzumovaného jídla, ale síla a součinnost zralých, syrových a zdravých potravin. Schopnosti syrové stravy očistovat a regenerovat fyzické tělo naše farmakologické společnosti moc nerozumí.

Podívejme se na potravu většiny volně žijících býložravců, například slonů, koní nebo krav. Jedí převážně trávu a listí. Podobně volně žijící gorily. Také jejich strava je velice prostá: ovoce, sladké hlízy, drobné bobulovité plody a květiny. Sedmdesát či více procent potravy grizzlyho tvoří tráva. A to patří k nejsilnějším zvířatům na Zemi !

Mohl bych vám líčit své zkušenosti, kdy jsem šest měsíců jedl pouze sladké biologické pomeranče. Nikdy jsem se necítil lépe a ve větším souladu s Bohem a přírodou. Vždy důvěřujte přírodě, Bohu a vlastní intuici, abyste poznali pravdu.

Následující přehled ukazuje, které potraviny jsou zásadorvorné a které kyselinotvorné. Během detoxikace je nejlepší jíst veškeré ovoce a zeleninu POUZE syrové.

Zasadotvorné potraviny

OVOCE		ZELENINA		OSTATNÍ	
jablka	manga	vojtěška	smetánka	jablečný ocet	melasa
meruňky	melouny,	mandle	kopr	podmáslí, syrové	olivový olej
banány	všechny	artyčoky	lilek	řasy a chaluhy	koření, přírodní
maliny	nektarinky	chřest	čekanka	obilí-amarant,	čaj, bylinný
ostružiny	pomeranče	avokádo	česnek	proso, quinoa	a čínský zelený
borůvky	karob	bambusové	křen	mléko, syrové	syrovátka
třešně	(svatojánský	výhonky	kedluben	miso	víno, biologické
kokosové	chléb)	fazole	pórek		jogurt, syrový
ořechy	papája	řepa	hlávkový salát		
rybíz	hrušky	sladká	okra		
datle	broskve	paprika,	olivy		
fíky	ananas,	všech barev	cibule		
grepy	čerstvý	brokolice	petržel		
guavy	granátová	růžičková	pastiňák		
kumquaty	jablka	kapusta	hrášek		
zralé	kaktusové	zelí, červené	tykev		
citrony	fíky	a bílé	ředkev		
limety	hrozinky	mrkev	rebarbora		
mišpule	sapoty	celer	kyselé zelí		
	jahody	květák	šťovík		
	tamarindy	mangold	špenát		
	mandarinky	jedlé kaštiny	dýně		
		čekanka	batáty		
		pažitka	rajčata,		
		kapusta	jen oranžová		
		sladká	tuřín		
		kukuřice	řeřicha		
		okurka	bílý brambor		



Kyselinotvorné potraviny

alkoholické nápoje artyčoky chřest, špičky (pouze bílý) aspirin ječmen banány, zele né fazole, sušené borůvky chléb pečivo cukroví	obiloviny k snídání (např. müsli) sýry, veškeré čokoláda a kakao káva limonády barviva, umělá koření, veškeré kukuřice, vařená kukuřičný škrob	brusinky sušenky pudivky mléčné výrobky dresinky koblihy vaječný bílek chuťové přísady, umělé moučné výrobky ovoce, konzervované cizrna želatina	obilí, většina omáčky ovesná kaše zmrzlina džemy a marmelády čočka majonéza maso, včetně ryb, koryšů a drůbeže ovesná mouka oleje, rafinované	olivy, nakládané ořechy těstoviny sladké pečivo a pečivo s náplní arašidy pepř, černý švestky blumy rýžové chlebičky rýže, bílá a hnědá sůl	sodovka sojové boby sojové výrobky špagety cukr, rafinovaný tapioka čaje, indické tabák zelenina, nakládaná ocet jogurt
--	---	--	---	--	---

NEZAPOMÍNEJTE...

Radost, smích, štěstí, odpočinek a spánek jsou zásadotvorné.

Starosti, hněv, nenávisť, závist, pomluvy, strach a nevyspalost jsou kyselinotvorné.

MODUL 7.3

Nezbytnost správného kombinování potravin

Doposud jsme se zabývali lidským tělem, jeho mnoha systémy a tím, jak fungují. Popsali jsme patologické procesy a jejich příčiny. Dozvěděli jste se o důležitosti pH těla. Zkoumali jsme dva pilíře chemie, zásady a kyseliny, a zajímala nás úloha acidózy v nemoci. Poznali jste sílu syrových jídel a jejich vliv na tkáň. Nyní je na čase poskládat všechny tyto faktory dohromady a věnovat se správným kombinacím potravin.

Podle Americké dietologické společnosti nezáleží na tom, jak naši potravu kombinujeme, pokud v každém jídle přijímáme bílkoviny, sacharidy a nějaký tuk. Tento názor je absurdní

a nevědecký, což má za následek, že všichni trpíme nadýmáním a acidózou. Chemie s tímto názorem nesouhlasí. Jakmile pronikneme do správného kombinování potravin, stane se naší přítelkyní. Zejména pro diabetiky je nesmírně důležité dodržovat správné kombinace jídel, chtějí-li si upravit hladinu krevního cukru.

Chemie nás učí, že když kombinujeme zásady a kyseliny, vzájemně se neutralizují. To má za následek kvašení a hnití potravy, namísto jejího štěpení trávicími enzymy. Potom dochází k nesprávnému rozkladu živin a mnoha nechtěným chemickým změnám, což způsobuje

malabsorpci, acidózu a buněčné hladovění. Jako příklad může posloužit míchání potravin bohatých na bílkoviny se škroby.

Dvě nejdůležitější rady, které se týkají kombinování potravin, zní: Nikdy nemíchejte bílkoviny (kyselé potraviny) se sacharidy (zásaditými potravinami). Jezte vždycky zvlášť ovoce nebo melouny a ostatní druhy potravy. K těmto dvěma radám se za chvíli ještě vrátíme.

Budete-li dbát na správné kombinování potravy, budete mít pokoj od pálení žáhy, vředů a nadýmání. Mějte na paměti, že čím méně druhů potravy kombinujete, tím lépe je budete trávit. Když po vás budu chtít, abyste mysleli na deset různých věcí zároveň, upadnete do zmatku, protože mysl se může plně věnovat pouze jedné věci ve stejnou dobu. Uvědomte si to, když chcete pozřít deset různých potravin v jednom pokrmu. Jednoduchost je vždy nejlepší. Nejde o to, *kolik* toho sníte, ale zda to, co jste snědli, můžete strávit, vstřebat, zužitkovat a vyloučit.

Jezte prostě a žijte prostě. Jezte s radostí. Nikdy nejezte, když jste rozčilení nebo naštvaní, neboť v těchto situacích se zvyšuje vylučování žaludečních kyselin, které mohou narušit trávení a vyvolat acidózu. Při jídle relaxujte a vychutnávejte si ho. Každé sousto dobře rozžvýkejte, neboť první fáze trávení probíhá v ústech. Snažte se během jídla nepít, protože pití ředí nebo neutralizuje trávicí enzymy.

DVĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ RADY KE KOMBINACI POTRAVIN

Nekombinujte bílkoviny (kyselé) a sacharidy (zásadité)

Z chemie víme, že nemůžeme kombinovat kyselé trávicí enzymy se zásaditými trávicími enzymy, protože se vzájemně neutralizují, čímž znemožní správné trávení a vyvolají kvašení a hnití.

Trávení sacharidů začíná v ústech, s amylázou, ptyalinem a dalšími alkalickými trávicími enzymy. Potraviny obsahující bílkoviny, včetně masa a ořechů, zahajují svůj trávicí proces v žaludku uvolňováním kyseliny chlorovodíkové, což vyvolá uvolňování pepsinu. Obě tyto látky jsou kyselé povahy.

Když se v žaludku smíchají škroby s bílkovinami, dojde ke kolizi: nadýmání a pocit plnosti známe všichni dobře. Kvašením cukru vzniká alkohol. Ten může zvýšit nebo snížit naše energetické úrovně, způsobit překyselení, hromadění hlenu, otravu bílkovinami a zánět tkání. Nejhuř na tom jsou játra, slinivka a nadledviny. Jedí-li diabetici tímto způsobem, těžko mohou regulovat hladinu krevního cukru.

Jezte zvlášť ovoce nebo melouny a všechny ostatní potraviny

Ovoce a melouny se tráví velice rychle. Zkombinujete-li je s potravinami, které se tráví pomalu, jsou jejich cukry zadržovány v žaludku. To má za následek alkoholové kvašení. Tento alkohol zvyšuje hladinu alkoholu v krvi a nejednou zavinil zřícení letadla, autonehodu a uvěznění kvůli řízení pod vlivem alkoholu.

Z ovoce nebo melounů si připravujte samostatné pokrmy. Tato vysoce energetická a očisťující jídla jsou velice důležitá v detoxikačním procesu.

Existuje ovšem mnoho dalších důležitých rad ke správnému kombinování jídel, například: „Nekombinujte dva různé druhy bílkovin v jednom jídle" nebo „Určité ovoce můžete kombinovat s určitými bílkovinami." Toto téma je značně obsáhlé a jeho podrobnosti přesahují rámec této knihy. Další informace naleznete v doporučené literatuře na jejím konci.

Čím jednodušeji jíte, tím lépe probíhají vaše trávicí procesy. Čím lépe se vaše potrava rozštěpí, tím více energie z ní získáte. Následující tabulka ukazuje správné (a nesprávné) kombinace potravin.

Jednoduché kombinování potravin

MELOUNY
ananasový meloun
(kantalup)
muškátový meloun
papája
vodní meloun

Melouny jezte samotné



OVOCE

KYSELÉ	POLOKYSELÉ	SLADKÉ
citrusové plody ananas jahody trpké plody	jablka třešně hrozny manga	banány datle fíky hrozinky

Jezte co nejvíce ovocných jídel, která obsahují spoustu energie, antioxidantů, hořčin a živin. Jsou skvělá na mozek a nervy. Nekombinujte je s jinými druhy potravin.



ZELENINA

avokádo	květák	fazole	ředkev
řepa	zelí	byliny	hlávkový salát
sladká paprika	celer	kapusta	špenát
brokolice	okurka	hrášek	růžičková kapusta
mrkev	listová zelenina	cibule	cukina

Zelenina obsahuje spoustu živin, vlákniny, aminokyselin a minerálů. Je skvělá při regeneraci oslabeného těla. Posiluje svalstvo a kosti mnohem více než ovoce.



BÍLKOVINY
mléčné výrobky*
sýry, syrové maso*
ořechy
semena

Bílkoviny jsou velice koncentrované potraviny. Jezte je s mírou, v závislosti na ročním období a místě, kde žijete.



ŠKROBY
pečivo*
obiloviny*
kukuřice
brambory
dýně

Škroby silně zahleňují, obtížně se tráví a slepují střeva. Jezte je zřídka, nebo jen v zimě.

*Pro člověka nevhodné

Zázračný detoxikační jídelníček

Následující stravovací program jsem sestavil po třiceti letech klinické a osobní praxe. Nazývám jej „Zázračná detoxikační dieta“, protože jsem byl svědkem, jak vyléčil a obnovil tkáň tisíců lidí. Také mu říkám „Dieta boží duhy“, neboť obsahuje ovoce a zeleninu všech barev. Každé jídlo a jeho barva svým osobitým způsobem živí, elektrizuje a uzdravuje tělo. Ovoce vyživuje mozek a nervovou soustavu, zatímco zelenina živí svaly a kosti. Ořechy a semena jsou strukturální potraviny.

Čím více syrových, tepelně neupravených potravin jíte, tím budete vitálnější. Podrobte zkoušce vlastní sebekázeň. Zkuste jíst výhradně syrovou potravu a přesvědčíte se sami. Nebo alespoň zvolte kompromisní variantu – osmdesát procent syrových a dvacet procent tepelně upravovaných potravin.

Uvedu pár věcí, na něž byste měli pamatovat při zahájení detoxikace:

1. Nedoporučuji konzumaci jakýchkoli živočišných produktů, protože jsou vysoce toxické a acidózní. Namísto obnovy způsobí vašemu tělu nemoc. Pokud se ovšem bez masa neobejdete, neměli byste ho jíst častěji než třikrát týdně – a pouze k obědu. To umožní zdárný průběh trávicího procesu, který je převážně kyselý. Někteří lidé věří, že po čtrnácté hodině tělo neprodukuje kyselinu chlorovodíkovou. Pokud jde o mne, nikdy jsem se neseťkal s jediným vědeckým důkazem na podporu této teorie. Nicméně lehká alkalická jídla navečer vám dodají více energie, lepší spánek a větší léčebný potenciál.

2. Nikdy nejezte maso s potravinami obsahujícími škrob. Pokud máte rádi pocit plného žaludku, doporučuji nahradit maso pečeným bramborem. Můžete použít máslo nebo za studena lisovaný olej, například olivový, ale žádnou sůl, kysanou smetanu

nebo sýr. Pečený sladký brambor je mnohem lepší než obyčejný brambor.

3. Chcete-li něco teplého do žaludku, doporučuji šálek nebo misku domácí zeleninové polévky (žádná rajčata), dušenou zeleninu nebo rychle opečenou zeleninu a ke všemu salát. (Viz receptář na konci této kapitoly.)

4. Kupujte biologické, zralé ovoce a zeleninu, chemicky neošetřované a neozařované. Nemůžeme připustit ničení našich potravin, jinak všichni zemřeme. Ve světě, kde již brzy bude mít rakovinu každý druhý člověk, je na čase, aby se každý z nás začal starat o svoje zdraví. Nikdo to za nás neudělá.

5. V prvních dvou nebo třech měsících detoxikace byste měli konzumovat nízkoproteinové nebo „bezproteinové“ potraviny. To znamená vyhnout se masu, fazolím a ořechům. Ořechy jsou samozřejmě vašim nejlepším zdrojem aminokyselin, a tak jim dejte přednost, cítíte-li, že potřebujete tento druh potravin.

NEJDŘÍVE JEDEN DEN A POTOM PĚT DNÍ

Berte každý den tak, jak přijde. Zkuste jíst jeden den pouze syrové ovoce a zeleninu. Další den to zkuste znovu. Zkoušejte to každý den, dokud nebudete jíst syrové, tepelně neupravované ovoce a zeleninu **pět dní po sobě**. Všimněte si rozdílu mezi syrovými a vařenými pokrmy. Je to jako noc a den.

Některé dny můžete mít chuť pouze na ovoce, což je skvělé. Ovoce má největší čistící sílu ze všech potravin. Jeho vysoká energetická hodnota z něj činí nejlepší jídlo pro nervy a mozek.

Další metodou, která se mi osvědčila, je konzumace syrové potravy od pondělí do pátku. V sobotu a/nebo v neděli

si uvařte, pokud musíte, například zeleninu s rýží. Utvořte si vlastní cyklus. Vaše tělo miluje cykly. Miluje zvyky. Vlastně je závislé na rutině a s rutinou funguje lépe.

V průběhu času budete možná chtít do svého programu zařadit půst. To jenom urychlí váš detoxikační proces. Dejte do půstu všechno. Čím déle se vydržíte postit, tím budete zdravější. Zregenerujte se pozměněním vašich stravovacích návyků.

Navrhl jsem tento jídelníček tak, aby byl jednoduchý, a přesto účinný. Mějte radost z očišťování a přílivu energie. Nikdy nebudete litovat této cesty do vitality, dlouhověkosti a spirituality.

KOLIK JÍDLA A JAK ČASTO ?

Neustále musím odpovídat na otázku: „Kolik toho mohu sníst a jak často ?“ Podle mého osobního názoru bychom měli **jíst pouze jednu až tři různé potraviny dohromady a jíst tak často, jak chceme, ale pouze když máme hlad.** V naší společnosti je zvykem jíst jenom třikrát denně: snídat, obědovat a večeřet. Jaký div, že máme sklon se přejídat a kombinovat mnoho různých druhů potravin v jednom pokrmu. To jenom vede k přetížení trávicího ústrojí a trávicích orgánů, což má za následek špatné trávení a vstřebávání živin. A tak lidé v našem kulturním okruhu „žijí“ většinou z kvašení a vyhánění vedlejších produktů trávení.

Nemáte dost peněz ? Udělejte si z jídla vlastní medicínu !

Většina z nás někdy zažila, že neměla dost peněz. Avšak moje odpověď na tuto otázku je prostá: „Jíst musíte vždycky.“ Ale co jíte, to úzce souvisí s vaším zdravím. Místo nakupování masa, které může být drahé, vydejte raději peníze za ovoce a zeleninu. Vaše cíle a priority by měly vždycky zahrnovat vaše zdraví.

V porovnání s náklady na uchování zdraví mohou být nemoci nesmírně drahé. Toho je dobrým příkladem mladý muž, který ke mně přišel s rakovinou žaludku. Zrovna se nechal vyšetřit v Centru léčby rakoviny v Tampě na Floridě. Onkologové řekli, že mu musí odoperovat dvě třetiny žaludku. Dále ho čekala chemoterapie a mám za to, že také ozařování. Náklady na veškerou léčbu se pohybovaly okolo 100 000 dolarů, přičemž měl pětadvacetiprocentní šanci, že zůstane naživu. Lékaři mu naučtovali 5 000 dolarů jen za diagnózu a písemnou zprávu o nález. Trvalo mi devětapadesát dní, abych mu pomohl vyléčit rakovinu žaludku, celkově za 1800 dolarů. Takže pokud si myslíte, že přirozené zdraví je drahé, zamyslete se nad tím.

Místo nakupování věcí, po nichž toužíte, nakupujte pouze to, co potřebujete. A zbylé peníze vydejte za vysoce kvalitní byliny nebo bylinné směsi, které vám pomohou dosáhnout vašeho cíle – pevného zdraví. Nemoc vás může uvrhnout do chudoby, zatímco zdraví vás nesmírně obohatí.

Detoxikační jídelníček na posílení vitality

Tento jídelníček je koncipován pro **čtyřtýdenní přechod od těžké toxické stravy k čisté, alkaličtější stravě, která se postará o detoxikaci a regeneraci vašeho systému.** I když je určen začátečníkům v tomto procesu a „společenským jedlíkům“, tj. těm, kdo jedí často v restauracích nebo na návštěvách, neobsahuje běžně nabízená vařená zeleninová a obilninová jídla. Avšak ti, kdo se chtějí do tohoto procesu zapojit dynamičtěji hned od samého počátku, anebo ti, kdo jsou v péči lékařů kvůli určité chorobě včetně rakoviny, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci, poranění míchy, Alzheimerovy choroby a dalších nemocí, mohou tento jídelníček kdykoli opustit a začít jíst pouze syrové ovoce a zeleninu. (Viz dále **Jídelníček pro statečné.**) Mějte na paměti, že máte naprostou svobodu žít svůj život tak, jak sami chcete. A nyní s chutí do jídla.

DNEŠNÍ SPECIALITY

Dávejte vždy přednost čerstvému a syrovému ovoci a zelenině kvůli účinnější detoxikaci a regeneraci.

Snídaně

Vyberte si jedno jídlo.

1. Ovoce
2. Meloun

Zvolte si buď jeden druh ovoce nebo melounu, či kombinaci různých druhů ovoce nebo melounů, na co máte chuť. K ovocnému jídlu můžete přidat sušené ovoce nebo kokosový ořech.

Mezi jídly šťáva

Vypijte 2,5-3 dl čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy.

Oběd

Vyberte si jedno jídlo.

1. Zeleninový salát s dušenou nebo syrovou zeleninovou polévkou (žádná rajčata) nebo rychle opečenou zeleninou*
2. Ovoce
3. Meloun

Mezi jídly šťáva

Vypijte 2,5-3 dl čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy.

Večeře

Vyberte si jedno jídlo.

1. Zeleninový salát s dušenou nebo syrovou zeleninovou polévkou (žádná rajčata) nebo rychle opečenou zeleninou*
2. Ovoce
3. Meloun

Přesnídávky

Mezi jednotlivými jídly; pouze čerstvé nebo sušené ovoce a ovocné nebo zeleninové šťávy.

* Nemíchejte škroby a bílkoviny v témže jídle. Vyberte si jedno nebo druhé.

MODUL 7.6

Detoxikační jídelníček pro statečné

Tento jídelníček je určen pro pevně odhodlané jedince, kteří chtějí dosáhnout dynamického zdraví a vitality. Podle něj by se měly rovněž stravovat osoby s chronickými a zejména degenerativními chorobami nebo poraněními, jako je rakovina, cukrovka, roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, poškození míchy nebo Lou Gehrigova choroba.

Užívejte pokud možno biologické potraviny. V opačném případě vše velice pečlivě omývejte! Do dřezu s vodou přidejte dvě plné odměrky peroxidu vodíku a šťávu ze dvou čerstvých citronů. Můžete také přidat špetku soli. Do tohoto roztoku vložte asi na pět minut ovoce a zeleninu, potom opláchněte. Můžete je také vydrhnout kartáčkem.

Když jíte, buďte šťastní a relaxujte. Zkuste při jídle nepít. Jezte prostě a s radostí.

DNEŠNÍ SPECIALITY

Snídaně

Vyberte si jedno jídlo.

1. Ovoce
2. Meloun

Zvolte si buď jeden druh ovoce nebo melounu, či kombinaci různých druhů ovoce nebo melounů, na co máte chuť. K ovocnému jídlu můžete přidat sušené ovoce nebo kokosový ořech.

Mezi jídly šťáva

Viz doporučené šťávy.

Oběd

Vyberte si jedno jídlo.

1. Zeleninový salát
2. Ovoce
3. Meloun

Salát může obsahovat jakoukoli syrovou zeleninu. (Viz recepty na saláty v Modulu 7.9).

Mezi jídly šťáva

Viz doporučené šťávy.

Večeře

Vyberte si jedno jídlo.

1. Zeleninový salát
2. Ovoce
3. Meloun

Salát může obsahovat jakoukoli syrovou zeleninu. (Viz recepty na saláty v Modulu 7.9).

Přesnídávky

Mezi jednotlivými jídly; pouze čerstvé ovoce, syrová zelenina a ovocné nebo zeleninové šťávy.

Doporučené šťávy

Zeleninové šťávy:

mrkev, špenát, petržel, smetánka. (Další

kombinace šťáv viz modul 7.7.)

Ovocné šťávy:

hrozny, jablko, hruška, čerstvě vymačkaný pomeranč nebo citron – nedoporučuji ananasovou, brusinkovou a švestkovou šťávu

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

Na této planetě mají nejvyšší nutriční a energetickou hodnotu čerstvé syrové ovoce, zelenina, byliny, chaluhy a mořské řasy, ořechy a semena. Toto jsou potraviny pro lidi. Je nesmírně důležité, aby vaše strava obsahovala nejméně osmdesát procent čerstvého, zralého a syrového ovoce a zeleniny. Tyto potraviny překypují životní silou. Jsou plné enzymů, vitaminů, minerálů (tkáňových solí), aminokyselin, antioxidantů, jednoduchých cukrů, vody, elektrické energie a nejenom toho. Jelikož jsme svým založením frugivorové, jsou pro nás ovoce a ořechy mnohem vhodnější. Nezapomínejme, že trávicí ústrojí člověka je pouze dvanáctkrát delší než páteř, zatímco u býložravců to je třicetinasobek. Býložravci také mají složené žaludky, protože rostlinná vláknina je mnohem nestrávitelnější než ovocná.

Náš trávicí systém zpracovává ovocnou vlákninu nejnanežněji, takže střešní stěny zůstávají čisté. Protože energie z ovoce je mnohem vyšší než ze zeleniny, může také vydatněji posílit nervovou soustavu. Tím se rovněž posílí střešní peristaltika. Avšak zelenina má zase víc minerálů, chlorofylu a aminokyselin, které jsou velice potřeba při regeneraci těla. Možná jste si povšimli, že děti chtějí jíst ovoce mnohem dříve než zeleninu.

Konzumace čerstvých zeleninových a ovocných šťáv není v naší společnosti neznámou věcí. Za to můžeme poděkovat Normanu W. Walkerovi, Paulu Braggovi, Herbertu M. Sheltenovi a Bernardu Jensenovi, propagátorům těchto zdravých šťáv.

Jste-li oslabení nebo vyčerpaní, zejména v oblasti trávicího ústrojí, nebo nechcete-li hutnou vlákninu, ale chcete živiny, jsou šťávy optimálním řešením. V jediné sklenici totiž vypijete šťávu z pěti či šesti mrkví. To má význam zejména u rakoviny, nejrůznějších úrazů a při vyčerpaní.

Jste-li zdraví, budete díky pití čerstvých šťáv ještě zdravější. Nicméně je třeba si uvědomit, že syrová vláknina z ovoce a zeleniny je důležitá pro zdraví střev. Když se cereálie spolu s ostatními tepelně upravovanými potravinami a masem staly základem americké stravy, postoupila rakovina střev na žebříčku rakovinných onemocnění v USA ze čtvrtého na druhé místo, hned za rakovinu plic.

Před třiceti lety jsem sváděl boj s lékařskými institucemi o důležitost vlákniny. Tvrdily, že můj program poškozuje zdraví a způsobuje gastritidu, enteritidu, kolitidu a divertikulitidu. Neuvědomovaly si, že příčinou těchto zánětlivých chorob, včetně divertikulitidy, je nedostatek vlákniny. Avšak dnes si již většina lékařů význam ovocné a zeleninové vlákniny uvědomuje. Oproti tomu obilní vláknina může být pro náš trávicí systém příliš hrubá. To jsme poznali při nadměrné užívání otrub v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století.

Na knihkupeckých pultech je dnes mnoho knih o rostlinných a ovocných šťávách. Doporučuji tato díla: N. W. Walker, *The Complete Book of Fresh Vegetable and Fruit Juices* (Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy); Michael T. Murray, *Juicing* (Výroba šťáv) a *Juicing Therapy* (Šťáková terapie) od mého přítele Bernarda Jenseana. Poznejte a využijte ohromnou sílu těchto šťáv !

Osobně doporučuji nejméně dvě až čtyři sklenice (3 dl) zeleninové nebo ovocné šťávy denně a syrovou potravu. Nejlepší je připravovat šťávu těsně před konzumací. Avšak v naší uspěchané době na to mnozí nemají čas, nebo jim to připadá moc pracné. Proto navrhuji, abyste si šťávu připravili na celý den, nalili do skleněné nádoby a uložili do ledničky; musíte ji však spotřebovat do dvou dnů.

Nyní se laskavě vraťte k 6. kapitole, modulu 6.7 a 6.8, a přečtěte si znovu pasáž o šťávoovém půstu, abyste si uvědomili, co všechno nám čerstvé šťávy dávají. Mějte na paměti, že ovocné šťávy jsou skvělé pro mozek, nervy a žlázy. Rovněž důkladně pročistí celé tělo. Zeleninové šťávy obnovují strukturu těla, zejména kosti, svaly a pojivové tkáně.

Vaše tělo bude procházet cykly, v nichž budete mít chuť pouze na ovocné šťávy a ovoce. Potom zase přijde čas, kdy budete chtít pouze zeleninové šťávy a zeleninu. Naslouchejte těmto přáním a vycházejte jim vstříc. Tělo dobře ví, co dělá a co potřebuje. Jednou z našich největších chyb je, že nenasloucháme. Nenasloucháme Bohu ani svým tělům. Myslíme si, že nás ovládají myšlenky a emoce. Avšak to jsou pouze nástroje, které můžeme využít k tvořivému rozvoji našich živorů. To, co formuje naše myšlení a emoce, jsou mimo jiné tradice, morálka a vzdělání. Zejména dnes, kdy velké společnosti a organizace usilují o zisk a nadvládu, jsme lákáni na toxický způsob života. Osvobodme se a vraťme se na boží cestu vitality a energie.

Příprava šťáv je trochu umění, trochu věda. Čtěte, učte se, a\`e užívejte zdravý selský rozum. Radujte se z toho, jak vám tyto šťávy obnovují a očisťují tělo. Brzy poznáte, že bez nich nemůžete být. Pořídte si odšťavňovač, který se dá snadno čistit, a začněte odšťavňovat.

Šťávoový receptář

Hroznová a jablečná šťáva jsou dvě nejlepší jednodruhové šťávy. Dodají vám vápník, vyčistí játra i ledviny a posílí nervy a endokrinní systém.



HROZNOVÁ ŠŤÁVA

Vymačkejte rovněž semena a stopky.

Účinek: Potlačuje tumory, stimuluje lymfu, odstraňuje volné radikály a toxiny včetně těžkých kovů a minerálů. Posiluje kardiovaskulární systém.

JABLEČNÁ ŠŤÁVA

Účinek: Tato šťáva bohatá na enzymy podporuje trávení, dodává aminokyseliny, odstraňuje volné radikály a posiluje tělo.

KOMBINACE ZELENINOVÝCH ŠŤÁV

Následující kombinace zeleninových šťáv posilují játra, ledviny a nadledviny. Obsahují značné množství elektrolytů včetně vápníku, hořčíku, draslíku a sodíku. Tyto nápoje jsou bohaté na chlorofyl („rostlinná“ či „zelená krev“), jenž čistí krev a lymfatický systém. Chlorofyl je jedním z nejlepších přírodních odšťavňovačů těžkých kovů a chemikálií.

- mrkev + řepa + petržel
- mrkev + řepa + špenát
- mrkev + vojtěškové výhonky + petržel
- mrkev + špenát + celer + petržel
- pšeničné + vojtěškové výhonky
- šťáva ze zelí a křížaté zeleniny je velice účinná při léčbě rakoviny

Jsou luštěniny a obiloviny zdravé nebo škodlivé ?

Fazole, boby a obiloviny připomínají Šípkovou Růženku. Obsahují inhibitory enzymů, které blokují proces klíčení, takže se dají dlouhodobě skladovat. I když fazole a boby jsou bohaté na bílkoviny a obiloviny zase na škroby, jsou všechny tyto potraviny kyselinotvorné a velice těžko stravitelné. Neustále tvrdím, že na jejich trávení, vstřebávání a vylučování je potřeba mnohem víc tělesné systémové energie, než kolik jí samy poskytnou. Jednoduše řečeno, okrádají tělo o energii.

Proč podáváme obilí vepřům a dobytku ? Abychom je vykrmili. A stejný účinek mají tyto potraviny na nás. Fazole, boby a obiloviny jsou velice hutné, takže se tráví dlouho a obtížně. Je rovněž možné, že inhibitory enzymů ovlivňují činnost enzymů ve vašem těle.

Výhonky pro život

Necháte-li naklíčit fazole, boby nebo obilí, uvolníte v nich „životní sílu“ – enzymy. Jejich nutriční obsah se potom stane vyváženější a tělo ho může snáze využít. Výhonky obsahují hodně chlorofylu. Říká se mu „zelená krev“, protože má podobné složení jako lidská krev. Dodává tělu energii a funguje jako antioxidant, když z něj odstraňuje toxické kovy a hlen.

Doporučuji následující knihy, které se tímto tématem podrobně zabývají: Viktoras Kulvinskas, Love Your Body (Miluj své tělo) a Survival into the 21 st Century (Přežití v 21. století); Kathleen O'Bannon, Sprouts (Výhonky).

Jde-li vám doopravdy o tělesnou vitalitu a regeneraci, vyhněte se nenaklíčeným fazolím (bobům) a obilí. Když už je musíte jíst, jezte je v zimě a nikdy dohromady, abyste nekombinovali bílkoviny a škroby v jednom jídle. To jenom způsobí další oslabení těla v důsledku kvašení a hnití (viz *Nezbytnost správného kombinování potravin*, modul 7.3). Zvířata ve volné přírodě takové míchanice nežerou, neboť by po nich zlenivěla a stala se snadnou kořistí dravců.

Zdraví je energie a energie pochází ze života, nikoli ze smrti. Jakmile začnete jíst více „živých“ potravin, pocítíte sami účinky fazolí, bobů a obilí na vaše energetické úrovně a na vaši čilost. Musíme odhlédnout od našich omezených, kulturně podmíněných představ o stravování, abychom viděli obrovské množství potravin, jimiž nás příroda zásobuje.

Roční období na nás mají obrovský vliv, zejména v drsnějším klimatu, kde jsou změny počasí mnohem výraznější. V létě, které je kyselé povahy, potřebujeme převážně zásaditá jídla. Ale v mrazivé zimě, která je zásaditá, tíhneme k potravinám kyselé povahy, jako jsou fazole, boby a obiloviny. To je zcela přirozený proces. Nicméně těchto jídel by vždycky mělo být jako šafránu. Nezapomínejte, že čím zdravější máte žlázy, tím lépe bude vaše tělo regulovat svou vnitřní teplotu.

Příkladem takové termoregulace je činnost štítné žlázy. Jelikož řídí metabolismus, může mít její oslabení značný vliv na vaši tělesnou teplotu. Fazole, boby a obiloviny, třebaže zahřívají, mohou při dlouhodobé konzumaci oslabit štítnou žlázu. Potom budou mít na termoregulaci účinek právě opačný, místo aby vás zahřály, bude vám po nich zima, zejména na ruce a nohy.

SOJOVÝ MÝTUS

V životě nám nezbyvá než pochybovat o pravdivosti jakékoli propagandy a pít se po jejím smyslu, což se týká i problematiky výživy a zdraví. Když si osvojíte si základy zdravé výživy, jak jsou vyloženy v této knize, dokážete lépe rozlišovat pravdu od bludu.

Položte si otázku, kdo by mohl mít prospěch z jakékoli propagované věci. Dnešní „sojová móda“ je jednou z oblastí, která nepochybně zasluhuje vaši pozornost. Abychom odhalili, kdo by mohl stát za tím, co osobně považuji za ohavný a cynicky vymyšlený blud, podívejme se nejprve na některá fakta o sóje.

Vlastnosti syrových sojových bobů

- jsou kyselinotvorné
- mají nesmírně vysoký obsah kyseliny fytové (blokuje vstřebávání minerálů, zejména zinku)
- obsahují nesmírně mnoho inhibitorů enzymů
- velice obtížně se tráví
- 85 procent sóji je geneticky upraveno, přičemž buněčná DNA a struktura jsou zkombinovány s herbicidy a bakteriemi, aby se vytvořila odolnost vůči těmto faktorům kvůli vyššímu výnosu
- obsahují nadměrné množství hemaglutinu – látky utvářející sraženiny
- vyvolávají alergie
- obsahují velice mnoho hliníku (působí silně toxicky na mozek a nervové tkáně)

Fakta o tepelně zpracovaných sójových bobech

- Přes 80 procent olejů užívaných v USA je vyrobeno ze sojových bobů.
- Přes 80 procent umělých jedlých tuků vyrobených v USA pochází ze sojových bobů.
- Sojové boby, stejně jako většina luštěnin, obsahuje vysoké procento inhibitorů enzymů kyseliny fytové. Proto se musí zpracovávat při vysokých

teplotách, aby se tyto blokátory metabolismu rozštěpily.

Základní procesy při výrobě sojového oleje a sojových proteinů

1. TEPELNÉ ZPRACOVÁNÍ

Sojové boby se ohřívají na teplotu 105 až 120 °C, což

- zničí veškeré živiny
- sloučí bílkoviny s minerály
- sloučí bílkoviny s lipidy a škroby
- vyvolá tvorbu volných radikálů
- vytvoří trans-mastné kyseliny (TFA, jsou ztužené, mutagenní a způsobují obstrukce)
- podpoří žluknutí (toxicita umožňující bakteriální činnost)
- je nesmírně kyselinotvorné
- možná podporuje vznik karcinogenních akrylamidů

2. LISOVÁNÍ

Lisování za studena neboli extrakce rozpouštědlem zahrnuje

- vystavení světlu a vzduchu, což má za následek tvorbu volných radikálů oxidací
- žluknutí způsobené dalším štěpením (sojový olej bývá zpravidla uskladněn v průhledných nádobách, v nichž žluknutí pokračuje)
- lisování za studena pouze po zahřátí
- extrakce rozpouštědlem vytváří mnoho toxických a karcinogenních látek, přičemž nejnebezpečnějším karcinogenem je lysinoalanin
- extrakce rozpouštědlem vyžaduje: alkalická mýdla, hexan (ropná frakce) kyselinu fosforečnou a hydroxid sodný

3. HYDROGENACE

- proces ohřívání oleje na více než 200 °C při němž se vodík (za přítomnosti kovového katalyzátoru) po více než pět hodin prohání tímto olejem
- potravinovou substanci nejenom znehodnocuje, ale činí ji doslova mrtvou a toxickou

Jak vyplývá z tohoto stručného přehledu, není sója potravina, nýbrž jed, zvláště je-li tepelně zpracovávána. Má-li doopravdy nějaké estrogenní vlastnosti, potom jen doplňují její zhoubné vedlejší účinky, zejména u 80 procent žen s dominantním estrogenem.

Sója není zdravá potravina, ale průmyslový projekt chemických biotechnologických koncernů, které se vydávají za výrobce potravin. Je hanebné, když tyto společnosti dávají přednost penězům před Bohem a životem.

Přes 60 procent v USA vyráběných potravin obsahuje větší nebo menší množství sóji – od přírodních chuťových přísad, rostlinných tuků, hydrolyzovaných proteinů, texturovaných rostlinných

proteinů a oleje ze sojových bobů až po sojové bílkoviny.

Mnoho lidí konzumuje v té či oné formě sóju, například proteinové moučky, sojové mléko, sojové suky a jiné pochutiny. Sója je rovněž obsažena v potravinách pro kojence. Sojových produktů se v USA ročně prodá bezmála za 100 miliard dolarů. Potom není divu, že je sója vychvalována jako nejúžasnější věc po bílém chlebu.

Nezapomínejte: Co není ovoce, zelenina, semeno nebo ořech, to nepotřebujete a je to pro vás zřejmě toxické.

POZNÁMKA: Více informací o tomto tématu naleznete na internetové adrese www.thedoctorwithin.com.

MODUL 7.9

Recepty pro radost

Tento malý receptář syrových a tepelně upravovaných jídel vás může inspirovat k přípravě spousty jednoduchých pokrmů. Kombinace salátů, polévek, rychle osmažených nebo podušených jídel jsou nekonečné. Připravujte si ovocné nebo zeleninové mísy podle vlastní chuti. Nedělejte z toho vědu. Těžce stravitelné omáčky a krémy byly vymyšleny proto, aby zastřely vyčpělou chuť vařených jídel. Radujte se z pestré palety barev, energií, vůní a chutí přirozených potravin. Tyto potraviny jsou určeny pro náš druh.

SYROVÁ JÍDLA

Mistrovský salát

Smíchejte některé nebo všechny níže uvedené druhy zeleniny:

hlávkový salát
hrášek
špenát
okurky
olivy

sladké papriky (všech barev)
rajčata
cibule
chřest
avokádo
zelí (červené nebo bílé)
fazolové lusky
mrkve
sladká kukuřice
jakákoli listová zelenina

Udělejte si salát veselý, aby hýřil všemi batvami. Se zálivkou to nepřehánějte. (Recept na syrovou zálivku viz níže.) Chcete-li salát zalít olejem, užívejte pouze za studena lisované oleje, olivový, kokosový nebo olej z hroznových semínek. Mějte požitek z přirozených chutí veškeré zeleniny.

Pochutina

2 hrnečky sladké kukuřice, vydrolené z palice
1/4 hrnečku sladkých cibulek, nakrájených
1/4 hrnečku červené papriky, nakrájené

Smíchejte vše dohromady. Chcete-li, aby vaše pochutina měla krémovitou konzistenci, rozmixujte ji.

Syrová zálivka

avokádo
česnek
okurka
olivový olej (není nutný)
papriky (všech barev)
cibule
ocet z jablečného moštu

Vložte vše do mixéru a rozmixujte do polotekutého stavu. Touto zálivkou ochuťte podle libosti váš salát.

Avokádové pyrė

2 hrnečky rozkrájených avokád (oloupaných)
4 nakrájené zelené cibulky čerstvě vymačkaná citrónová šťáva na ochucení
1/2 citronu
1/2 hrnečku nakrájených rajčat
1/4 hrnečku nakrájené červené papriky (není nutné)

Smíchej te vše dohromady a rozmixujte na požadovanou konzistenci.

Vegetariánský sendvič

salát (nebo jakákoli jiná listová zelenina)
černé olivy
růžičková kapusta
avokádo*
sladká cibule
papriky (všech barev)
okurka
chlėb, prosný** nebo z různých obilních klíčků

* Avokádo můžete rozmačkat a použít jako majonėzu. Sendvič také můžete ochutit salátovou zálivkou.

** Doporučujeme chlėb z prosa, které je zásadotvorné, zatímco většina ostatních druhů obilí je kyselinotvorná.

Duhový ovocný salát

Ovocné mísy jsou velice lahodné a oblíbené v každém věku. **Nemíchejte však kyselé druhy ovoce, jako pomeranče a ananas, se sladkým ovocem, například s banány.** Níže uvádíme několik návrhů ovocných mís. Popustte uzdu své fantazii !

banány, broskve
banány, borůvky
banány, jahody
banány, manga
banány, jablka, jahody, hrozny
banány, jablka, borůvky, hrozny
banány, jablka, jahody
banány, jablka, hrozny

Melouny

Mějte na paměti, že melouny jíme samotné. Možné jsou jakékoli kombinace.

vodní meloun ananasový meloun
muškátový meloun papája

Mandlové mlėko

1 hrneček syrových mandlí
1/2 hrnečku javorového sirupu
3 a 1/2 až 4 hrnečky vody
1/2 čajové lžičky mandlového (nebo vanilkového) extraktu

Do pikantní indické varianty ještě přidejte:

1/4 čajové lžičky kardamomu
1/4 čajové lžičky muškátu
1/2 čajové lžičky skořice

Vložte vše do mixéru a tři minuty mixujte za vysokých otáček. Kvůli jemnější konzistenci směs přecedte přes síto vyložené pláténkem.

Mandlové mlėko je bílkovina, takže byste ho neměli kombinovat se škroby. Pro tento účel použijte rýžové mlėko.

Banánová zmrzlina

4 až 6 banánů
1 až 1,5 hrnečku jablečkové šťávy
1 čajová lžička vanilky

1/2 hrnečku syrových mandlí

Kpřípravě jakékoli zmrzliny potřebujete zmražené ovoce a čerstvou ovocnou šťávu. Dávejte vždy přednost biologickým čerstvým šťávám a ovoci. Můžete však také použít biologické šťávy ze skleněných lahví.

Oloupejte 4 až 6 banánů a nechte je přes noc zmrznout. Do mixéru nalijte 1 až 1,5 hrnečku jablečnou šťávu a nasypete 1 čajovou lžičku vanilky. Rozlamte zmražené banány na kousky a přidávejte je do šťávy, dokud směs nezíská krémovitou konzistenci. Chcete-li mít směs hustší, přidejte více banánů, nebo do mixéru nejprve nasypete půl hrnečku syrových mandlí, rozmixujte je na kousky či prášek a teprve potom přidejte jablečnou šťávu, vanilku a zmražené banány.

Kokosové kuličky

2 hrnečky datlí
1 hrneček rozinek
1/4 hrnečku čerstvě nastrouhaného kokosu
1 hrneček ořechů (pekanových) nebo mandlí

Datle vypeckujte, smíchejte s hrozkami a rozmixujte. Ořechy (mandle) nasekejte na středně velké kousky. Smíchejte vše dohromady a vytvarujte do kuliček. Ty potom vyválejte v nastrouhaném kokosu nebo jemně rozemletých ořechách (mandlích). Uchovávejte v ledničce.

Zmražené banány

banány
sezamová semena
med
rozpuštěný svatojánský chléb (není nutné)

Banány oloupejte a vyválejte v medu, potom v sezamových semenech, případně banány pokapejte rozpuštěným svatojánským chlebem nebo je do něj ponořte. Potom dejte banány na talíř, přikryjte a zamrazte.

Ovocná pochoutka

1/2 hrnečku borůvek
2 banány
4 datle
biologická hroznová šťáva (čerstvá nebo lahvová)
led (4 až 6 kostek)

Nalijte do mixéru šťávu, přidejte banány, borůvky, datle a led a rozmixujte na požadovanou hustotu. Můžete ovšem použít jakékoli ovoce a šťávu. Tato ovocná pochoutka připomíná mléčný koktejl, ale je velice zdravá.

TEPELNĚ UPRAVOVANÁ JÍDLA

Zeleninová polévka

mrkve
sladká kukuřice
malé cibulky
fazolové lusky (není nutné)
hrášek
česnek (není nutné)
květák
brambory (s mírou)

Základem této lahodné polévky je voda. Před koncem nebo po skončení vaření můžete do polévky přidat bylinné koření, například Herbamare nebo Spike. Lepší ovšem je čerstvé syrové koření.

Žádnou sůl ani pepř, neboť dráždí a zahleňují sliznice.

Květáková polévka

2 hrnečky nakrájeného květáku
3 hrnečky vody
1 velká cibule, nakrájená
2 polévkové lžíce olivového oleje
1/2 hrnečku nakrájené papriky (červené nebo žluté)

Cibuli rychle osmažte v olivovém oleji, aby zesklivatěla. Vodu s květákem a paprikou povařte deset minut na mírném ohni. Přidejte osmaženou cibuli a zamíchejte. Nyní odeberte dva hrnečky polévky a rozmixujte. Nalijte zpátky do hrnce, zamíchejte a nechte si chutnat !

Mrkvová/dýňová polévka

1 cibule, nakrájená
1 a 1/2 kg dýně s oranžovou dužinou
(oloupaná, bez semen)
10 nakrájených mrkví
4-5 rozetřených stroužků česneku
3-4 polévkové lžíce olivového oleje
1/3 svazku naťové petržele, nakrájené

Cibuli rychle osmažte ve dvou polévkových lžících olivového oleje, aby zesklotala. Do hrnce s vodou ponořte dýni a mrkve. Vařte na mírném ohni, dokud dýně a mrkve trochu nezměknu. Přidejte osmaženou cibuli, rozetřený česnek a petržel a povařte ještě 1 minutu. Odstavte z plotny a podávejte.

Dušená zelenina

brokolice
květák
papriky (všech barev)
cibule
chřest
hrachové lusky (není nutné)
fazolové lusky (není nutné)

Vložte zeleninu do nerezového pařáku a 5-7 minut poduste. Můžete k ní podávat

neloupanou rýži s cibulovou nebo zeleninovou omáčkou.

Rychle osmažená zelenina

3 polévkové lžíce olivového oleje
nakrájená zelenina podle vlastního výběru
(včetně sojových nebo fazolových výhonků)

Nalijte na pánev olivový olej. Ohřejte jej a přidejte nakrájenou zeleninu. Rychle ji osmažte a ochuťte vaším oblíbeným bylinným kořením.

Neloupaná rýže

1 hrneček neloupané rýže
2 hrnečky vody

Rýži propláchněte a nasypete do hrnce s vodou. Přiveďte do varu, přikryjte pokličkou a vařte na mírném ohni 45 minut, dokud se veškerá voda nevstřebá.

Jáhly

Jezte jáhly pouze jednou týdně.
Připravujte je podle návodu na obalu nebo jako ovesnou kaši. Užívejte pouze rýžové mléko. Sladte medem, melasou nebo javorovým sirupem.

**Vaše strava velice silně ovlivňuje,
jak dlouho budete žít
– jak budete v životě šťastní a úspěšní.**

- Dr. Kirschner,
Live Food Juice (Živé šťávy)



KAPITOLA VIII

Síla bylin

Před sedmadvaceti lety, když jsem na klinice začal používat byliny a bylinné směsi, vzrostly moje úspěchy přímo zázračně. Ukázalo se, že nyní probíhá ve tkáních mnohem důkladnější čištění a léčení – opravdová regenerace a revitalizace. Dříve, při podávání léků, jsem sice zaznamenal *určité* zlepšení a vymizení některých symptomů, avšak tyto symptomy se vrátily, jakmile byly léky vysazeny.

V dnešní době je užívání bylin životně důležité pro obnovu lidské rasy. Jejich schopnost vyvolat očistný a regenerační proces je prostě k nevíře. Zatímco chemické léky toxiny v těle zadržují, byliny je z těla vypuzují a ještě posilují buňky. Protože byliny nebyly kříženy, neztratily svoje úžasné nutriční a elektrické vlastnosti.

Ze spirituálního pohledu byliny obsahují „původní vědomí“ s nímž byly stvořeny. Když se „vědomí“ nějaké rostliny spojí s vědomím lidské buňky, umožní to buňce fungovat stejně, jako když byla stvořena. Jakmile se buněčná aktivita posílí, přinese to větší vitalitu buňkám, tkáním a žlázám. Svojí silnou očišťovací aktivitou byliny tělu umožňují, aby se samo očistilo od všech obstrukcí, a tím posílilo proudění krve, lymfy a energie do buněk.

Prvotní síla (vědomí), nutriční hodnota a aktivní součásti, jimiž rostlina disponuje, nás mohou vytrhnout z náruče smrti. Neboť naše genetické struktury jsou dnes v takovém stavu, že jejich léčba chemickými léky se mívá účinkem. Znečištění našeho vzduchu a potravin chemikáliemi je tak obrovské, že acidóza a degenerace postihují všechno – naše budovy, sochy, vodní zdroje, zvířata a především nás samotné. V posledních sto letech stihl člověk to, co předtím nikdo ani za miliony let: zdevastovat Zemi. Chcete-li přežít, musíte změnit váš přístup – místo léčby zahájit detoxikaci. Nebudete-li alkalizovat a neočistíte se od jedů, které hubí vaše tělo, zůstává vaše šance na uzdravení mizivá.

Cílem této knihy je změnit váš pohled na léčení. Mým životním úkolem není léčit, ale detoxikovat a regenerovat. To platí zejména pro chronická a degenerativní onemocnění, například cukrovku (1. typu), rakovinu, artritidu a roztroušenou sklerózu. Pouhá jejich léčba nestačí. Je potřeba zregenerovat poškozené tkáně (orgány a žlázy).

Lidé i zvířata užívají byliny odnepaměti k léčbě nemocí a obživě. Byliny jsou nekřížené rostliny. Jejich nutriční, energetická a léčivá hodnota je mnohem vyšší než u většiny křížené, pěstované zeleniny. Výjimečnost a nadřazenost bylin tkví v jejich velice účinných léčivých látkách, neboli regeneračních schopnostech, které zahrnují například kyseliny, alkaloidy, saponiny, flavonoidy, kumariny (koagulační faktory), taniny (adstringentní účinky), antioxidanty (posilují imunitu) a hořčiny. Obširný seznam bylin a popis jejich účinků na jednotlivé tkáně uvádím v modulu 8.2, *Síla bylin*.

Regenerační schopnosti bylin umožňují posilování, očišťování a vyživování buněk a tkání, což vyvolává buněčnou a tkáňovou odezvu. Byliny zvyšují proudění krve a lymfy v tkáních, čímž se zlepšuje výživa buněk a vylučování buněčného odpadu.

Každá bylina byla Bohem stvořena tak, aby působila na určitou tkáň nebo část těla. Skvělé na božích bylinách je, že mohou působit na mnoho různých druhů tkání najednou. Toho jsou příkladem kořen lékořice, plody serenoy plazivé a plody drmků obecného. Tyto byliny nejenom ovlivňují tkáň endokrinních žláz, ale posilují rovněž vaskulární systém, stimulují mužské a ženské orgány a jsou protizánětlivé. Parazitické byliny jako ořešák černý a lapačo červené nejenom hubí parazity, ale také posilují imunitní a endokrinní systém. Jejich pole působnosti je vskutku široké, neboť likvidují všechny druhy parazitů včetně kvasinek, plísní, hub, bakterií, virů, motolic a červů. Oproti tomu antibiotika ničí jen bakterie, přičemž zároveň stimulují množení kvasinek. Protože antibiotika obsahují síru, hromadí se tato anorganická síra ve tkáních a poškozuje je. Parazitické byliny rovněž podporují buněčnou proliferaci, což znamená, že buňky obnovují a posilují. Nejlepší a nejdůležitější na užívání bylin je to, že pozitivně ovlivňují celé tělo.

Ve své třicetileté lékařské praxi jsem již použil obrovské množství nejrůznějších bylin (mnohdy pouze na jednom

pacientovi) a zaznamenal jsem pouze pozitivní výsledky. Naše klinika se stala světově proslulou, protože dokážeme uzdravit pacienty, kterým jinde nedávají naději. Doposud jsme neměli jediný případ negativní interakce bylin a chemických léků, ale něco takového je vždycky možné. Naším cílem samozřejmě je, aby se pacient osvobodil od všech chemických léků.

Podle mého názoru by se byliny měly převážně konzumovat syrové a tepelně nezpracované, nebo v podobě tinktury, aby jejich trávení bylo minimální a vstřebávání optimální. Ale kořeny, kůra a hlízy se vařit mohou, a přesto si uchovají silný vliv na fungování jater, slinivky a trávicího ústrojí. Vařením se samozřejmě zničí ve vodě rozpustné látky jako vitamin C, flavonoidy, vitaminy B apod. Vaření či ohřívání bylin může také saturovat (sytit) tuky. Avšak když užíváte vařené čaje, léčíte zpravidla symptomy a pokoušíte se v těle vyvolat nějakou okamžitou akci. Většinu aktivních léčivých vlastností horko nezničí.

Pokud jde o mě, užívám byliny k podpoře detoxikace a posílení tkání, a sice nutriční a energetickou, neagresivní stimulací. Jsme živé bytosti, které ke svému uzdravení potřebují živé potraviny a byliny. Ostatně léčivá síla syrových bylin je stokrát větší než bylin tepelně upravovaných.

Mějte na paměti, že byliny jsou jídlo. Skládají se z bílkovin (aminokyseliny), sacharidů (škroby a cukry) a tuků. Obsahují také spoustu vlákniny (celulóza), která je důležitá pro zdraví střevního traktu. Nebude na škodu, připomenout-li zde nesmrtelná slova Hippokrata, slavného naturopata a otce medicíny: „Nechť vaše potrava je vaším lékem a váš lék vaší potravou.“

V náboženských a duchovních textech mnoha světových tradic naleznete zmínky o síle a důležitosti bylin. Bůh nestvořil chemické léky, ale byliny.

Byliny je radost užívat a zakoušet, jak čistí a obnovují naše tělo – to je něco úžasného. Existuje pouze několik bylin, k nimž je třeba přistupovat

obezřetně, například chinovníková kůra (*Cinchona calisaya*). Ta je v nízkých dávkách léčivá, ale ve vysokých toxická. Takové byliny užívám výhradně samotné.

Tato kapitola začíná krátkým pojednáním (modul 8.1) o běžném a tradičním užívání přírodních narkotik. Modul 8.2 uvádí podrobný přehled některých velice silných a účinných bylin, které nám nabízí příroda. Tyto byliny byly mnoho let klinicky testovány. Jejich výsledky při podpoře regenerace tkání jsou obdivuhodné. Pokud jde o sílu bylin obnovovat tělo, máme se my lidé ještě co učit.

Bylinné směsi mohou mít na tělo mnohem silnější účinek než jednotlivé byliny. Při kombinování bylin je třeba zvažovat spoustu věcí, například kompatibilitu, synergismus a účinky na příslušné tkáně. V modulu 8.3 uvádím ideální bylinnou tinkturu či směs pro každý z deseti nejzávažnějších zdravotních problémů, včetně tinktury (bylinné směsi) na posílení nadledvin, likvidaci parazitů a úpravu funkce ledvin a močového měchýře.

V modulu 8.4 uvádím znovu tělesné systémy (kardiovaskulární, trávicí atd.), tentokrát v souvislosti s návrhy bylinných očišťovačů a posilovačů každého systému. Kapitulu končím porovnáním účinku

farmaceutických antibiotik a přírodních antiparazitik (modul 8.5).

Přeji vám hodně štěstí při užívání bylin a bylinných směsí, jejichž síla a účinky jsou v dnešním světě tolik potřeba. Očistou a obnovou těla pomocí bylin může nabýt pevného zdraví každý, kdo je ochoten vložit celé srdce do tohoto procesu. Nebojte se toho, co Bůh stvořil pro vaši potřebu. Jenom se naučte, k čemu jsou jednotlivé byliny dobré. Používat byliny je hračka. Nenechte si namlouvat od těch, kdo nevědí nic o botanice, že byliny jsou špatné. To je stejné, jako by říkali, že Bůh je špatný. Bůh stvořil byliny pro všechno, od růstu a obnovy kostí až po regeneraci nervů. Byliny jsou největšími božími léčiteli, zejména pokud je užíváme spolu se syrovou stravou.

V časopise Food and Drug Law Journal z června 1992 nalezneme tato slova: „**Výsledky rozsáhlého šetření o bezpečnosti bylinné léčby, které prováděla Nadace pro výzkum bylin (nezisková organizace předních farmakologií a toxikologií), potvrdily, že neexistuje jediný přesvědčivý důkaz toxické reakce na byliny. Tento závěr se opírá o výzkumy Americké toxikologické asociace.**“ (McCaleb, R.S)

MODUL 8.1

Běžné a tradiční užívání bylin

Každá země má svoje vlastní fantastické byliny. Všem vždycky radím, aby užívali byliny, které rostou v zemi, kde žijí. Ty budou působit na jejich tělo mnohem účinněji, poněvadž tělo se přizpůsobuje okolnímu prostředí a uvádí se s ním do souladu.

Na celém světě se užívají tisíce bylin. Doporučuji vám, abyste se co nejdůkladněji seznámili asi s padesáti až stem nejlepších a nejučinnějších bylin, známých a užívaných ve vaší zemi. Tyto byliny se o vás dobře postarají a vy nebudete zmateni ani zahlceni informacemi, protože nebudete muset zkoumat veškeré byliny, které u vás rostou. Nicméně každé pravidlo má svoje výjimky. Ať už žijete kdekoli, nezapomeňte na některé pozoruhodné byliny například z Číny, Brazílie a Indie, jako žen-šen, jinan dvoualočný, lapačo červené, a na některé léčivé houby. Pokud užívám byliny z jiných zemí, užívám pouze ty nejlepší a nejučinnější.

Dnes je ovšem poptávka po bylinách tak velká, že jejich sběr zdecimoval mnoho divoce rostoucích druhů. Jsou tudíž jako sůl potřeba ekologické farmy, které budou pěstovat byliny, jako se již pěstuje ekologické ovoce a zelenina. Tyto farmy jsou jedinou nadějí na regeneraci a záchranu našeho druhu.

Byliny se mohou konzumovat v podobě čajů, kapslí nebo tinktur. Osobně dávám přednost čajům a tinkturám. To platí zejména v případech špatného trávení a malabsorpce.

PŘÍPRAVA ČAJE

Čaje se připravují jednoduše. Na šálek čaje z jednoho druhu byliny je potřeba vrchovatá čajová lžička byliny a šálek vody, upravené destilací nebo reverzní osmózou. Vodu nalijte do skleněné konvice nebo hrnce. Namísto jakéhokoli kovového

nádobí, včetně nerezového, doporučuji užívat skleněné. I nerezavějící ocel může do vašich čajů nebo jídel uvolňovat měď. Budete-li připravovat čaj z více druhů bylin, použijte jeden šálek vody na každou bylinu a jednu vrchovatou lžičku každé byliny.

Pokud se bylinná droga skládá z listů a květů, povařte ji asi 3-6 minut a nechte 5-10 minut louhovat. Jedná-li se o kořeny, hlízy nebo oddenky, vařte je 10-15 minut a nechte louhovat 10 až 15 minut. Je-li čaj příliš silný, přidejte ještě vodu. Pijte jeden šálek, třikrát až šestkrát denně, nebo čaj užívejte k výplachu, klystýru či do obkladu, jak potřebujete.

TINKTURY

Bylinné tinktury se připravují destilací bylin v alkoholu, octu nebo glycerinu. Nejučinnější metoda destilace, která se má provádět mezi novoluním a úplňkem, je tato: 1 objemový díl byliny zalijte 3-4 díly čistého alkoholu a smíchejte se stejným množstvím destilované vody. Tuto směs nalijte do skleněné nádoby, uložte v temnu asi na 30 dní a každý den protřepejte. Poslední den ji dejte nejméně na 4 hodiny na slunce. Pokud je celý den zataženo, nedá se nic dělat. Nyní tinkturu přecedte a vymačkejte, abyste získali čistou tekutinu, a nalijte do lahve. Užívejte ji třikrát až šestkrát denně, jedno plné kapátko. Existuje velice mnoho způsobů, jak užívat byliny, ale není naším záměrem zde všechny popisovat. Zájemce odkazují na autorovu další knihu, *Power Botanicals and Formulas* (Síla bylin a bylinných směsí, viz www.godherbs.com), která se zabývá mnohem obsírněji chemickým složením přírodních drog a jejich využitím. Existuje samozřejmě spousta dalších knih, v nichž naleznete informace o bylinách a jejich využití. Některé jsou uvedeny v Bibliografii.

O bylinách bohužel vychází také mnoho knih, pro něž je škoda

papíru. Jejich autory jsou „bylináři“, kteří o léčivých účincích bylin nevědí skoro nic a jenom opisují informace z jiných pramenů. Někteří papouškují různá tvrzení FDA (Food and Drug Administration) o bylinách, spolu se scestnými informacemi, jimiž veřejnost krmí farmaceutické společnosti, aby v lidech vyvolali strach z užívání božích přírodních potravin a léků. Nikdy se nebojte přírody ani jejích plodů. Jenom si osvojte to, co druzí dělali po statisíce let.

Následující byliny patří k těm nejlepším, které rostou na severní polokouli. Výklad neznámých pojmů naleznete v Glosáři na konci knihy.

Aloe vera

- Léčí vředy a záněty v trávicím ústrojí.
- Aloe a lopuch jsou vyhlášené byliny na popáleniny. Díky své schopnosti uzdravovat a obnovovat tkáň aloe spolehlivě hojí první až čtvrtý stupeň popálenin.
- Užívá se k aktivaci střevní peristaltiky při úporné zácpě. (Nesmí se ale užívat dlouho.)
- Aloe je rostlina první pomoci. Hojí řezné rány, poranění apod.

Latinský název: *Aloe vera*.

Užívané části: dužina listů a sušené listy.

Účinek: abortivum (ve vysokých dávkách), antihelmintický, antiartritický, fungicidní, antibakteriální, protizánětlivý, antiseptický, adstringentní, posilující, hojivý, hořký, očistující, antikoagulační, upravuje menstruaci, uklidňující, insekticidní, laxativní, výživný, čistící, stomachický, cholagogický.

MODUL 8.2

Síla bylin – seznam rostlinných drog

Borůvka

- Skvěle posiluje vaskulární systém (tepny, vlasečnice a žíly), výborná na křečové žíly.

Vždy bojujte za své právo konzumovat boží stravu. Odhaduje se, že každý rok zcela zbytečně zemře přes 2 miliony osob (podle některých odhadů až 5 milionů) v důsledku procedur a produktů poskytovaných alopatickou medicínou a farmaceutickým průmyslem. Málokdy slyšíme o úmrtí zaviněném užíváním bylin. Pokud ano, je téměř vždy způsobeno jejich nesprávným užíváním. Čtěte... studujte... experimentujte... přestaňte se bát... a začněte opět žít !

Americká krušina

- V nízkých dávkách skvěle posiluje trávicí ústrojí.
- Zpevňuje a posiluje střeva.
- Stimuluje peristaltiku.
- Zlepšuje vylučování z jater, slinivky, žaludku a střev.
- Posiluje autonomní nervový systém zažívací trubice.
- Užívá se při zácpě, avšak lepší je užívat krušinu v bylinné směsi na pročištění a regeneraci trávicího ústrojí.
- Pomáhá čistit a posilovat játra.
- Podporuje vylučování žluči.
- V malých dávkách zlepšuje trávení.
- Užívá se na žlučové kameny a hemoroidy.
- Může se užívat proti střevním parazitům.

Latinský název: *Rhamnus purshiana*.

Užívané části: stará vyschlá kůra.

Účinek: antidiabetický, silně posilující, očistující, emetický, antipyretický, hojivý, laxativní, sedativní, purgativní, hepatický, stomachický, posiluje peristaltiku.

- Pomáhá tlumit záněty (flavonoidy) v cévních stěnách, čímž snižuje riziko arteriosklerózy (ucpání cév lipidy).
- Zabraňuje srážení krevních destiček.
- Léčí otoky, zastavuje průjem.
- Posiluje kůži.

- Zabraňuje šedému zákalu a chrání oční tkáň před následky cukrovky.
- V bylinných směsích pomáhá regulovat hladinu krevního cukru.
- Má úžasné protizánětlivé účinky na všechny tkáně.
- Pomáhá zvládat stres a úzkost.
- Pomáhá při šerosleposti a veškerých oslabeních zraku.

Latinský název: *Vaccinium myrtillus*.

Užívané části: listy a plody.

Účinek: antidiabetický, antidiarheální, adstringentní, protizánětlivý.

Bukvice lékařská

- Je považována za špičkové neurotonikum.
- Působí zejména na nervy hlavy a tváře.
- Posiluje trávicí ústrojí.
- Velký očišťovač krve a jater.
- Užívá se léčbě obstrukčních chorob jater, např. žloutenky.
- Velký očišťovač a posilovač sleziny.
- Vyhání z těla červy.
- Užívá se při bolestech hlavy a křečích.
- Užívá se při léčbě nervových onemocnění, např. roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci a ochrnutí.
- Užívá se při neuralgii.
- Užívá se při stresu a nervovém vypětí.

Latinský název: *Betonica officinalis*.

Užívané části: nadzemní části rostliny.

Účinek: adstringentní, analgetický, antihelmintický, antiskorbutický, antipyretický, antispazmodický, čistící, hojivý, projímavý, aromatický, hořce tonizující, karminativní, sedativní, stomachický.

Buřina srdečník

- Významné kardiotonikum.
- Pomáhá odstraňovat palpitace a arytmii.
- Užívá se na jakoukoli srdeční chorobu včetně fibrilace a tachykardie.
- Stimuluje činnost nadledvin.
- Užívá se při ženských potížích, včetně menstruačních křečí a náhlého mravenčení v klimakteriu.

Latinské jméno: *Leonurus cardiaca*.

Užívané části: nadzemní část rostliny.

Účinek: antispazmodický, čistící (projímavý), diaforetický diuretický, hepatický, sedativní, posilující, vyvolává nebo upravuje menstruaci, kardiotonický.

Cayenský (červený) pepř

- Užívá se při vysokém krevním tlaku, neboť rozšiřuje cévy.
- Posiluje krevní oběh.
- Pomáhá při nachlazení.
- Posiluje lymfatický oběh, ale vytváří také hlen. Nedoporučuji dlouhodobé užívání cayenského ani jakéhokoli jiného pálivého pepře kvůli jejich stimulujícímu a hlenotvornému účinku.
- Při dlouhodobém užívání může dráždit sliznice trávicího ústrojí.
- Užívá se k léčení vředů.
- Přidává se do obkladů s ricinovým olejem, neboť pomáhá léčivým ingrediencím pronikat do tkání.
- Užívá se jako homeostatikum vnějškově i vnitřně (zastavuje krvácení).
- Nezbytně nutný při mrtvici a infarktu myokardu.
- Léčí šoky.

Latinský název: *Capsicum annuum*.

Užívané části: plody.

Účinek: antirevmatický, antiseptický, antispazmodický, adstringentní, hojivý, karminativní, emetický, hemostatický, způsobuje zarudnutí, slinotvorný, stimulující, vyvolává pocení, pálivé koření, expektorační, stomachický.

Česnek

- Jeden z největších čističů krve.
- Obzvláště účinný proti střevním parazitům.
- Skvěle posiluje imunitu.
- Stimuluje činnost jater a žlučníku.
- Skvělý při nachlazení, chřipce, bronchitidě a jakékoli obstrukční chorobě.
- Velice účinný při veškerých kvasinkových infekcích.
- Pro frugivory může být česnek příliš silný a ostrý.
- Stimuluje trávicí enzymy.

Latinský název: *Allium sativum*.

Užívané části: cibulky.

Účinek: hojivý, antibakteriální, antikatarální, fungicidní, antiparazitický, antiseptický, antispazmodický, antisifylitický, antitoxický, antitivirový, aromatický, karminativní, čistící, dezinfekční, diaforetický, digestivní, diuretický, posilující, vyvolává nebo upravuje menstruaci, hypertenzní i hypotenzní, stimuluje imunitu, sedativní, stimuluje, stomachický, cholagogický, expektorační.

Divizna malokvětá

- Patří mezi nejlepší expektoracia (odstraňuje hlen a obstrukce).
- Užívá se zejména při onemocněních průdušek a plic, včetně bronchitidy, astmatu, rozedmy, zápalu plic a alergií.
- Je rovněž silně protizánětlivá, pomáhá při všech druzích zánětů.
- Posiluje endokrinní systém, zejména štítnou žlázu.
- Užívá se při kašli a bolestech v krku.
- Je také silně adstringentní.
- Stimuluje lymfatický systém.
- Pomáhá odstraňovat tumory a cysty.

Latinský název: *Verbascum thapsus*.

Užívané části: listy, květy, kořeny a plody.

Účinek: absorbční, adstringentní, uklidňující, antihelmitický, antiastmatický, antikatarální, antiseptický, antispazmodický, diuretický, dezinfekční, hemostatický, hojivý, narkotický, výživný, pektorální.

Dub bílý – kůra

- Báječná boží rostlina.
- Velký očišťovač těla.
- Má velice silné adstringentní účinky.
- Stimuluje proudění lymfy a pomáhá léčit oteklé lymfatické uzliny.
- Mocný očišťovač tkání, užívaný v ústních vodách a obkladech, klystýrech, výplachích a proti abscesům.
- Užívá se jako výplach při infekcích.
- Posiluje buňky.

- Neocenitelný při vnitřním nebo vnějším krvácení.
- Má diuretické účinky – podporuje vylučování moči.
- Hubí a vyhání malé červy (špendlíkovité atd.).
- Užívá se k vylučování žlučkových a zejména ledvinových kamenů.
- Pomáhá čistit a posilovat trávicí ústrojí.
- Skvělý na léčbu prolapsů střev, dělohy, močového měchýře, svalů aj.
- Užívá se při všech chorobách úst a dásní.
- Zpevňuje zubní sklovinu a podporuje růst kostí.
- Užívá se na hadí uštknutí.
- Hojí vředy, furunkly, gangrénu, tumory apod.
- Užívá se při léčbě všech kožních chorob, včetně ekzémů, dermatitidy a lupénky.
- Hojí hemoroidy a poranění.
- Užívá se k posílení tepen, žil a vlasečnic; skvělý je především na křečové a metličkovité žíly.

Latinský název: *Quercus alba*.

Užívané části: vnitřní kůra, hálka, žalud.

Účinek: antihelmitický, antiemetický, antipyretický, protizánětlivý, adstringentní (silně), antiseptický, antitoxický, diuretický, hemostatický, stimuluje (mírně).

Dub „chaparral“

- Jedna z nejlepších božích rostlin na severní polokouli.
- Především stimuluje lymfatický systém.
- Užívá se k odstraňování tumorů, furunklů a abscesů.
- Má silné antimikrobiální účinky (hubí bakterie, viry, plísně atd.).
- Velice pomáhá při revmatismu, artritidě a dně.
- Působí analgeticky.
- Stimuluje periferní krevní oběh.
- Stimuluje funkci jater a zvyšuje tvorbu a uvolňování žluče.
- Působí protizánětlivě.
- Mírně posiluje buňky.
- Užívá se při léčbě rakoviny a HIV.
- Rozpouští veškeré druhy kamenů.
- Pomáhá při prolapsech, zejména dělohy.
- Pomáhá při uštknutí nebo pokousání jedovatým zvířetem.

- Pomáhá při planých neštovicích, průšnicích apod.
- Užitečný při léčbě veškerých ženských nemocí.
- Velice užitečný při onemocněních žaludku a střevního traktu, včetně hemoroidů.

Latinský název: *Larrea tridentata*.

Užívané části: listy a tenké větévky.

Účinek: analgetický, antiartritický, protinádorový, protizánětlivý, antioxidační, antirevmatický, antiskrofulózní, hojivý, karcinostatický, antitoxický, aromatický, adstringentní, hořký, čistící, diuretický, emetický (ve velkých dávkách), laxativní (mírně), posilující, zvyšuje krevní tlak (mírně), expektorační.

Dymnivka

- Je považována za jednu z nejlepších nekřížených bylin.
- Užívá se na všechny druhy bolestí včetně nervových, kloubních, břišních, menstruačních, svalových a srdečních.
- Užívá se při artritidě a revmatismu.
- Protože je posilující, působí blahodárně na játra a trávicí ústrojí.
- Užívá se při křečích a záchvatech.
- Užívá se k uklidnění a utišení nervové soustavy.
- Užitečná při astmatických záchvatech.

Latinský název: *Corydalis yanhusuo*.

Užívané části: kořen.

Účinek: analgetický, antispazmodický, diuretický, hořce tonizující, silně posilující, vyvolává a upravuje menstruaci.

Gotu kola

- Jedna z nejlepších božích bylin na regeneraci mozku a nervů.
- Báječná bylina na poranění míchy.
- Posiluje buňky.
- Zlepšuje zásobování buněk kyslíkem.
- Posiluje imunitní systém.
- Pomáhá při klimakterických potížích.
- Pomáhá při hubnutí.
- Užívá se při depresích a oslabeních endokrinních žláz.
- Podporuje proudění krve do dolních končetin.

- Posiluje cévní stěny, a proto je skvělá při léčbě křečových nebo metličkovitých žil, hemoroidech nebo ochablosti žil.
- Léčí vředová onemocnění.

Latinský název: *Centella asiatica*.

Užívané části: celá rostlina nebo kořen.

Účinek: hojivý, antipyretický, antispazmodický, afrodisiakální, adstringentní, diuretický, sedativní, stimuluje (mírně), posiluje buňky (mozek, nervy).

Harpagofyt ležatý

- Jedna z nejučinnějších protizánětlivých bylin. (Stimuluje tvorbu prostaglandinu a aktivitu.)
- Pomáhá při artritidě a revmatismu.
- Skvělá bylina na jakýkoli zánět (kloubů, svalů, nervů aj.).
- Užívá se při prostatitidě.
- Pomáhá při chorobách slinivky (cukrovka) a jater.

Latinský název: *Harpagofytum procumbens*.

Užívané části: kořeny a hlízy.

Účinek: čistící (krev), analgetický, sedativní, antiartritický, protizánětlivý, antirevmatický adstringentní, silně posilující, hořce tonizující, cholagogický, hepatický (mírně).

Helonias

- Jedno z nejlepších přírodních stimulancií, zejména mužských a ženských reprodukčních orgánů a žláz.
- Posiluje endokrinní žlázy.
- Užívá se při prolapsech střev, dělohy, žil apod.
- Regeneruje a posiluje tkáň, zejména pohlavních orgánů.
- Uspodňuje početí.
- Posiluje hlenové membrány, zejména urogenitálních tkání.
- Užívá se při cukrovce.
- Užívá se při oslabení nebo onemocnění vaječnicků, dělohy nebo prostaty.
- Pomáhá předcházet samovolným potratům.

- Užívá se při problémech s neplodností.
- Užívá se při uvolněné vagíně.

Latinský název: *Chamaelirium luteum*.

Užívané části: kořen a oddenky.

Účinek: antihelmintický, diuretický, emetický (ve vysokých dávkách), vyvolává a podporuje menstruaci, urychluje porod a vyvolává děložní stahy, slinotvorný (čerstvý), posilující (např. posiluje dělohu).

Hořec

- Jedno z nejlepších přírodních hořkých tonik na trávicí ústrojí.
- Posiluje celé tělo.
- Jedna z nejlepších bylin na zlepšení trávení.
- Stimuluje činnost jater, sleziny a slinivky.
- Posiluje žaludek, a tím podporuje vylučování žaludečních šťáv.
- Má antiparazitické účinky, hubí plazmodia a červy.
- Posiluje ledviny.
- Zlepšuje krevní a lymfatický oběh.
- Regeneruje tělo; užívá se při únavě, vyčerpanosti a nízkých hladinách energie (anémie).
- Užívá se při všech ženských chorobách.
- Užívá se při poruchách trávení a při plynatosti.
- Může se užívat při závratích.
- Může se užívat při infekčních a toxických onemocněních.
- Lze rovněž užívat při uštknutí a malárii.

Latinský název: *Gentiana lutea*.

Užívané části: kořen.

Účinek: posilující, snižuje kyselost žaludku, antihelmintický, protizánětlivý, antipyretický, antiseptický, antispazmodický, antitoxický, hořce ionizující, cholagogický, emetický (ve velkých dávkách), vyvolává nebo upravuje menstruaci, hepatický, laxativní (mírně), stimuluje, stomachický, slinotvorný.

Hloh

- Skvělá bylina na srdce.

- Její plody, bohaté na flavonoidy, posilují tkáň kardiovaskulárního systému a odstraňují jeho záněty.
- Pomáhá rozpouštět usazeniny lipidů, čímž podporuje krevní oběh.
- Rozšiřuje cévy, čímž stimuluje krevní oběh.
- Užívá se při léčbě vysokého i nízkého krevního tlaku.
- Je to kardiotonikum pro veškeré srdeční tkáň.
- Užívá se při nespavosti (ověřte funkci nadledvin).
- Posiluje cévní stěny, a proto je skvělý při léčbě křečových a metličkovitých žil, hemoroidů a prolapsů.
- Jeho silné antioxidační účinky umožňují odstraňovat z těla kyseliny.
- Působí silně protizánětlivě, a proto by měl být užíván při všech zánětech.

Latinský název: *Crataegus spp.*

Užívané části: plody a list.

Účinek: protizánětlivý, antioxidační, antispazmodický, adstringentní, kardiotonický, posiluje buňky, digestivní, diuretický, vyvolává nebo upravuje menstruaci, zvyšuje i snižuje krevní tlak, sedativní, posilující, vazodilatační.

Jalovec

- Jalovec je považován za jednu z nejlepších bylin na ledviny.
- Působí na ledviny velice silně, a proto je třeba ho užívat při značných poškozeních ledvin opatrně.
- Působí prorizánětlivě a antispazmodicky.
- Vykazuje antiseptické vlastnosti, které přijdou vhod při hubení plísní, bakterií a kvasinek.
- Skvělý proti infekcím močových cest a bujení parazitů v trávicím ústrojí. Je rovněž diuretický, uvolňuje nadbytečnou vodu.
- Regeneruje slinivku a napomáhá při léčbě cukrovky, neboť snižuje hladinu krevního cukru.

Latinský název: *Juniperus communis*.

Užívané části: obvykle plody, ale také siličné oleje (z plodů a dřeva), listy, kůra.

Účinek: antiseptický, aromatický, diaforetický, diuretický, karminarivní, stimulační, uklidňující, vyvolává nebo upravuje menstruaci, stomachický.

Janovec metlatý

- Skvěle posiluje lymfatický oběh.
- Obsahuje protizánětlivé látky (flavonoidy a taniny), které pomáhají odsraňovat povlak z vaskulárním systému. Užívá se při flebitidě (zánětu žil).
- Posiluje a zpevňuje cévní stěny (artérie, vlásečnice a žíly) – užívá se na křečové žíly, hemoroidy a aneuryzma.
- Posiluje krevní oběh, zejména do periferních oblastí (např. mozku, rukou a nohou).
- Antitrombotický (užívá se k prevenci pooperační trombózy).
- Posiluje kosti a pojivové tkáně.
- Podporuje alkalizaci krve.

Latinský název: *Iuscus aculeatus*.

Užívané části: rostlina a kořen.

Účinky: protizánětlivý, aromatický, posilující, diuretický, laxativní (mírně), vazokonstrikční.

Jetel luční

- Nesmírně účinná bylina.
- Vynikající čistič krve.
- Užívá se při léčbě všech druhů rakoviny, zejména leukemic
- Pomáhá odstraňovat tumory a nádory. Hojí rovněž abscesy a furunkly.
- Čistí a posiluje játra.
- Posiluje červené krvinky.
- Je skvělý na veškerá onemocnění kůže, včetně ekzémů, dermatitid a lupénky.
- Pomáhá léčit syfilis a jiné venerické choroby.
- Je mírně antispazmodický a zklidňuje nervy.

Latinský název: *Trifolium pratense*.

Užívané části: květy a listy.

Účinek: antispazmodický, mírně čistící, protinádorový, expektorační, výživný, sedativní, mírně stimulační, antiobstrukční.

Jilm plavý

- Jeden z největších přírodních léčitelů těla.
- Odstraňuje toxiny z tkání.
- Léčí podrážděné a zanícené sliznice.
- Zklidňuje sliznice trávicího ústrojí (žaludek a střevo).
- Posiluje a čistí močové cesty.
- Působí blahodárně na dýchací ústrojí.
- Ulevuje od bolestí a zánětlivých onemocnění krku.
- Pomáhá uvolňovat (vykašlávat) hlen z dýchacího ústrojí.
- Nesmírně výživný.
- Užívá se při léčbě prostatitidy.
- Pomáhá léčit nejrůznější vředy.
- Hojí poranění trávicího ústrojí.
- Užívá se při gastritidě, enteritidě, kolitidě a divertikulitidě.
- Skvělý na abscesy a gangrénu.
- Užívá se při léčbě dny a artritidy.
- Pomáhá odstraňovat kyseliny ze tkání.

Latinský název: *Ulmus fulva*.

Užívané části: vnitřní kůra.

Účinek: adstringentní, utišující, expektorační, výživný, hojivý, posiluje a zklidňuje zažívací trubici.

Jinan dvoulaločný

- Jedna z nejlepších bylin na mozek a nervový systém.
- Zlepšuje prokrvení mozku.
- Užívá se na celém světě při poruchách paměti a závratích.
- Posiluje kardiovaskulární systém.
- Zlepšuje prokrvení tkání.
- Pomáhá při astmatu.
- Užívá se při tinitu (zvonění v uších).
- Pomáhá při bolestech svalů.
- Velice účinný při hemoroidech, metličkovité a křečových žilách.
- Pomáhá při léčbě syndromu karpálního tunelu.
- Jedno z nejlepších přírodních stimulancí, zejména nervové soustavy.

Latinský název: *Gingko biloba*.

Užívané části: list – podporuje krevní oběh, utišuje bolesti, stimuluje mozek a působí adstringentně na plíce.

Semeno – plicní adstringens, zabraňuje poluci, léčí astma, enurézu (pomočování), leukoreu (bělavý výtok z vaginy) a zvyšuje energii.

Účinek: adstringentní, alkalizační, antioxidační, antispazmodický (mírně), fungicidní, hojivý, protizánětlivý, zpomaluje stárnutí, hořce stimulující, kardiotonický (mírně), expektorační (mírně), hojivý, sedativní (mírně), tonizující, vazodilatační.

Jírovec mad'al

- Další ze skvělých božích „oběhových“ rostlin.
- Posiluje a zpevňuje cévní stěny.
- Působí protizánětlivě, takže pomáhá rozpouštět usazené lipidy.
- Obojí dohromady výrazně zlepšuje krevní oběh.
- Nezbytně nutný na křečové a metličkovité žíly a hemoroidy.
- Zmenšuje cévní otoky.
- Má silné adstringentní účinky, podobné vilínu virginskému a kůře dubu zimního.
- Pomáhá při léčbě vředových onemocněních.
- Pomáhá odstraňovat z těla toxiny.
- Pomáhá při prostatitidě.
- Užívá se při léčbě revmatismu.

Latinský název: *Aesculus hippocastanum*.

Užívané části: kůra, sušená semena, sušené listy.

Účinek: protizánětlivý, protirevmatický, adstringentní, expektorační, mírně narkotický, sráží horečku, hořký, posiluje buňky (zejména cévních stěn), výživný.

Jitrocel kopinatý

- Má jedinečné antiseptické účinky (mj. odstraňuje hnis a čistí krev).
- Skvěle hojí furunkly, abscesy a tumory.
- Působí jako protijed při uštknutí a pokousání jedovatými zvířaty.
- Má silné adstringentní účinky na tkáň.
- Užívá se při léčbě zánětů.
- Neutralizuje žaludeční kyseliny a pomáhá obnovit správné trávení.
- Působí jako mírné expektorans (pomáhá při obstrukcích průdušek a plic).
- Užívá se při léčbě venerických chorob.

- Užívá se na veškeré nemoci kůže, včetně ekzémů, dermatitidy a lupénky.
- Skvělý na vyplachování očí, zejména při šedém a zeleném zákalu.

Latinský název: *Plantago spp.*

Užívané části: kořen, listy, květy a semena.

Účinek: hojivý (ochlazuje), adstringentní, antihelmintický, antiseptický, antisyfilitický, detoxikační, čistící, diuretický, hemostatický, sedativní.

Juka

- Má silné protizánětlivé účinky (obsahuje steroidy).
- Skvělá na dnu, revmatismus a artritidu.
- Skvělá na prostatitidu, zánět prostaty a močového měchýře.
- Pomáhá tišit bolesti při zánětlivých onemocněních.
- Pomáhá odbourávat anorganické usazeniny (zejména vápník) ze tkání a cév.
- Alkalizuje tělo a zvyšuje jeho léčebný potenciál.

Latinský název: *Yucca glauca spp.*

Užívané části: kořeny a listy nekvetoucích rostlin.

Účinek: antirevmatický, hojivý, laxativní, protizánětlivý.

Kopřiva

- Velice výživná bylina s širokým spektrem využití.
- Kopřiva působí jako tělesný alkalizátor.
- Stimuluje krevní oběh.
- Pomáhá při artritidě a revmatismu.
- Skvělá na klouby.
- Užívá se při bolestech a zánětech.
- Jedna z mála bylin na štítnou žlázu.
- Silný detoxikátor kůže.
- Jelikož je alkalická, neutralizuje kyseliny (např. kyselinu močovou a sírovou).
- Mírně hemostatická.
- Dodává tělu živiny, zejména draslík a železo.
- Pomáhá při chorobách krevního oběhu, mírný vazodilátor.
- Podporuje vylučování moči a pomáhá rozpouštět ledvinové kameny.
- Zmenšuje otoky.

- Skvělá v těhotenství kvůli vysokému obsahu živin, rovněž zabraňuje spontánnímu potratu.
- Pomáhá při bronchitidě, astmatu, rozedmě plic a chronické obstrukční plicní chorobě (COPD).
- Kopřiva má expektorační a antispazmodické účinky.
- Užívá se při chudokrevnosti.
- Významný čistič krve a tělesný regulátor.

Latinský název: *Urtica dioica*.

Užívané části: listy.

Účinek: adstringentní, diuretický, expektorační, galaktogenní, hemostatický, posilující, výživný.

Kostival

- Po staletí je považován za jeden z nejlepších přírodních léků.
- Regeneruje kosti, jak naznačuje jeho jméno.
- Posiluje vazivové tkáně. Užívá se při hemoroidech, křečových a metličkovitých žilách, prolapsech (dělohy, střev, močového měchýře atd.), svalové degeneraci, osteoporóze, kýle a výdutích.
- Velice účinný hojič ran.
- Pomáhá při výronech, zlomeninách apod.
- Má skvělé adstringentní účinky, které se užívají k detoxikaci tkání.
- Pomáhá aktivovat lymfatický systém.
- Velice užitečný při respiračních onemocněních, jako expektorans a pro své antibakteriální účinky.
- Posiluje tělo, stimuluje buňky a tkáně.
- Zastavuje krvácení, zejména v trávicím ústrojí, močových cestách a v plicích.
- Pomáhá upravovat hladinu krevního cukru.
- Pomáhá při štěpení bílkovin, neboť stimuluje vylučování pepsinu.
- Významně posiluje plíce.
- Skvělý jako obklad na veškerá poranění.
- Podporuje tvorbu epitelových buněk.

Poznámka: FDA považuje kostival za nebezpečný pro játra, protože obsahuje kyselinu pyrolovou, silný alkaloid. Avšak během dlouhých staletí užívání se to nepotvrdilo. Pokud byste ovšem tento

alkaloid extrahovali a užívali samotný ve velkých dávkách, mohl by játra poškodit. Nicméně v „zelené medicíně“ se jednotlivé látky nikdy neextrahují.

Latinský název: *Symphytum officinalis*.

Užívané části: kořen a listy.

Účinek: hojivý, protizánětlivý, antiseptický (mírně), adstringentní, posilující, uklidňující, expektorační, hemostatický, výživný, pektorální, hemostatický.

Kozinec

- Skvěle posiluje a regeneruje buňky.
- Mám jej v nesmírné oblibě kvůli blahodárnému působení na nadledviny.
- Výborně posiluje imunitu, kostní dřev, endokrinní systém (brzlík atd.) a slezinu.
- Pomáhá při dýchavičnosti.
- Posiluje nervovou soustavu.
- Zvyšuje přísun energie do buněk, zejména ve slezině a trávicím ústrojí (především v žaludku).
- Odstraňuje prolapsy, např. dělohy, žaludku, střev a močového měchýře.
- Má mírné diuretické účinky a posiluje plíce.
- Posiluje a harmonizuje tkáně.

Latinský název: *Astragalus membranaceus*.

Užívané části: kořeny.

Účinek: zmírňuje nadměrné pocení, posiluje buňky, diuretický.

Kozlík

- Silné nervové sedativum, které neomamuje.
- Pomáhá při úzkostech (nadledviny), nervovém napětí, svalových křečích, epileptických záchvatech a depresích (štítná žláza).
- Působí jako kardiotonikum – pomáhá upravovat bušení srdce.
- Pomáhá při hyperaktivitě.
- Pomáhá snižovat vysoký krevní tlak vyvolaný stresem.
- Pomáhá posilovat mozek a nervové tkáně.
- Pomáhá při léčbě kolik, nadýmání

a špatného trávení, které mají původ v žaludeční neuróze.

Latinský název: *Valeriana officinalis*.

Užívané části: kořen, oddenek a nadzemní část byliny.

Účinek: antispazmodický, aromatický, diaforetický, diuretický, rozpouští kameny v močových cestách, karminativní, čistící, sedativní.

Kukuřice

- Velice účinně čistí močový měchýř a ledviny.
- Pomáhá odstraňovat toxiny a hlen z močových cest.
- Pomáhá snižovat hladinu krevního cukru.
- Mírně stimuluje proudění žluči, pomáhá zlepšovat trávení a alkalizaci.
- Užívá se při nočním pomočování a otocích.
- Užívá se při zánětu prostaty.
- Pomáhá z těla odstraňovat anorganické minerály.
- Užívá se k rozpouštění žlučových a ledvinových kamenů.
- Skvělý pomocník při zánětu močového měchýře.
- Pomáhá při hypertenzi a chronické obstrukční plicní chorobě (COPD).

Latinský název: *Zea mays*

Užívané části: chmýr na klasech.

Účinek: antiseptický, antispazmodický, cholagogický, diuretický, rozpouští kameny, hojivý.

Kurkuma

- Starodávná bylina užívaná na nemoci jater a krve.
- Stimuluje tvorbu a uvolňování žluči.
- Pomáhá rozpouštět a odstraňovat jaterní sedimenty.
- Působí antiparaziticky, především na infekce vyvolané prvoky.
- Stimuluje krevní oběh.
- Působí blahodárně na celé trávicí ústrojí.
- Má silné protizánětlivé účinky, a proto je velice dobrá na artritidu, zánět šlach (tendinitida) a kloubů (burzitidu) apod.
- Pomáhá při trávení.

- Podporuje regeneraci.

Latinský název: *Curcuma longa*.

Užívané části: oddenek.

Účinek: adstringentní, aromaticky stimulující, analgetický, antiseptický, cholagogický, vyvolává nebo upravuje menstruaci.

Lapačo červené

- Úžasný brazilský „kamarád“. Opravdové tonikum.
- Skvěle posiluje buňky.
- Výborná parazitická rostlina zastavující bujení mikroorganismů (bakterie, viry a prvoky).
- Výborně posiluje imunitu.
- Užívá se zejména v boji s rakovinou.
- Úžasně stimuluje lymfatický systém.
- Pomáhá odstraňovat tumory, furunkly, abscesy apod.
- Užívá se při léčbě kožních onemocnění, včetně ekzémů, dermatitidy a lupénky.
- Působí jako rozpouštědlo.

Latinský název: *Tabebuia impetiginosa*.

Užívané části: kůra.

Účinek: adstringentní, antimikrobiální, antivirový, posilující, výživný, ochlazující, protinádorový, hypotenzní, antidiabetický, hořký (trávení), regenerační, antiobstrukční (mírně).

Leknín bílý

- Skvělá čistící bylina.
- Má podobné účinky jako kůra dubu letního, ale spíše na dolní část těla.
- Pomáhá detoxikovat a posilovat tkáň.
- Užívá se především k očišťování a posilování mužských a ženských reprodukčních orgánů.
- Ulevuje od bolestí.
- Užívá se při léčbě rakoviny.
- Užívá se při léčbě abscesů, furunklů a nádorů.
- Připravuje se z něj výborná ústní voda k čištění a léčení oteklých nebo zhnisaných dásní.
- Připravuje se z něj skvělý vaginální výplach (infekce, záněty, atypické buňky, vředy atd.).

- Pomáhá léčit prolapsy a uvolňuje vaginu.
- Užívá se při léčbě prostaty, zejména prostatitidy a rakoviny prostaty.
- Skvělá bylina na choroby močových cest (ledvin a močového měchýře).
- Užívá se k léčení ran, bolestí apod.
- Pomáhá zbavovat tkáně obstrukcí.

Latinský název: *Nymphaea odorata* nebo *Castalia odorata*.

Užívané části: čerstvý kořen a listy, oddenek.

Účinek: adstringentní, antiseptický, antiskrofulózní, uklidňující, čistící, hojivý, stimulační.

Lékořice

- Velice účinná bylina na nadledviny a ostatní endokrinní žlázy.
- Působí jako přirozený protizánětlivý steroid (kortizon, atd.), aniž potlačuje produkci steroidů nadledvinami.
- Pomáhá stimulovat neuromediátory a tvorbu steroidů.
- Působí fungicidně a antibakteriálně.
- Pomáhá upravovat hladinu krevního cukru.
- Podporuje hojení tkání, zejména trávicího ústrojí.
- Velký očišťovač krve a celého těla.
- Užívá se při léčbě hypoglykemie a cukrovky.
- Užívá se při léčbě zvrhovatělých tkání.
- Může se užívat k potírání kvasinky *Candida albicans*.
- Pomáhá při léčbě infekcí a respiračních obstrukčních chorob.
- Pomáhá uvolňovat a odstraňovat hlen.
- Užívá se jako laxativum.
- Jedna z nejúčinnějších bylin proti hemoroidům.
- Skvělá k léčbě celého trávicího ústrojí.
- Má vysoký obsah fytoosterolů.

Latinský název: *Glycyrrhiza glabra*.

Užívané části: kořen a suchý oddenek.

Účinek: expektorační, projímavý, uklidňující, pektorální, slinotvorný, stimulační (mírně).

Líčidlo americké

- Ničí tumory. Jedna z nejlepších bylin na abscesy, furunkly a nádory.
- Stimuluje lymfatický systém.
- Užívá se při léčbě zvětšených nebo ztvrdlých orgánů a žláz (štítné žlázy, sleziny, jater atd.).
- Působí jako mírné kardiosedativum.
- Čistí kůži, obzvláště dobré je na ekzémy, dermatitidu a lupénku.
- Stimuluje tvorbu žluči a žaludečních šťáv.
- Posiluje funkci ledvin.
- Má mírné protizánětlivé účinky.
- Pomáhá při chronickém revmatismu a artritidě.
- Stimuluje činnost štítné žlázy a nadledvin.
- Užívá se při léčbě rakoviny a HIV.

Latinský název: *Phytolacca americana*.

Užívané části: čerstvé kořeny, plody a listy.

Účinek: hojivý, antisyfilitický, protinádorový, čistící, emetický; *listy:* uklidňující, kardiosedativní, výživný.

Lobelka

- Jedno z nejlepších přírodních antispazmodik.
- Pomáhá při křečích, epileptických záchvatech, poraněních míchy apod.
- Velice silné nervové sedativum.
- Celkově uvolňuje.
- Velice účinná při astmatu, rozedmě plic a chronické obstrukční plicní chorobě (COPD), kdy křeče průduškových a plicních tkání brání hlubokému dýchání. Působí podobně jako respirátory, ale umožňuje vykašlávání (což je velice důležité).
- Velice užitečná při odstraňování obstrukcí, zejména z dýchacích cest.
- Je také hemostatická (zastavuje vnitřní a vnější krvácení).
- Pomáhá při angině pectoris a infarktu myokardu.
- Pomáhá při poruchách rovnováhy a mdlobách.

Latinský název: *Lobelia inflata*.

Užívané části: čerstvá a sušená bylina a semena.

Účinek: adstringentní, antispazmodický, antitoxický, čistící, diaforetický, diuretický, emetický, relaxační (ve velkých dávkách), stimulační (v malých dávkách).

Lopuch

- Jeho listy mnozí považují za jeden z nejlepších léků na popáleniny (prvního až čtvrtého stupně).
- Skvěle očisťuje a posiluje krev a játra.
- Zmenšuje otoky, zejména kloubů.
- Výborný pomocník při detoxikaci, zbavuje tělo toxinů a hlenu.
- Podporuje močení a pocení.
- Nejlepší bylina na veškerá kožní onemocnění.
- Podporuje vylučovací funkci ledvin, pomáhá z těla odstraňovat kyselé usazeniny, zejména kyselinu sírovou, fosforečnou a močovou.

Latinský název: *Arctium lappa*.

Užívané části: listy, kořeny a semena.

Účinek: hojivý, protizánědivý, antiskorbutický, projímavý, adstringentní (mírný až střední), depurgační (očisťující střeva), diaforetický, stomachický, posilující, sedativní, rozbíjí kameny.

Lykopus

- Výborný na štítnou žlázu, zejména je-li zvětšená (struma).
- Očisťuje tělo, především odstraňuje těžké kovy.
- Ochraňuje před zářením.
- Upravuje nepravidelný pulz a palpitace.
- Zlepšuje funkci štítné žlázy a nadledvin.
- Obnovuje zubní sklovinu.
- Posiluje neuromediátory.
- Má podobné účinky jako náprstník.
- Posiluje tkáň.

Latinský název: *Lycopus virginicus*.

Užívané části: nadzemní části rostliny.

Účinek: antigonotropní, protizánětlivý, adstringentní, kardiotonický, diuretický (mírně), narkotický (mírně) a sedativní.

Malina

- Jedna z nejlepších bylin na ženské nemoci.

- Je považována za výživné tonikum.
- Užívá se v těhotenství, umožňuje méně bolestný a snazší porod.
- Při porodu posiluje rodičku i dítě.
- Zastavuje krvácení, zejména při úrazech.
- Obohacuje mateřské mléko.
- Skvělá bylina na čištění mužských a ženských pohlavních orgánů.
- Výborně čistí a posiluje krev.
- Zmírňuje silnou menstruaci.
- Užívá se při prolapsech dělohy, konečníku, střev, močového měchýře apod.
- Užívá se při léčbě hemoroidů.
- Mírně posiluje a zklidňuje nervy.
- Podporuje hojení ran, boláků a vředů.
- Užívá se k zmírnění silných porodních bolestí (děložních křečí).
- Užívá se k vyplachování úst při infekcích a krvácení dásní.
- Užívá se k vyplachování očí při zánětech či otocích.

Latinský název: *Rubus idaeus*.

Užívané části: listy, kořeny a plody.

Účinek: adstringentní, antiabortivní, antiemetický, antigonoreální, antileukoreální, antimalarický, antiseptický, čistící, hemostatický, stimulační, stomachický, usnadňuje porod. *Plody* snižují kyselost žaludku, jsou jedlé, mírně projímavé, usnadňují porod, ochlazují. *Listy* čistí krev, působí adstringentně, antiabortivně, antiemeticky, antigonoreálně, antimalaricky, antiseptický, očistně, hemostatický, stimulačně, usnadňují porod.

Medvědice lékařská

- Silné antiseptikum a očisťovadlo močových cest.
- Významně ovlivňuje slinivku a pomáhá upravovat hladinu krevního cukru.
- Posiluje játra a slinivku.
- Pomáhá vylučovat ledvinové kameny.
- Výborná bylina na prostatu (především při prostatitidě a rakovině prostaty).
- Skvělá při léčbě obstrukčních onemocnění (zejména močového měchýře, ledvin, jater, žlučníku, slinivky a sleziny).
- Diuretická.

- Posiluje játra, ledviny, močový měchýř, dělohu, prostatu a slezinu.
- Pomáhá při léčbě enurézy (noční pomočování).
- Ve formě výplachu léčí vaginální infekce a choroby.
- Zklidňuje a posiluje urogenitální sliznice (pohlavní orgány, ledviny, močový měchýř).
- Užívá se při léčbě uretritidy (zánět močové trubice), nefritidy, inkontinence a vředů v močových cestách.
- Užívá se při léčbě CHF (obstrukční srdeční porucha) a zvětšení srdce.
- Užívá se také na hemoroidy.

Latinský název: *Arctostaphylos uva-ursi*.

Užívané části: listy.

Účinek: adstringentní, antiseptický, diuretický.

Mahonie

- Významný očišťovač krve.
- Působí silně na játra, slezinu, kůži a krev.
- Jedna z nejlepších bylin na stimulaci, posílení a očistu jater.
- Léčí kožní choroby jako lupénku, ekzémy nebo dermatitidu.
- Posiluje imunitní reakci.
- Obsahuje hodně železa; podporuje tvorbu červených krvinek a hemoglobinu.
- Skvělá při chudokrevnosti, žloutence a hepatitidě typu A, B a C.
- Vykazuje široké spektrum antimikrobiálních aktivit. Hubí nejrůznější plísně a bakterie (stafylokoky, streptokoky, chlamydie, *Salmonella typhi*, *Corynebacterium*, *Vibrio cholerae*, *Trichomonas vaginalis*, shigela, giardia, *Treponema pallidum*, bakterie z rodu *pseudomonas*, pneumokoky, *Candida albicans* aj).
- Poměrně účinná je i proti parazitům.
- Užívá se rovněž proti prvkům.
- Posiluje nervy.
- Je mírně laxativní.

Latinský název: *Mahonia spp.*

Užívané části: kořen a oddenek.

Účinek: čistící, antiskorbutický, antiskrofulózní, antisyfilitický, diuretický, hepatický, laxativní, posilující (mírně).

Ořešák černý

Ořešák černý patří k mým oblíbeným bylinám z mnoha důvodů:

- Je jedním z nejučinnějších přírodních antiparazitik.
- Hubí mikroorganismy (bakterie, plísně, kvasinky atd.) a větší parazity včetně všech červů a hlístů.
- Posiluje buňky.
- Zlepšuje okysličování krevních buněk.
- Jeho detoxikační účinky se využívají k vyrovnaní hladiny krevního cukru a při štěpení tuků.
- Je skvělý na jakoukoli chorobu a tělesné oslabení.
- Podporuje hojení veškerých tkání a pomáhá obnovovat zubní sklovinu.
- Posiluje a stimuluje imunitní systém.
- Podporuje proudění lymfů a střevní peristaltiku.
- Posiluje kosti (má vysoký obsah vápníku).

Latinský název: *Juglans nigra*.

Užívané části: slupka (může se užívat také kůra).

Účinek: hojivý, hořký, antihelmetický, adstringentní, chologogický, čistící, expektorační, hepatický, laxativní, mírně, ionizující, posilující.

Ostropestřec mariánský

- Velký „ochránce jater“.
- Ochrňuje, posiluje a detoxikuje játra jako nic jiného.
- Má silné antioxidační účinky a je považován za jednu z nejlepších ochran před poškozením volnými radikály.
- Pomáhá při regeneraci jater a slinivky (stimuluje tvorbu nových jaterních buněk).
- Skvělý při léčbě hepatitidy A, B a C a cirhózy.
- Povzbuzuje tvorbu a uvolňování žluči.

Latinský název: *Silybum marianum*.

Užívané části: zralá semena.

Účinek: cholagogický, diaforetický, vyvolává nebo upravuje menstruaci.

Pelyněk pravý

- Jedna z nejlepších bylin na hubení parazitů.
- Obzvláště účinný proti větším parazitům včetně veškerých červů a hlístů.
- Podporuje trávení a činnost jater.
- Skvělý na choroby žaludku.
- Účinně pomáhá při celkovém oslabení organismu.
- Výtečné neurotonikum.
- Neutralizuje toxické účinky různých jedovatých bylin.
- Užívá se při ranní nevolnosti a zkaženém žaludku.
- Užívá se při léčbě nervových chorob a poranění nervů.
- Pomáhá při léčbě žloutenky, chorob jater a obstrukčních onemocnění.
- Působí blahodárně při dně a revmatismu.

Latinský název: *Artemisia absinthium*.

Užívané části: celá rostlina včetně listů, silice (pouze k vnějšímu použití).

Účinek: adstringentní, antihelmintický, antipyretický, antiseptický, aromatický, čistící, hepatický, karminativní, neurosedativní, stimulační, stomachický (ničí červy).

Petržel

- Skvělá bylina na močové cesty a nadledviny.
- Má posilující a očišťující účinky na močový měchýř a ledviny.
- Obsahuje hodně chlorofylu, jenž obohacuje krev a čistí a stimuluje lymfatický systém.
- Zbavuje tělo těžkých kovů a toxinů.
- Posiluje nervy a srdce.
- Skvěle působí na endokrinní žlázy.
- Zvyšuje schopnost krve přenášet železo.
- Užívá se při potírání infekcí.
- Užívá se při žloutence a otocích.
- Skvěle působí proti obstrukcím a infekcím horních cest dýchacích.
- Užívá se také při zánětech spojivek a očních víček.

Latinský název: *Petroselinum sativum*.

Užívané části: celá rostlina, listy, kořen a semena.

Účinek: antipyretický, antispazmodický, karminativní (semena), projímavý, aromatický, čistí krev, diuretický, stimulační, vyvolává nebo upravuje menstruaci (semena).

Pískavice řecké seno

- Skvělé expektorans.
- Uvolňuje a pomáhá vypuzovat hlen, zejména z bronchiálních a plicních tkání.
- Pomáhá rozpouštět cholesterol a ostatní lipidy.
- Skvělý čistič krve a antiseptikum.
- Středně účinný hubitel parazitů.
- Má diuretické účinky.
- Výborná při cukrovce (pomáhá upravovat hladinu cukru a inzulínu).

Latinský název: *Trigonella foenum-graecum*.

Užívané části: semena.

Účinek: hojivý, antiparazitický, afrodisiakální, aromatický, adstringentní, deobstruens, čistící, uklidňující, expektorační, galaktogenní, laxativní, výživný, stimulační, stomachický, posilující.

Ploštičník hroznovitý

- Má estrogení účinky.
- Užívá se při suchosti vaginy, poruchách menstruačního cyklu a ženské neplodnosti.
- Stimuluje produkci estrogenu.
- Nevhodný pro ženy s dominantním estrogenem, které nadměrně krvácí a mají cysty, fibroidy a fibrocysty.
- Uvolňuje hlen z plic.
- Stahuje dělohu a posiluje menstruaci.
- Posiluje centrální nervovou soustavu.

Latinský název: *Cimicifuga racemosa*.

Užívané části: kořeny, čerstvá a sušená kůra.

Účinek: hojivý, antiseptický, antispazmodický, antitoxický, adstringentní, kardiostimulační, diaforetický, diuretický, vyvolává nebo upravuje menstruaci, expektorační, sedativní, hořký, stomachický, posiluje tepny.

Proskurník lékařský

- Má skvělé protizánětlivé účinky a léčí trávicí ústrojí (žaludek a střeva).
- Pomáhá při gastritidě, enteritidě, kolitidě, diverrikulitidě, vředech a rakovině trávicího ústrojí.
- Obsahuje značné množství rostlinného slizu, jenž obaluje volné radikály (kyseliny), a tak zabraňuje poškození sliznic.
- Vyvažuje nadprodukcii žaludečních kyselin, čímž zlepšuje trávení.
- Skvěle pomáhá při léčbě cystitidy a zánětů močových cest.
- Neocenitelný při prostatitidě.
- Hojí rány, zejména popáleniny.
- Osvědčuje se při léčbě bronchitidy a bolestí v krku.
- Účinně pomáhá při zánětu vaskulárního systému, jater a slinivky.
- Podporuje trávení a mírně stimuluje trávicí ústrojí.
- Obsahuje hodně vápníku a oxidu vápenatého. Posiluje kostru.
- Velice účinný při léčbě gangrény.
- Účinně pomáhá při kašli, laryngitidě, tonzilitidě, obstrukci dýchacích cest a dalších zánětlivých onemocněních.
- Neocenitelný při artritidě a revmatismu.
- Užitečný pro diabetiky.
- Vynikající v bylinných směsích na zklidnění podrážděných očí.
- Léčí veškeré vaginální výtoky.
- Pomáhá při léčbě furunklů, abscesů a jiných kožních onemocnění.
- Velice účinný jako ústní voda na oteklé, zanícené a infikované dásně.

Latinský název: *Althaea officinalis*.

Užívané části: kořen (nejúčinnější), listy a květy.

Účinek: absorbční, diuretický, hojivý, laxativní, protizánětlivý, slizotvorný, uklidňující, výživný, posiluje imunitu a snižuje hladinu krevního cukru.

Přeslička

- Jedna z nejlepších bylin na oslabené kosti a pojivové tkáň.
- Má vysoký obsah křemíku, který se v játrech přeměňuje na vápník.
- Dokáže hojit veškeré tělesné tkáň.

- Je nesmírně účinná při léčbě močových cest (hlavně ledvin a močového měchýře).
- Užívá se při léčbě prolapsů, např. močového měchýře, střev, dělohy, žil, kůže.
- Má mírné antiparazitické účinky.
- Jeden z nejlepších pomocníků sleziny při tvorbě krevních destiček.
- Velice dobrá bylina na zánět a oslabení prostaty.
- Užívá se při detoxikaci těla.
- Působí diuretický, a proto je velice účinná při čištění zanesených ledvin.
- Užívá se ke zpevnění nehtů (ověřte činnost štítné žlázy a příštítných tělísek).

Latinský název: *Equisetum*.

Užívané části: celá rostlina.

Účinek: protizánětlivý, adstringentní, antiparazitický (mírně), antispazmodický (mírně), posilující, protinádorový, karminativní, diaforetický, vyvolává nebo upravuje menstruaci (mírně), galaktogenní, hemostatický, hojivý, rozpouští kameny v močových cestách, posilující, výživný.

Reiši

- Mocný stimulátor imunity.
- Pomáhá snižovat cholesterol a posiluje krevní oběh.
- Pomáhá snižovat hladinu krevního cukru.
- Napomáhá regeneraci těla při degenerativních chorobách.
- Stimuluje tvorbu T-buněk a B-buněk, NK-buněk – „přirozených zabíječů“.
- Zlepšuje činnost srdce a jater.
- Užívá se při léčbě rakoviny a AIDS.
- Pomáhá při léčbě abscesů, cyst a tumorů.
- Používá se na oteklé lymfatické uzliny.
- Posiluje fibroblasty, makrofágy a lymfocyty.
- Jelikož působí blahodárně na nadledviny, může podporovat tvorbu steroidů.

Latinský název: *Ganoderma lucidum*.

Užívané části: celá houba.

Účinek: podpora imunitního systému.

Senna

- Posiluje trávicí ústrojí.

- Urychluje střevní peristaltiku.
- Má silné laxativní účinky, a proto není vhodná k dlouhodobému užívání. (Ve vysokých dávkách a při dlouhodobém užívání může podráždit trávicí ústrojí.)
- Pomáhá čistit střevní stěny.

Latinský název: *Cassia acutifolia*.

Užívané části: lusky a listy.

Účinek: projímavý – zabraňuje reabsorpci ve střevech.

Serenoa plazivá

- Jedna z největších božích endokrinních rostlin (na štítnou žlázu, nadledviny, slinivku, příštítná tělíska atd.).
- Říká se jí „mužská rostlina“, neboť působí protizánětlivě a léčivě na prostatu. (Potlačuje tvorbu dihydrotestosteronu.)
- Velice účinně léčí choroby ženských a mužských pohlavních orgánů.
- Zvyšuje sexuální touhu i výkonnost.
- Pomáhá při zánětech dýchacích cest (nos, krk, průdušky a plíce).
- Působí silně na nadledviny – stimuluje neuromediátory a steroidy.
- Pomáhá při chorobách slinivky a nadledvin, které souvisí s krevním cukrem.
- Pomáhá zlepšovat vylučování moči a funkci ledvin.
- Užívá se při léčbě infekcí močových cest.

Latinský název: *Serenoa repens*.

Užívané části: plody.

Účinek: afrodiziakální, antiseptický, diuretický, expektorační, posilující.

Smetanka lékařská

- Jedna z nejlepších přírodních bylin.
- Posiluje játra a žlučník.
- Podporuje funkci slinivky.
- Posiluje a čistí ledviny a močový měchýř.
- Má silné diuretické účinky.
- Podporuje tvorbu žluči.
- Zpevňuje zubní sklovinu.
- Velký alkalizátor.
- Pomáhá při chorobách jater, včetně hepatitidy, žloutenky a cirózy.

- Obsahuje značné množství železa a dalších minerálů, což zvyšuje schopnost krve transponovat kyslík.
- Přirozený zdroj bílkovin.
- Pomáhá při problémech s krevním cukrem, včetně cukrovky a hypoglykemie.

Latinský název: *Taraxacum spp.*

Užívané části: listy, kořeny a květy.

Účinek: čistící, antirevmatický, protinádorový, projímavý (mírně), hořký, cholagogický, projímavý (mírně), čistící, diuretický, hepatický, posiluje a obnovuje imunitu, rozpouští kameny, výživný, stomachický, posilující.

Svízel

- Jedna z nejdůležitějších lymfatických bylin. Pomáhá uvolňovat a rozpouštět lymfatické sraženiny.
- Užívá se při zduřelých lymfatických uzlinách, abscesech, furunklech a tumorech.
- Skvělý čistič krve.
- Má diuretické účinky, pomáhá rozpouštět usazeniny v ledvinách a močovém měchýři.
- Výborně čistí kůži.
- Skvělá bylina na ekzémy, dermatitidu a lupénku.
- Pomáhá vylučovat hleny z horních cest dýchacích (dutiny, krk, plíce atd.).
- Pomáhá čistit a posilovat tělo.
- Užívá se při všech druzích rakoviny.
- Užívá se při obstrukcích močových cest.
- Má protizánětlivé účinky, užívá se na všechny druhy zánětů.

Latinské jméno: *Galium aparine*.

Užívané části: celá rostlina, zejména listy

Účinek: hojivý, protizánětlivý, antipyretický, laxativní, antiskorbutický, protinádorový, projímavý, adstringentní, čistící (krev), diuretický, hepatický (mírně), ochlazující, posilující.

Sii-take

- Tato houba podporuje imunitní systém posilováním funkce T-buněk.
- Pomáhá při léčbě rakoviny, jak vyplývá

ze souhrnné studie japonského ministerstva zdravotnictví.

Latinský název: *Lentinus edodes*.

Užívané části: Klobouk a nožka. Prodává se sušená.

Účinek: Posiluje imunitu, výživný, hypotenzní, odbourává cholesterol.

Šišák americký

- Jedna z nejlepších bylin na mozek, míchu a nervovou soustavu.
- Posiluje mozek a nervy.
- Je silně sedativní a antispazmodický
- Užívá se při křečích.
- Pomáhá při nespavosti a nervozitě.
- Pomáhá léčit roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu nemoc a různá ochrnutí.
- Posiluje prodlouženou míchu, čehož se využívá při závratích.
- Léčí poranění míchy.
- Užívá se při léčbě alkoholových a drogových abstinenčních syndromů.
- Je silně aromatický a tiší emoce.

Latinský název: *Scutellaria lateriflora*.

Užívané části: nadzemní části byliny.

Účinek: antispazmodický, sedativní.

Třapatka úzkolistá

- Třapatka náleží mezi nejlepší boží byliny.
- Posiluje a stimuluje imunitní systém.
- Posiluje funkce tkání, zejména kostní dřevě, brzlíku a sleziny.
- Má silné antibiotické a antiseptické účinky.
- Čistí krev a léčí záněty.
- Užívá se při artritidě a revmatismu.
- Pomáhá při nachlazení, chřipce, zápalu plic a podobných onemocněních.
- Posiluje buňky.
- Pomáhá při otravě krve a jiných toxických chorobách krve.
- Nezbytně nutná při léčbě všech druhů rakoviny, nádorů, furunklů a abscesů.
- Pomáhá při léčbě infekcí a zánětů močových cest.
- Pomáhá při onemocněních prostaty.

Latinský název: *Echinacea angustifolia*.

Užívané části: kořeny, oddenky.

Účinek: hojivý, antibakteriální, protizánětlivý, antitoxický, antiseptický, antivirový, antiperspirační (deodorant), detoxikační, afrodiziakální, slinotvorný, diaforetický, aromatický, karminativní, hořký, stimuluující.

Třezalka

- Jedna z nejlepších bylin na nervovou soustavu, kterou velice účinně regeneruje.
- Harmonizuje tkáně.
- Užívá se při depresích, úzkosti a podrážděnosti.
- Skvělá na nespavost. (Nespavost a úzkost jsou způsobeny oslabením nadledvin.)
- Velmi pomáhá při bolestech hlavy a křečích všeho druhu, včetně menstruačních.
- Má antiparazitické účinky, ničí bakterie, plísňe a viry.
- Bylo dokázáno, že působí velice dobře proti viru HIV.
- Působí rovněž protizánětlivě.
- Zmírňuje ischiatické bolesti.
- Užívá se při léčbě nachlazení a respiračních obstrukčních onemocnění.
- Pomáhá při Parkinsonově nemoci.

Latinský název: *Hypericum perforatum*.

Užívané části: stonek, květ, list.

Účinek: adstringentní, antispazmodický, protizánětlivý, hojivý.

Šťovík kadeřavý

- Jedna z nejlepších bylin na játra a krev.
- Posiluje játra a podporuje činnost jater.
- Podporuje tvorbu žluči.
- Zvyšuje schopnost červených krvinek přenášet kyslík.
- Má vysoký obsah železa, takže se užívá při chudokrevnosti a nízkých hodnotách hemoglobinu.
- Skvělý na krvetvorbu.
- Velký lymfatický očišťovač.
- Užívá se při všech kožních onemocněních.
- Posiluje slezinu a pomáhá čistit krev.
- Stimuluje celé tělo.
- Skvěle léčí oteklé lymfatické uzliny,

nádory i abscesy a vyplavuje z těla toxiny.

- Užívá se při léčbě rakoviny a HIV.
- Pomáhá při únavě a nedostatku energie.
- Podporuje tvorbu červených krvinek.
- Podporuje tvorbu a vylučování žluče.

Latinský název: *Rumex crispus*.

Užívané části: kořen.

Účinky: adstringentní, antiskorbutický, antiskrofulózní, antisifilitický, hojivý, cholagogický, projímavý, čistící, výživný (listy).

Vodilka

- Jeden z největších přírodních „všeléků“.
- Učinná vzpruha pro tělo.
- Kvůli svým kumulativním účinkům není vhodná k dlouhodobému užívání.
- Stimuluje tvorbu žaludečních šťáv a trávicích enzymů. Rovněž stimuluje tvorbu žluči a její vylučování.
- Užívá se při regeneraci slinivky.
- Pomáhá upravovat hladinu krevního cukru.
- Představuje zdroj přírodního inzulínu.
- Posiluje nervovou soustavu.
- Působí homeostaticky, zejména na dělohu.
- Posiluje cévní systém a pomáhá zlepšovat krevní oběh.
- Působí silně protizánětlivě, zejména na endokrinní systém.
- Užívá se při zažívacích a střevních problémech.
- Užívá se při léčbě rakoviny.
- Je mírně laxativní.
- Užívá se při léčbě drogové závislosti a alkoholismu.
- Pomáhá vylučovat z těla hlen, zejména ze tkání dýchacích cest a trávicího ústrojí.
- Užívá se při cysticidě, prostatitidě a nefritidě.
- Skvělá na hemoroidy a silné krvácení.
- Užívá se při léčbě HIV a venerických chorob.
- Působí antiparaziticky a antisepticky.
- Užívá se při léčbě kožních infekcí, poranění, boláků, ptasklin apod.

- Užívá se též při léčbě chronických kožních chorob, ekzémů, dermatitidy a lupénky.
- Užívá se při léčbě všech druhů prolapsů (dělohy, střev atd.).
- Připravují se z ní skvělé oční kapky.
- Posiluje a čistí játra. Užívá se při léčbě žloutenky, hepatitidy apod.
- Užívá se při léčbě vředovitých tkání.
- Užívá se při zánětu krčních mandlí, tyfu, malárii, meningitidě a mononukleóze.
- Užívá se na furunkly, abscesy a tumory.
- Užívá se jako ústní voda při onemocněních dásní a úst.
- Skvělá při léčbě trichoficie a amébové dyzenterie.

Latinský název: *Hydrastis canadensis*.

Užívané části: kořen a suché oddenky.

Účinek: antidiabetický, antiemetický, protizánětlivý, antiparazitický, antiseptický, laxativní, adstringentní, hořce tonizující, hojivý, cholagogický, dezinfekční, fungicidní, diuretický, zastavuje krvácení (zejména v moči), hepatický, sedativní, stimuluje stahy děložního svalstva, stomachický.

Vojtěška

- Významný alkalizátor těla.
- Má vysoký obsah chlorofylu a živin.
- Má rovněž vysoký obsah minerálů a stopových prvků.
- Čistič těla.
- Posiluje endokrinní systém, zejména nadledviny a hypofýzu.
- Pomáhá vylučovat zadržanou vodu a oxid uhličitý.
- Pomáhá od závislosti na alkoholu, kouření a narkotikách.
- Pomáhá z těla vylučovat toxické chemikálie a těžké kovy (olovo, hliník, měď atd.).
- Váže anorganické minerály, aby mohly být vyloučeny z těla.
- Potírá infekce a působí jako přirozený deodorant.
- Posiluje tělo.
- Má vysoký obsah chlorofylu, pomáhá obnovovat krev.
- Vytahuje hlen ze tkání.

Latinský název: *Medicago sativa*

Užívané části: celá rostlina (listy, semena a květy).

Účinek: adstringentní, diuretický, nutriční.

Zázvor

- Užívá se na celém světě jako digestivum a k posílení krevního oběhu.
- Spolu s dalšími bylinami se užívá jako katalyzátor.
- Zlepšuje prokrvení v periferních oblastech těla (mozek, ruce a nohy).
- Skvělý při poruchách trávení a nevolnosti.
- Podporuje proudění lymfy a pomáhá vylučovat hlen z horních dýchacích cest, zejména z plic.
- Pomáhá při vyprazdňování a ranní nevolnosti.
- Snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak.
- Zabraňuje srážení krve.
- Užitečný po mozkových příhodách.
- Pomáhá při očišťování od ucpanin (hlenu) v cerebrální oblasti a dutinách.
- Zvyšuje pocení a vylučování kůží.

Latinský název: *Zingiber officinale*.

Užívané části: sušené oddenky a kořen.

Účinek: analgetický, antiemetický, antispazmodický, laxativní, afrodiziakální, aromatický, karminativní, cholagogický, čistící, diaforetický (silně), diuretický, vyvolává nebo upravuje menstruaci, expektorační, sedativní, slinotvorný, dráždí ke kýčání, ostře štiplavý, stomachický, snižuje kyselost žaludku.

Zimozelen okoličnatý

- Velký alkalizátor močových cest.

- Pomáhá čistit močový měchýř a ledviny a odstraňovat z nich usazeniny.
- Skvělé diuretikum.
- Užívá se při infekcích močových cest.
- Snižuje krevní tlak, způsobují-li jeho zvýšení ledviny.

Latinský název: *Chimaphila umbellata*.

Užívané části: list, stonek.

Účinek: adstringentní, diuretický a hojivý.

Ženšen sibiřský (Eleuthero)

- Jedna z nejlepších bylin na endokrinní žlázy, především nadledviny.
- Stimuluje neuromediátory a tvorbu steroidů.
- Posiluje buňky.
- Zlepšuje vitalitu a kondici.
- Užívá se při chronické únavě nebo ztrátě energie.
- Pomáhá posilovat imunitní systém.
- Zlepšuje krevní oběh, neboť pomáhá snižovat cholesterol.
- Posiluje slinivku a pomáhá léčit choroby související se změnou hladiny krevního cukru.
- Pomáhá překonávat emocionální, mentální a fyzický stres.
- Pomáhá snižovat krevní tlak a posiluje srdeční tep.
- Užívá se při léčbě astmatu, rozedmy a chronické obstrukční plicní choroby (COPD), u nichž existuje souvislost s oslabenými nadledvinami.
- Posiluje celé tělo.

Latinské jméno: *Eleutherococcus senticosus*.

Užívané části: kořen.

Účinek: zklidňující, stimuluující, omlazující.



Síla bylinných tinktur

Bylinné tinktury doporučované v tomto modulu nebo jejich obdoby jsou k dostání v některých obchodech se zdravou výživou. Jediná účinná metoda léčby a regenerace tkání je založena na správné stravě a užívání bylinných tinktur. Jakmile si to uvědomí více lidí, zažijeme prudký nárůst zájmu o bylinné produkty.

Obyčejné byliny jsou silné a pomohou vašemu tělu, aby se samo očistilo a zregenerovalo. Nicméně bylinné směsi v podobě tinktur s vyladěným působením různých bylin mají mnohem silnější účinek. Podle mých vlastních zkušeností, které jsem nabyl v posledních sedmadvaceti letech, kdy s bylinnými směsmi pracuji a míchám je, spočívá jejich léčivá „síla“ v jedinečných kombinacích použitých bylin.

Používám léčebné směsi, které jsem vyzkoušel na tisících pacientů s úžasnými výsledky. Avšak neustále experimentuji s novými směsmi, zejména s těmi, které stimulují lymfatický systém a odstraňují nádory a tumory. Neexistuje nic, co by se vyrovnalo skvělým bylinným směsím na podporu tělesné detoxikace a především na posílení a regeneraci orgánů a žláz.

Když očišťujete tělo bylinnými tinkturami, doporučuji pracovat **současně** na ledvinách, trávicím ústrojí, játrech a slinivce, lymfatickém systému a endokrinních žlázách. Podle mého názoru můžete klidně užívat **šest nebo sedm bylinných tinktur najednou**. Pokud na sebe nebudete brát přehnané ohledy, dosáhnete mnohem lepších výsledků. Mnoho mých přátel užívalo deset až dvanáct různých tinktur najednou. Jakmile si uvědomíte, že většina bylin posiluje vaše tělesné orgány a činnost žláz, buduje váš imunitní systém a podporuje detoxikaci, ztratíte strach z jejich konzumace.

Na posílení filtrace a vylučování ledvinami a střevy užívejte ledvinovou

tinkтуру a střevní kapsle. Abyste zlepšili vylučování kůží, užívejte bylinnou tinkтуру na lymfatický systém a štítnou žlázu. Kromě toho ještě užívejte jaterní tinkтуру, abyste detoxikovali, zlepšili trávení a posílili metabolismus.

Lymfatický systém představuje vaši „kanalizaci“, přičemž imunitní systém tvoří jeho součást. Lymfatický systém je v těle nejzanesenější a nejucpanější. Právě v něm vzniká většina našich problémů a nemocí. Nádory, furunkly, tumory apod. jsou důsledky zaneseného lymfatického systému. Na počátku detoxikačního procesu doporučuji užívat tinkтуру proti parazitům.

Detoxikace je umění i věda, ale obojí si lze snadno osvojit. Vždy hledejte poučení u zkušeného bylináře a odborníka na detoxikaci.

NADLEDVINY

Ideální bylinná tinktura na podporu regenerace nadledvin by měla obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

kozinec, kořen (*Astragalus membranaceus*)

lékořice, kořen (*Glycyrrhiza glabra*)

petržel, kořen (*Petroselinum crispum*)

voskovník, kůra z kořene (*Myrica cerifera*)

smilax, kořen (*Smilax ornata*)

jalovec, plody (*Juniperus communis*)

chaluha (*Nereocystis leutkeana*)

vojtěška, list (*Medicago sativa*)

jasan trnitý, kůra (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

petržel, nať (*Petroselinum crispum*)

sibiřský ženšen, kořen
(*Eleutherococcus senticosus*)

INDIKACE

Nadledvinová insuficience, artritida, únava a chronická únava (nevyvolaná virem Epsteina-Barrové), nízký krevní tlak, vysoký krevní tlak (občas), slabý pulz, systémový zánět, potíže s ženskými orgány – zejména dominantní estrogen (cysty na vaječnicích, bolesti prsou, děložní fibroidy atd.), prostatitida, vyčerpání, snížená odolnost, nemoci související s neuromediátory (např. roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, ochrnutí, třes, Lou Gehrigova choroba), mrtvice, poranění míchy, všechny druhy rakoviny, HIV (AIDS), kožní choroby, srdeční arytmie, úzkostné stavy.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo Hávky.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Může dočasně zvýšit krevní tlak, na což je třeba dát pozor u osob s vysokým tlakem.

POZNÁMKY

1. Dřeň nadledvin produkuje neuromediátory (adrenalin, noradrenalin a dopamin). Ty upravují činnost srdce a nervové reakce. Nízký krevní tlak je vždycky známkou nadledvinové insuficience.

2. Kůra nadledvin produkuje kortikosteroidy, které v těle působí jako protizánětlivé látky. Oslabení nadledvin ve většině případů omezí tvorbu těchto lipidových (cholesterolových) steroidů, takže zánětu potom již nestojí nic v cestě. Konzumace převážně kyselé potravy (typická strava) vyvolává ve tkáních záněty. Chronické záněty poškozují tkáně a nakonec mají za následek vředy, které přivodí degeneraci tkání nebo rakovinu.

KREV

Ideální bylinná tinktura na posílení krve by měla odstraňovat nečistoty, alkalizovat krev a tkáně a léčit záněty cév. Dále by měla pomáhat odstraňovat nánosy minerálů, lipidů a kovů a posilovat krevní řečiště. Měla by obsahovat:

jetel luční, včetně květů (*Trifolium pratense*) šťovík, kořen (*Rumex spp.*) lopuch, kořen (*Arctium lappa*)

jitrocel, rostlina (*Plantago lanceolata*)

dub bílý, kůra (*Quercus alba*)

jasan trnitý, kůra (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

INDIKACE

Otrava krve, leukocytóza, všechny druhy rakoviny (kromě leukemie), AIDS, chudokrevnost, syfilis, lepra, zvýšená hladina cholesterolu, únava, nízká hladina železa, gangréna, vyčerpání, parazitická invaze oslabených krevních buněk, syndrom chronické únavy (vyjma případů, kdy je způsoben oslabením štítné žlázy a nadledvin), otrava jater a choroby sleziny, nedostatek kyslíku, malabsorpce.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 2 až 4 hodiny.

KONTRAINDIKACE

Nejsou známy.

POZNÁMKA

Při rakovině užívejte ještě směs proti parazitickým mikroorganismům a směs na lymfatický systém.

MOZEK A NERVOVÁ SOUSTAVA

Ideální bylinná tinktura na posílení a regeneraci mozkových a nervových tkání by měla obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

gotu kola, rostlina (*Centella asiatica*)
sibiřský ženšen, kořen
(*Eleutherococcus senticosus*)
jinan dvoulaločný, list (*Ginkgo biloba*)
schizandra, plody (*Schisandra chinensis*)
šišák, rostlina (*Scutellaria lateriflora*)
jasan trnitý, kůra (*Zanthoxylum clava-Herculis*)
puškvorec, kořen (*Acorus calamus*)

INDIKACE

Oslabená nervová soustava (lze poznat podle nervových prstenců v duhovce – autonomní nervová soustava, sympatikus a parasympatikus), špatná paměť (krátkodobá a dlouhodobá), Alzheimerova choroba (nebo nemoc šílených krav, jak sdělilo několik lékařů), senilní demence, roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, Bellova paralýza, mrtvice, bolesti hlavy, migréna, poranění míchy, deprese, nervové vypětí, oslabení štítné žlázy a příštítných tělísek, zarděnky (musíte rovněž použít tinkturu proti větším parazitům a tinkturu proti parazitickým mikroorganismům), křeče, epilepsie, škrubání, elektrická oslabení srdce (arytmie, depolarizace a repolarizace tkání atd.), závratě a duševní poruchy.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy. Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 2 až 4 hodiny.

KONTRAINDIKACE

Nejsou známy.

POZNÁMKY

1. Zažil jsem úchvatnou regeneraci nervů u kvadruplegiků a paraplegiků, kteří užívali tuto tinkturu a konzumovali výhradně syrovou stravu.

2. Ještě lepších výsledků se dosáhne, užívají-li se s touto tinkturou ještě tinktura

na posílení krevního oběhu a tinktura na posílení lymfatického systému.

3. Pro regeneraci mozkových a nervových tkání je nezbytná alkalizace těla. Acidóza vyvolává záněty, což vede k oslabení tkání a jejich degeneraci.

KREVNÍ OBĚH A KREVNÍ TLAK

Cayenský pepř a česnek by neměly chybět v ideální bylinné směsi na snížení krevního tlaku a posílení krevního oběhu. Tato směs (ve formě kapslí) by měla rovněž posilovat kardiovaskulární systém. Měla by obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

cayenský pepř, plod (*Capsicum annum*) česnek, cibulka (*Allium sativum*) vojtěška, list (*Medicago sativa*) janovec metlatý, kořen (*Iscus aculeatus*) lékořice, kořen (*Glycyrrhiza glabra*) hloh, plody (*Crataegus spp.*) aloe (*Aloe vera*)(100:1)

INDIKACE

Vysoký krevní tlak, špatný oběh, celková tělesná slabost, zejména kardiovaskulárního systému. Nervové napětí, bolesti hlavy, vnitřní krvácení, deprese, ucpané dutiny, únava, špatná paměť, zimnice, hypoaktivita tkání.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Obvykle: 2 kapsle třikrát denně.

Akutně: 2 až 3 kapsle každé 2 až 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Opatrně při nízkém krevním tlaku. Je způsoben oslabením nadledvin a/nebo štítné žlázy. Při vysokém krevním tlaku byste měli užívat tinkturu pro nadledviny (bez lékořice), zvláště pokud duhovka ukazuje oslabení nadledvin. Sledujte nicméně váš krevní tlak, respektive tlak vašeho pacienta.

ŽENSKÝ REPRODUKČNÍ SYSTÉM

Ideální bylinná tinktura, která pomáhá čistit, posilovat a regenerovat ženský reprodukční systém, by měla obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

drmek obecný, plody (*Vitex agnus-castus*) aletris bílý, kořen (*Aletris farinosa*) helonias, kořen (*Chamaelirium luteum*) serenoa plazivá, plody (*Serenoa repens*) jam divoký, kořen (*Dioscorea spp.*) malina červená, list (*Rubus idaeus*) hloh černý, kůra (*Viburnum prunifolium*) jasan trnitý, kůra (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

INDIKACE

Všechny dysfunkce ženských orgánů včetně bolestivé menstruace (dysmenorea), vynechávání menstruace (amenorea), premenstruálního syndromu a poruch ovulace, výtoky (užívejte ještě tinkturu na lymfatický systém, proti větším parazitům a proti parazitickým mikroorganismům), endometrióza, cysty na vaječnicích a děložní fibroidy (oslabení nadledvin), prolaps dělohy, menorigie (silné menstruační krvácení při dominantním estrogenu), náhlé mravenčení a křeče (hypofunkce štítné žlázy), otoky, špatně vyvinutá nebo povislá prsa, suché vaginální stěny (nízká hladina estrogenu), předčasné porody (dominantní estrogen), nedostatečná pružnost těla, rakovina ženských orgánů (viz poznámky), slabý sexuální pud (rovněž hypoaktivní štítná žláza).

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy. Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Na počátku těhotenství je třeba postupovat opatrně. Snižte doporučené dávky na polovinu.

POZNÁMKY

1. Tato bylinná směs se užívá ve formě výplachu. Do příjemně teplé vody přimíchejte 2 až 3 plná kapátka tinktury.

2. Ženy produkují estrogen (silně acidózní) především v játrech, tukových buňkách a vaječnicích.

3. Při rakovině čípku, dělohy, vaječníků nebo vaginální stěny je přísný detoxikační program podmínkou. Dva až čtyři výplachy denně jsou také velice prospěšné. Užívejte ještě tinkturu na lymfatický systém, proti větším parazitům a proti parazitickým mikroorganismům.

4. Odhaduje se, že dominantní estrogen má sedmdesát pět procent žen. Nízký krevní tlak, silné krvácení, cysty na vaječnicích, děložní fibroidy, předčasné porody, citlivá prsa, osteoporóza, neschopnost otěhotnět atd. jsou pouze některé příznaky nízké hladiny progesteronu. Nízká produkce progesteronu je způsobena hlavně insuficiencí nadledvin. K posílení a regeneraci nadledvin užívejte příslušnou tinkturu.

5. Náhlé mravenčení a křeče mohou poukazovat na oslabení štítné žlázy. V tomto případě doplňte detoxikační program o tinkturu na štítnou žlázu.

CELKOVÁ VÝŽIVA A ENERGIE

Každodenní vysoce kvalitní doplněk vaší stravy by měl obsahovat některé z božích neenergičtějších a nejvýživnějších látek, zejména:

mateří kašička
pšeničné výhonky
vojtěška
sibiřský ženšen, kořen
řepa, kořen
skořice, kůra
smetanka lékařská, list
serenoa plazivá, plody
citrónová kůra
norská chaluha
ořešák černý, slupka
lapačo červené
drmek obecný, plody
ptačinec

gotu kola
hloh, plody
ostropestřec mariánský, semena
hluchý oves
lékořice, kořen
zázvor, kořen
jílek vytrvalý
kozinec, kořen
lněné semeno
aloe 100:1
jinan dvoulaločný, list (*Ginkgo biloba*)

INDIKACE

Ideální výživná tinktura by měla být určena pro všechny věkové kategorie a jakýkoli životní styl. Výše uvedená směs je velice výživná a hodí se ve všech situacích, zejména pro silně vyčerpané jedince. Může nesmírně prospět i zvířatům.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

PODLE VÁHY

5-25 kg – 1/4 čajové lžičky
25-50 kg – 1/2 čajové lžičky
50-100 kg – 1 čajová lžička
100-150 kg – 1 polévková lžice

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Užívejte dvakrát až třikrát denně. Tinkтуру smíchejte s vodou či šťávou nebo s ní postříkejte salát.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Neužívejte před spaním, neboť tato tinktura je velice energetická.

POZNÁMKA

Tyto energetické směsi silně překračují molekulární zásobování (oddělují vitaminy a minerály). Celek silně překračuje svoje části.

SRDCE

Ideální bylinná tinktura na posílení a regeneraci srdeční tkáně, posílení krevního oběhu a nervových reakcí v srdci by měla obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

hloh, plod (*Crataegus spp.*)
janovec metlatý, kořen (*Iscus aculeatus*)
ořešák černý, slupka (*Juglans nigra*)

smetanka lékařská, list (*Taraxacum spp.*)
chaluha, granule (*Nereocystis luetkeana*)
buřina srdečník, rostlina (*Leonurus cardiaca*)
konvalinka, rostlina (*Convallaria majalis*)
cayenský pepř (*Capsicum annuum*)
noční kaktus, peň (*Selenicereus grandiflorus*)

INDIKACE

Infarkt myokardu, prolaps mitrální chlopně, zánět osrdečníku (perikarditida), bradykardie, tachykardie, angina pectoris (bolesti na prsou), bušení srdce, dýchavičnost, křečové a metličkovité žíly, arytmie, fibrilace síní a mihání srdečních komor, srdeční bloky, zvětšení srdce nebo komory, slabé srdce (zkontrolovat nadledviny), ischemická choroba srdeční, otok a výduť.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy. Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 2 až 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE:

Neužívejte v těhotenství. Ověřte si, zda neužíváte (nebo zda vaši pacienti neužívají) beta-blokátory nebo blokátory vápníkových kanálů. Léky na srdce mohou být příliš silné a výrazně snižovat krevní tlak.

POZNÁMKA

Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, užívejte tuto tinkтуру společně s tinkturami na krevní oběh, štítnou žlázu, ledviny, nadledviny a/nebo mozek a nervovou soustavu.

LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Ideální bylinná tinktura by měla alkalizovat (odstraňovat záněty), čistit, posilovat a regenerovat tkáně ledvin a močového měchýře. Měla by obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

pýr plazivý, kořen (*Agropyron repens*)
kukuřice, chmýr (*Zea mays*)
zimozelen okoličnatý, listy (*Chimaphilla umbellata*)
kopřiva, rostlina (*Urtica dioica*)
koriandr, semena (*Coriandrum sativum*)
smetanka lékařská, list (*Taraxacum spp.*)
lespedeza, rostlina (*Lespedeza capitata*)
sadec, kořen (*Eupatorium purpureum*)

INDIKACE

Oslabení nebo porucha ledvin, oslabení či zánět močového měchýře, zánět ledvin, zánět močové trubice, infekce močových cest (užívejte zároveň tinkturu proti parazitickým mikroorganismům), bolesti v dolní části zad, prostatitida, otoky, oční slabost, vředy pod očima, slepota, dna, ledvinové a močové kameny, dialýza.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 2 až 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Tato tinktura spolu se stoprocentní syrovou ovocnou stravou klade mnohem větší nároky na vylučovací funkci ledvin. Je-li váš pacient odkázán na umělou ledvinu, budete možná muset podstupovat místo tří dialýz týdně čtyři, dokud se přirozená funkce močení neobnoví. Dialyzovaní pacienti by měli jíst 90 až 100 procent syrové, živé stravy. Žádné masné výrobky ani obiloviny, protože jsou kyselé a dráždí tkáň močových cest.

POZNÁMKY

1. Pro regeneraci ledvin je nezbytná alkalizace.

2. Nepijte brusinkovou šťávu, je příliš kyselá. Mnohem lepší je čerstvý vodní meloun. Čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy jsou skvělé na pročištění a regeneraci ledvin.

PLÍCE

Ideální bylinná tinktura by měla tělu pomáhat odstraňovat hlen a toxiny z plicních tkání, intersticiálně a intracelulárně, a podporovat jejich regeneraci. Měla by obsahovat tyto ingredience (nebo jejich většinu):

boubelka, kořen (*Platycodon grandiflorum*)
cayenský pepř, plod (*Capsicum annuum*)
divizna, list (*Verbascum thaspus*)
pískavice řecké seno, semeno (*Trigonella foenum-graecuni*)
klejicha hlíznatá, kořen (*Asclepias tuberosa*)
jablečník obecný, rostlina (*Marrubium vulgare*)
kostival, kořen a list (*Symphytum officinalis*)
lobelka, rostlina (*Lobelia inflata*)

INDIKACE

Obstrukční a degenerativní plicní choroby: bronchitida, zápal plic, rozedma, astma, chronická obstrukční plicní choroba (COPD), rakovina plic, plicní tumory, tuberkulóza, dušnost, zánět pohrudnice, krvácení z plic. Dále chřipka, ucpané dutiny, rýma, bolení v krku, zánět mandlí, ztráta sluchu, ztráta chuti a čichu, obstrukce štítné žlázy (způsobuje hypertyreózu nebo hypothyreózu).

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každou hodinu až dvě.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Neužívat na počátku těhotenství.

POZNÁMKY

1. Nejlepší je užívat tuto tinkturu společně s tinkturou na lymfatický systém a tinkturou proti parazitickým mikroorganismům.

2. Nezbytně nutné jsou očista a regenerace trávicího ústrojí.

MUŽSKÝ REPRODUKČNÍ SYSTÉM

Ideální bylinná tinktura na posílení a povzbuzení mužského systému by měla obsahovat:

damiana, list (*Turnera diffusa*)

nepravý helonias, kořen (*Chamaelirium luteum*)

vitex jehněčí, plody (*Vitex agnus-castus*)

serenoa plazivá, plody (*Serenoa repens*)

sibiřský ženšen (*Eleutherococcus senticosus*)

INDIKACE

Oslabení mužského systému, které vykazuje mj. tyto symptomy: impotence, předčasná ejakulace, slabý nebo nadměrný sexuální pud, celková tělesná slabost nebo únava, malá ctižádost, málo energie, oslabení hypofýzy, oslabení nadledvin, chudokrevnost, deprese, hormonální nevyváženost, nedostatek vytrvalosti. Chcete-li, užívejte každý den tuto tinkturu na dlouhověkost.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo Hávy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až čtyřikrát denně.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Neužívejte při rakovině prostaty.

POZNÁMKA

Při rakovině prostaty užívejte tinkturu na prostatu spolu s tinkturami na lymfatický systém, proti parazitickým mikroorganismům, na nadledviny a krevní oběh.

PARAZITI – MIKROORGANISMY

Ideální bylinná tinktura proti parazitickým mikroorganismům (viry, bakterie, plísňe, prvoci atd.) by měla obsahovat následující ingredience (nebo jejich většinu):

lapačo červené, vnitřní kůra (*Tabebuia impetiginosa*)

tymián, list (*Thymus vulgaris*)

ořešák černý, slupka (*Juglans nigra*)

ořešák popelavý, kůra (*Juglans cinerea*)

třapatka úzkolistá, kořen (*Echinacea angustifolia*)

usnea, lišejník (*Usnea spp.*)

grapefruit, výtažek ze semen (*Citrus paradisi*)

Lomatium dissectum, kořen

INDIKACE

Mikrobiální zamoření zahrnující viry, bakterie, prvoky, houby, plísňe, bradavice atd. (mj. streptokok, stafylokok, pneumokok, bakterie z rodu *Pseudomonas*, methicilin rezistentní *Staphylococcus aureus* – MRSA, *Escherichia coli* a herpes), kvasinkové infekce (*Candida albicans*), hepatitida typu A, B a C, zápal plic, černý kašel, otrava potravinami, úplavice, cholera, břišní tyfus, syfilis, tuberkulóza, rýma, chřipka, infekce močových cest, lišej kroužkový (trichoficie), škumpa jedovatá, kousnutí hmyzem, různá poranění, toxické kožní choroby (lupénka, ekzém, dermatitida), svědění, zánět mandlí, bronchitida, gangréna, AIDS, rakovina, tumory, abscesy, cysty, infekce všech druhů.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 2 až 4 hodiny.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE

Neužívejte na začátku těhotenství.

POZNÁMKY

1. Při silném mikrobiálním zamoření, zejména kvasinkou *Candida albicans* (plísňe), užívejte tuto tinkturu 4 až 6 měsíců, je-li to nutné.

2. U pacientů s poraněnou míchou (kvadruplegiků, paraplegiků atd.) tato tinktura pomůže odstranit infekce močových cest, užívá-li se pravidelně,

nejlépe společně s tinkturou na lymfatický systém.

3. Při chronických onemocněních nebo silném mikrobiálním zamoření užívejte tinkturu proti parazitům.

PARAZITI – VĚTŠÍ

Ideální bylinná tinktura zejména proti větším parazitům, jako jsou hlísti a červi všech druhů, by měla obsahovat následující ingredience:

pelyněk pravý, rostlina (*Artemesia absinthium*)

pepřovník betelový, bobule (*Piper betle*)

kaprad' samec, kořen (*Aspidium filex-mas*)

merlík (*Chenopodium anthelmiri*)

petržel, kořen a nat (*Petroselinium crispum*)

hřebíčkovec vonný (*Syzygium aromaticum*)

lapačo červené, kůra (*Tabebuia impetiginosa*)

spigélie, kořen (*Spigelia marilandica*)

vrtič obecný, rostlina a květ (*Tanacetum vulgare*)

americká krušina, kůra (*Rhamnus purshiana*)

INDIKACE

Paraziti, zejména větší jako červi (špendlíkovití, háčkovití, kulatí, všechny druhy tasemnice) a motolice (v játrech, slinivce), mikroorganismy (mj. viry, bakterie, prvoci, houby, plísně, bradavice), chronické kvasinkové infekce (*Candida albicans*), hepatitida typu A, B a C, chronické infekce močového systému (užívá se s tinkturou proti parazitickým mikroorganismům), trichoficie (lišej kroužkový), toxické choroby kůže (lupénka, ekzém, dermatitida), gangréna, AIDS, rakovina, tumory, abscesy.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šťávy. Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně.

UPOZORNĚNÍ A KONTRAINDIKACE
Neužívejte v těhotenství.

POZNÁMKA

Při chronických chorobách nebo silném zamoření parazity užívejte rovněž tinkturu proti parazitickým mikroorganismům.

ŽALUDEK A STŘEVA

Ideální bylinná směs, která působí jako mírné laxativum, neboť obnovuje a regeneruje trávicí ústrojí, by měla obsahovat následující byliny (v prášku):

americká krušina, kůra (*Rhamnus purshiana*)

jilm plavý, kůra (*Ulmus fulva*)

dub bílý, kůra (*Quercus alba*)

jam divoký, kořen (*Dioscorea spp.*)

jitrocel, list (*Plantago spp.*)

lékořice lysá, kořen (*Glycyrrhiza glabra*)

dřišťál, kořen (*Berberis spp.*)

hořec, kořen (*Gentiana luted*)

helonias, kořen (*Chamaelirium luteum*)

zázvor, kořen (*Zingiber officinale*)

INDIKACE

Záněty (gastritida, enteritida a kolitida), vředovatění, degenerace a rakovina trávicího ústrojí, zácpa, chronický průjem, dyspepsie, pálení žáhy, tvorba hlenovitého povlaku, prolapsy, syndrom podrážděného střeva, divertikulitida (nutná je detoxikace), polypy (vnitřní a vnější), Crohnova choroba.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Obvykle: 1 až 6 kapslí třikrát denně.

KONTRAINDIKACE

Nejsou známy. Nicméně neužívejte na začátku těhotenství.

POZNÁMKY

1. Tento druh střevní směsi podporuje regeneraci střev, není to laxativum. Bylinné kapsle působí v trávicím ústrojí, čistí jej a obnovují.

2. Cílem není řídká, ale měkká stolice. Objeví-li se průjem, berte kapslí méně. Střeva pracují ve dvanáctihodinových cyklech. Začněte s dvěma až třemi kapslemi ráno a dvěma až třemi

večer. Osobně dávám přednost třem kapslím dvakrát denně, ráno a večer. Je lepší mít v trávicím ústrojí větší množství posilujících bylin než menší. Vždyt přece chcete, aby jej tyto byliny očišťovaly a posilovaly, ale přitom nechcete užívat laxativa nebo mít průjem. Pokud ovšem jíte moc rychle, nemůžete správně trávit.

Chcete-li při regeneraci trávicího ústrojí postupovat rychleji, užívejte žaludeční a střevní kapsle třikrát denně. Avšak potom by

vaše směs měla obsahovat méně stimuluujících bylin (jako americká krušinu, senna a aloe) a více bylin čistících a léčivých (jako jitrocel, proskurník a kostival). 3. Uvolňování žluči z jater/žlučníku je velice důležité pro každého, avšak ještě více pro toho, kdo má v trávicím ústrojí vředy, trpí zácpou, průjmem či vysokým krevním tlakem. (Viz instrukce pro vypuzení motolice jaterní v 9. kapitole.)

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Ideální bylinná tinktura, která podporuje čištění a regeneraci štítné žlázy, by měla obsahovat následující ingredience, nebo jejich většinu:

chaluha bublinatá (*Fucus vesiculosus*)

řebčík, cibulka (*Fritillaria cirrhosa*)

líčidlo americké, kořen (*Phytolacca americana*)

divizna malokvětá, list (*Verbascum thapsus*)

lykopus, rostlina (*Lycopus virginicus*)

voskovník, kůra z kořene, (*Myrica cerifera*)

ořešák černý, slupka (*Juglans nigra*)

puchratka kadeřavá (irský mech) (*Chondrus crispus*)

cayenský pepř (*Capsicum annuum*)

serenoa plazivá, plody (*Serenoa repens*)

INDIKACE

Hypotyreóza, únava (zkontrolujte rovněž nadledviny), chronická únava (není-li způsobena virem

Epsteina-Barrové, užívejte bylinnou tinkturu proti větším parazitům, v opačném případě tinkturu proti parazitickým mikroorganismům), srdeční arytmie, osteoporóza, křeče, ztvrdlé nebo lámavé nehty, padání vlasů, menstruační potíže (zejména bolesti), artritida, burzitida, bolesti hlavy, migréna, obezita (zhubnout lze jen velmi obtížně).

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Přidejte do trošky vody nebo šíavy.
Obvykle: 1 plné kapátko třikrát až šestkrát denně. Akutně: 1 plné kapátko každé 4 hodiny.

KONTRAINDIKACE

Nejsou známy.

POZNÁMKY

1. Zánět a degenerace kostí (např. artritida) poukazují na oslabení štítné žlázy (hypotyreóza).

2. Většina léků na štítnou žlázu (například Synthroid) neumožňuje přeměnu tyrotropinu T4 na T3. To znamená, že štítná žláza je vždycky hypoaktivní, přestože je hladina hormonů TSH, T4 a T3 normální (viz Wilsonův syndrom).

3. Užívejte test bazální teploty (viz Dodatek A) kvůli přesnějšímu ověření funkce štítné žlázy.

4. Viz též Endokrinní systém, str. 260.

Bylinná regenerace jednotlivých tělesných systémů

V tomto modulu naleznete doporučenou stravu a specifické byliny či bylinné směsi pro regeneraci jednotlivých tělesných systémů. Některé bylinné směsi („Detoxikační“ a „Stimulační“) již byly uvedeny v předchozím modulu. Například „nadledviny“, „krev“ a „plíce“. Ostatní bylinné směsi, které zde uvádím, jsou nazvány podle svého standardního použití, například „slezina“, „játra-žlučník“.

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

SKLADBA – Srdce, vaskulární systém (tepny, vlásečnice a žíly) a krev (rovněž součást trávicího systému).

STRAVA – Živá syrová potrava, tvořená hlavně ovocem, alkalizuje (vytváří protizánětlivý efekt) vaskulární systém, který vyvolá iontovou reakci. To znamená, že se rozpustí lipidový (cholesterolový) povlak a nánosy minerálů, čímž se uvolní červené krvinky. To posílí oběh krve, krevní biodynamiku, „zředí“ se krev a sníží se krevní tlak. Tím se sníží nebo vyloučí riziko mozkové mrtvice nebo infarktu myokardu a zvýší se okysličení těla.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

listnatec kopinatý
jírovec maďal
dub bílý, kůra
habr obecný
jetel luční

JEDNOTLIVÉ BYLINY- STIMULAČNÍ

hloh, plody
jinan dvoulaločný
borůvka, list,
ořešák černý, slupka

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

krevní oběh
cayenský pepř/česnek
krev lymfatický systém

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

krevní oběh
nadledviny
krev
zánět/klouby
endokrinní žlázy

TRÁVICÍ SYSTÉM

SKLADBA – Ústa a slinné žlázy, žaludek, tenké střevo (dvanáctník, lačník a kyčelník), slinivka, játra, žlučník.

STRAVA – Živá syrová strava je bohatá na enzymy, živiny a vlákninu, což všechno podporuje trávení, uvolňování žluči a střevní peristaltiku.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

ptačinec
proskurník lékařský
lilek
potměchuť
smetanka lékařská, kořen
štovík, lopuch, mahonie zázvor máta

JEDNOTLIVÉ BYLINY- STIMULAČNÍ

hořec
smetanka lékařská, kořen
ostropestřec mariánský

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

žaludek a střevo
krevní oběh (cayenský pepř/česnek)
slinivka
játra/žlučník
lymfatický systém

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

žaludek a střevo
krevní oběh (cayenský pepř/česnek)
slinivka
játra/žlučník
nadledviny
endokrinní žlázy

OSTATNÍ – Doporučuje se též výplach jater a žlučníku (návod viz 9. kapitola).

VYLUČOVACÍ SYSTÉMY

Viz Lymfatický systém, Imunitní systém, Střevní systém, Kožní systém, Močový systém.

ENDOKRINNÍ SYSTÉM

SKLADBA – Hypofyza, epifýza, štítná žláza a příštítná tělíska, brzlík, nadledviny, slinivka (Langerhansovy ostrůvky), žlázy ve střevní sliznici, vaječníky a varlata.

JEDNOTLIVÉ BYLINY- STIMULAČNÍ

lékořice, kořen
kozinec, kořen
ženšen, kořen
sibiřský ženšen, kořen
chaluha, serenoa plazivá, plody
drmek obecný, plody
hloh, plody
lykopus, smetanka
lékařská petržel, nať
helonias, kořen

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
prostata
játra/žlučník
krevní oběh
krev

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

endokrinní žlázy
nadledviny
štítná žláza
slinivka
mužské reprodukční orgány
prostata játra/žlučník
krevní oběh krev

STRAVA – Živá syrová potrava podporuje činnost endokrinních žláz. Pomáhá rovněž vyvažovat hormonální a steroidní reakce, což zvyšuje využití živin. Vytváří homeostázu tělesné chemie.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

lykopus, list
smetanka lékařská, list
petržel, nať,

líčidlo americké, kořen
chaluha
serenoa plazivá, plody

LYMFATICKÝ SYSTÉM

SKLADBA – Slezina, brzlík, slepé střevo, mandle, lymfatické uzliny, lymfatické cévy a lymfa.

STRAVA - živá syrová potrava, sestávající především z ovoce, které je bohaté na antioxidanty a adstringencia. Tyto látky čistí, posilují, obnovují a uzdravují vaše buňky. Králem ovoce jsou grapefruity a citrony.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

líčidlo americké, kořen
krvavec toten, kořen
pískavice řecké seno
cayenský pepř
americká krušina, kůra
dub bílý, kůra
svízel
jetel luční
kosatec
jitrocel
zplodě americký
štovík

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

štovík tupolistý
líčidlo americké, kořen
kosatec
dub bílý, kůra
Eřiši
mai-take
šii-take

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
ledviny a močový měchýř
žaludek a střevo
játra/žlučník
krev

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

ledviny a močový měchýř
žaludek a střevo
játra/žlučník
imunitní systém
krev

POZNÁMKA – Orgány vylučovacího systému jsou spojeny s lymfatickým systémem. Pracujte s oběma systémy. Lymfa a krev vylučují odpadní látky do vylučovacího systému (ten zahrnuje ledviny a tlusté střevo), aby je dostaly pryč z těla.

IMUNITNÍ SYSTÉM

SKLADBA – Lymfatický systém (brzlík a slezina), kostní dřev, imunitní buňky (lymfocyty, monocyt, bazofily, makrofágy, T-lymfocyty, B-lymfocyty, pomocné T-lymfocyty a B-lymfocyty atd.), játra a užiteční paraziti.

STRAVA – Živá syrová potrava alkalizuje a pomáhá odstraňovat kyseliny, cizí proteiny a substance ze tkání, které jinak vyvolají zánětlivé imunitní reakce. Tím se fungování imunitního systému posílí a usnadní.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

líčidlo americké, kořen
krvavec
toten
kosatec
lykopus
jetel luční, květ
pískavice
řecké seno, semeno
jitrocel, list
mahonie

JEDNOTLIVÉ BYLINY- STIMULAČNÍ

reishi
šii-také,
kozinec, kořen
chaluha
ženšen,
třapatka (všechny tři druhy:
nachová, úzkolistá a bahenní)
sibiřský ženšen
maitake
schizandra, plody

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
lymfatické uzliny

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

imunitní směs 1, pro všeobecné užití

imunitní směs 2, (superimunitní) pro všeobecné použití,

posiluje kostní dřev a zlepšuje tvorbu B-lymfocytů nadledviny štítná žláza slezina játra/žlučník

KRYCÍ SYSTÉM

SKLADBA – Kůže, nehty, vlasy, mazové a potní žlázy.

STRAVA – Živá syrová potrava velice účinně očištuje a posiluje játra a kůži. Surové ovoce a zelenina alkalizují a rozpouštějí tukové nánosy v kůži a játrech (kameny). Tyto potraviny rovněž posilují funkci štítné žlázy, zahřívají tělo a podporují vylučování kůží.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

šťovík a mahonie
ostropestřec mariánský
líčidlo americké, kořen
dub „chaparral“
bílý dub, kůra

JEDNOTLIVÉ BYLINY- STIMULAČNÍ

čeled' šťovíkovitých (šťovík tupolistý a mahonie nervalová nebo cesmínolistá)
ostropestřec mariánský
přeslička
kostival, kořen a list

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
játra/žlučník
žaludek a střevo
krev
krevní oběh

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

játra/žlučník
žaludek a střevo
krev krevní oběh

OSTATNÍ – Rovněž se doporučuje výplach jater a žaludku (viz 9. kapitola) a kartáčování kůže (tamtéž).

STŘEVNÍ SYSTÉM

SKLADBA – Tlusté střevo, lymfatický

systém, močový systém, imunitní systém a kůže.

STRAVA – Živá syrová potrava je bohatá na „elektrickou“ vlákninu a výživu pro optimální vylučování.

JEDNOTLIVÉ BYLINY- DETOXIKAČNÍ

americká krušina
jitrocel blešník, semena
len, semeno čeled' šťovíkovité
proskurník lékařský
jilm plavý
dub bílý, kůra

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

americká krušina
divizna
ptačinec čeled' šťovíkovité
proskurník lékařský
jilm plavý
hořec

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

žaludek a střeva
játra/žlučník
lymfatická
ledviny a močový měchýř
parazitická – proti mikroorganismům
parazitická – proti větším parazitům

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

játra/žlučník
lymfatická
ledviny a močový měchýř
parazitická – proti mikroorganismům

OSTATNÍ – Doporučuje se rovněž výplach jater a žlučníku (viz 9. kapitola).

SVALOVÝ SYSTÉM

SKLADBA – Svaly, šlachy a vazivové tkáně.

STRAVA – Čerstvá syrová potrava sestávající ze spousty listové zeleniny a zeleninových šťáv pomáhá obnovit silné svalové tkáně. Tyto potraviny jsou bohaté na aminokyseliny a minerály, především na využitelný vápník.

JEDNOTLIVÉ BYLINY- DETOXIKAČNÍ

líčidlo americké, kořen
jitrocel

krvavec
toten
pískavice
řecké seno,
dub „chaparral“
dub bílý, kůra
kosatec
jetel luční
lopuch, kořen
smetanka lékařská, kořen

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

vojtěška chaluha
ženšen
kostival, kořen a list
přeslička

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
krevní oběh
lymfatické uzliny

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

kosti
štítná žláza
nadledviny

NERVOVÝ SYSTÉM

SKLADBA – Mozek, mícha (CNS – centrální nervová soustava), autonomní nervová soustava, smyslové orgány (oči, uši, nos, čichové nervy atd.).

STRAVA – Živá syrová potrava sestávající především z ovoce. To má ze všech potravin nejvyšší elektromagnetickou energii (alkalizační) - podporuje regeneraci nervů a mozku.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

gotu kola
jinan dvoulaločný
šišák
chaluha
serenoa plazivá, plody
drmek obecný, plody
ženšen
sibiřský ženšen
petržel, kořen a nať
hloh, plody
kozinec, kořen
lékořice, kořen

JEDNOTLIVÉ BYLINY – ANTISPAZMODIKA

lobelka
třezalka
sluncovka kalifornská
mučenka
šišák

JEDNOTLIVÉ BYLINY – RELAXAČNÍ

kozlík
třezalka
mučenka sluncovka kalifornská

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
lymfatické uzliny
žaludek a střeva

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

mozek a nervy
nadledviny
štítná žláza
ledviny a močový měchýř
neuromuskulární křeče

POZNÁMKA – Mnoho z výše uvedených bylin posiluje nadledviny, což zvyšuje produkci neuromediátorů (odstraňuje nadledvinovou insuficienci). Tím se posiluje nervový systém.

REPRODUKČNÍ SYSTÉM

SKLADBA – Varlata, vaječníky, sperma, vajíčka, mléčné žlázy, prostata. Reprodukční systém funguje ruku v ruce s endokrinním systémem.

STRAVA – Živá syrová strava energetizuje pohlavní žlázy a endokrinní systém. Surová strava rovněž působí na příslušné tkáně (prostata, děloha, atd.) protizánětlivě.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

serenoa plazivá
leknín bílý
líčidlo americké
dub bílý, kůra

JEDNOTLIVÉ BYLINY- POSILUJÍCÍ

chaluha
drmek obecný, plody
helonias
serenoa plazivá

ženšen sibiřský
ženšen tymián, list
kozinec, kořen
lékořice, kořen
ploštičník
malina, list
dýně, semeno
hloh, kořen

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
prostata ženské
reprodukční orgány

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

nadledviny
štítná žláza
mužské reprodukční orgány
ženské reprodukční orgány prostata

POZNÁMKA – Nedoporučuje se užívat ženšen *Panax ginseng* při zánětu nebo rakovině, neboť může podporovat tvorbu estrogenu a testosteronu, které mohou stimulovat nebo udržovat tyto procesy.

DÝCHACÍ SYSTÉM

SKLADBA – Plíce, průdušnice, průdušky, průdušinky a plicní sklípky.

STRAVA – Surová potrava nevytváří hlen ani obstrukce. Její účinek je přesně opačný – pomáhá čistit plíce, krk, průdušky atd. Ovoce je na to obzvlášť dobré !

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

divizna
pískavice
řecké seno
klejicha hlíznatá, kořen
lobelka
oman pravý
kostival, list
jablečník

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

divizna
lobelka
oman pravý
kostival, list
jablečník

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

plíce

lymfatický systém

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

plíce
neuromuskulární křeče
nadledviny

KOSTERNÍ SYSTEM

SKLADBA – Kostí, chrupavky a pojivové tkáně.

STRAVA – Živá syrová potrava, která zahrnuje tmavě zelenou listovou zeleninu, alkalizuje a vyživuje celé tělo, zejména kostru a svalstvo. Tato zelenina má vysoký obsah elektrolytů (alkalických minerálů: vápníku, hořčíku, sodíku a draslíku). Syrová zelenina má hodně vápníku a hořčíku a správně vyvážený fosfor. To je důležité pro regeneraci kostí.

JEDNOTLIVÉ BYLINY – DETOXIKAČNÍ

ořešák černý, slupka
dub bílý, kůra

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

ovesná sláma
přeslička
haluha
kostival, kořen a list
ořešák černý, slupka
vojtěška
dub bílý, kůra
ptačinec

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

lymfatický systém
lymfatické uzliny
krev

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

kostí
nadledviny krev
ledviny a močový měchýř
slinivka
štítná žláza

MOČOVY SYSTÉM

SKLADBA – Ledviny, močový měchýř, močovod a močová trubice.

STRAVA – Syrová strava je nezbytná, protože má vysoký alkalizační účinek na močový systém. Acidóza, zejména z vysokoproteinové stravy, tento systém rychle poškozují.

JEDNOTLIVÉ BYLINY- DETOXIKAČNÍ

kukuřice, chmýr
jalovec, plody
serenoa plazivá, plody
zimozelen okoličnatý
medvědice
pýr plazivý, kořen
petržel
smetanka lékařská, kořen

JEDNOTLIVÉ BYLINY – STIMULAČNÍ

jalovec, plody
serenoa plazivá, plody
zimozelen okoličnatý
medvědice
lespedeza
pýr plazivý, kořen
petržel
smetánka lékařská, list

BYLINNÉ SMĚSI – DETOXIKAČNÍ

ledviny a močový měchýř
lymfatický systém
prostata
krev

BYLINNÉ SMĚSI – STIMULAČNÍ

ledviny a močový měchýř
nadledviny
krev
prostata

VŠECHNY SYSTÉMY

JEDNOTLIVÉ BYLINY – TONICKÉ

ženšen
kozinec
gotu
kola
sibiřský ženšen
paroh
vojtěška
fo-ti
lapačo
drmek obecný, plody

JEDNOTLIVÉ BYLINY – ANTIPARAZITIKA

ořešák černý, kůra

lapačo
pelyněk
kaprad' samec
hřebíček
česnek
grapefruit, extrakt ze semen

BYLINNÉ SMĚSI - TONICKÉ
imunitní 2 (superimunitní)

mužské reprodukční orgány
ženské reprodukční orgány
endokrinní žlázy štítná žláza nadledviny

BYLINNÉ SMĚSI – ANTIPARAZITIKA
proti větším parazitům
proti parazitickým mikroorganismům
lymfatický systém



Farmaceutická antibiotika versus přírodní antiparazitika

V celé knize se zmiňuji o parazitech (včetně bakterií, plísní a červů) a jejich úloze v přírodě. Nyní, když hodláme porovnávat chemické léky s bylinami, je třeba porozumět dvěma věcem. Za prvé neexistují takzvané nemoci – to jsou pouze různé stupně acidózy a toxicity. Za druhé nemůžete „léčit“ acidózu a toxicitu další acidózou a toxicitou (např. chemickými léky). Léčba symptomů „nemocí“ chemickými léky je s ohledem na buňky absurdní, toxická a škodlivá, mnohdy dokonce zhoubná. Osobně se domnívám, že léčba antibiotiky je jednou z nejhorších mezi mnoha chemickými formami léčby, zejména pokud jde o vedlejší účinky, které v těle vyvolávají.

Jedním z nejdůležitějších dogmat alopatické medicíny je „teorie mikrobů“, zveřejněná Louise Pasteurem, jenž věřil, že mikroorganismy, které jsou přítomny ve většině chorobných procesů, musí být také jejich „příčinou“. Nenapadlo jej, že by mohly být pouze důsledkem příčiny.

Oproti tomu naturopatie parazity odjakživa považovala za důsledek skutečné příčiny nemocí – toxicity a acidózy. (Touto problematikou jsme se již částečně zabývali v 5. kapitole.)

Zejména v posledních čtyřech generacích lidé významně oslabili své orgány a žlázy. Oslabili jsme naše buněčné struktury a funkce naším životním stylem a stravou a předali jsme tato oslabení našim dětem. S každou novou generací jsou buňky slabší, zatímco zánětlivé reakce těla na toxicitu jsou silnější než kdy předtím a lymfatický systém je čím dál zanesenější. Naše schopnost trávit a vylučovat živiny se dramaticky zhoršila. Dejte si všechny tyto faktory dohromady a pochopíte, proč vaše buňky podléhají parazitům.

Nezapomínejte, že parazity Bůh stvořil, aby udržovali naše těla čistá. Živí se vedlejšími produkty metabolismu a dalšími toxiny. Rovněž likvidují slabé nebo odumřelé buňky. Poněvadž toto může být pro mnoho toxických, oslabených a ucpaných lidí životu nebezpečné, vyhlásila moderní medicína parazitům boj. A tak byl stvořen svět antibiotik.

Špatné zprávy

- **Nejméně 2,5 milionu lidí přichází v USA každý rok do nemocnic kvůli odmítavé reakci na chemické léky. Nejméně 180 000 lidí zemře každý rok na chemické léky. (Podle některých odhadů je to přes 500 000.) – Washington Post**
 - **Kolem 100 000 lidí zemře každý rok na iatrogenní nemoci (zaviněné alopatickými lékaři).**
 - **100 000 lidí zemře každý rok na omyly lékařského personálu.**
- V nemocnici máte šanci 1:200, že se stanete obětí takového omylu. – Discovery News**

Sami lidé stvořili velice mnoho kmenů mikroorganismů, zejména bakterií. Patří k nim například MRSA (methicilin rezistentní *Staphylococcus aureus*), *Sinorhizobium meliloti bacterium* a *Rhizobia (RMBPC) bacterium*. Z těchto a mnoha ostatních mikroorganismů pocházejí

nemoci jako slintavka, kulhavka, infekce MRSA a nemoc šílených krav. Mnoho z těchto chorob je smrtelných.

Viry jsou jiná kapitola. Mnoho smrtelných a zhoubných virů bylo stvořeno v důsledku kontaminace, při vývoji biologických zbraní a dokonce jako metody jednoduché kontroly populace. Velice pochmurný pohled na problematiku virů a jejich využití vědci nabízí Leonard G. Horowitz v knize *Emerging Viruses* („Vynoření virů“).

Podívejme se teď na antibiotika, a to jak na farmaceutická, tak na přírodní.

FARMACEUTICKÁ ANTIBIOTIKA

Farmaceutická antibiotika jsou rovněž známa jako sulfonamidy. Většinou obsahují především deriváty síry a další vysoce toxické chemické látky. Tato síra je anorganická a hromadí se v těle. Užíváte-li hodně sulfonamidů, budete na ně posléze alergičtí a/nebo se vůči nim stanete imunní.

Síra je inhibitor tlumící funkce střevních a lymfatických tkání. Když se u vás objeví symptom obyčejného nachlazení a/nebo chřipky, protože jste ucpaní následkem konzumace cukru, mléčných produktů nebo dalších potravin, které způsobují obstrukce, odehraje se následující proces:

- Nějaký stimul – např. přemíra bakterií, plísňě, studený vítr, chladné počasí nebo přílišné oslabení – uvede tělo do léčebného neboli očištného procesu. Avšak alopatická medicína to považuje za nemoc, kterou je třeba léčit.
- Jelikož je toto ucpaní či zahlenění plné mikroorganismů, dostane nálepku „infekce“.
- Na potlačení, a tudíž odstranění těchto symptomů se naordinují antibiotika.
- Tyto sulfonamidy však utlumí lymfatický systém.

- Přirozená snaha těla odstranit ucpaní je tím zastavena.

Ucpaní a toxicita musí být odstraněny, nikoli pouze potlačeny. Jinak je tělo nuceno ho uskladnit. Tyto toxiny a jakákoli další síra a jiné chemikálie, které přijímáte, abyste se uzdravili, se vám ukládají ve tkáních (ve střevech, lymfě, lymfatických uzlinách apod.). Nestačí zničit mikroorganismy, které žijí v tomto toxickém hleu. Musíte odstranit i jej.

Neustálé potlačování přirozených očištných procesů povede k čím dál většímu oslabení buněk a/nebo bujení tumorů. A samozřejmě, že to vyvolá nepřetržitou zánětlivou reakci imunitního systému. Konečným výsledkem tohoto scénáře je dnes rakovina, v té či oné formě. Podívejme se na oblíbené antibiotikum CIPRO, které se dodnes hojně užívá. Dříve se doporučovalo proti antraxu, než se zjistilo, že má zhoubné vedlejší účinky na všechny tělesné systémy:

TRÁVICÍ SYSTÉM – Nauzea, zvracení, průjem, ústní kandidóza, dysfagie, perforace střev, dyspepsie, pálení žáhy, anorexie, pseudomembránová kolitida, nadýmání, bolesti břicha, vnitřní krvácení, bolestivá ústní sliznice, špatná chuť a sucho v ústech.

CENTRÁLNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA – Bolesti hlavy, nervozita, nespavost, zlé sny, halucinace, třes, závratě, zmatenost, záchvaty, ataxie, mánie, slabost, ospalost, nepozornost, psychotické reakce, deprese, depersonalizace, parestezie.

UROGENITÁLNÍ SYSTÉM – Nefritida, krystalurie, hematurie, cylindrurie, selhání ledvin, retence moči, polyurie, vaginitida, uretrální krvácení, acidóza, ledvinové kameny, intersticiální nefritida, vaginální kandidóza, glukosurie, pyurie, albuminuric proteinuric.

KŮŽE – Vyrážky, kopřivka, fotosenzitivita, silné svědění, sarkoidóza, kožní kandidóza, hyperpigmentace, otoky (rtů, krku, obličeje, spojivek, rukou), angioedém, toxická epidermální nekrolýza,

exfoliativní dermatitida, Stevensův-Johnsonův syndrom.

ZRAK – Rozmazané nebo narušené vidění, dvojí vidění, bolesti očí.

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM – Hypertenze, mdloby, angina pectoris, bušení srdce, míhání srdečních komor, infarkt myokardu, mozková mrtvice, ventrikulární ektopie, kardiopulmonární zástava, posturální hypotenze.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ – Dyspnea, bronchospasmus, plicní embolie, otok hrtanu nebo plic, hemoptýza, skytání, krvácení z nosu.

KREV – Eozinofilie, pancytopenie, leukopenie, neutropenie, anémie, leukocytóza, agranulocytóza, sklon ke krvácení.

RŮZNÉ – Těžké infekce, horečka, zimnice, zvonění v uších, bolest nebo ztuhlost kloubů, bolest zad, krku nebo hrudi, záchvaty dny, návaly horkosti, hyperpigmentace, těžká myasténie, hepatická nekróza, cholestatická žloutenka, ztráta sluchu. Po oční aplikaci: podráždění, pálení, svědění, angioneurotický edém, kopřivka, dermatitida projevující se pupínky a puchýřky, ztvrdnutí okrajů víčka, překrvení spojivek, skvrny na rohovce, keratitida, keratopatie, keratóza, alergické reakce, fotofobie, zhoršené vidění, slzení, otoky víček. Na rohovce se také může objevit bílá krystalická usazenina (první až sedmý den po zahájení léčby, vydrží tam asi dva týdny a není na překážku dalšímu užívání léku). Kontraindikace: nikdy nepodávat dětem a kojícím matkám.

Tyto informace jsou převzaty z George R. Spratto, Adrienne L. Woods: *NDR-93* (Reference o lécích pro zdravotní sestry č. 93).

Jak vidíte, jsou vedlejší účinky antibiotika CIPRO šokující a FDA ho nezakáže ! To v člověku vyvolává pochybnosti o samotné FDA i o tom, kdo ji vlastně řídí. (FDA má být agenturou hájící spotřebitele.) O zhoubných vedlejších účincích CIPRO jsem se dozvěděl

od jednoho z mých klientů, jehož postihla infekce močových cest, a on vyhledal svého lékaře, místo aby se nejprve obrátil na mě. Posléze mi jeho žena volala z pohotovosti, neboť manžel dostal infarkt, zřejmě následkem užívání léku CIPRO, který začal brát před třemi dny.

Každé antibiotikum má vlastní škálu vedlejších účinků, podle svého chemického složení. Antibiotika nejenom ničí vaše přemnožené bakterie, ale ničí i vaše užitečné trávicí bakterie a ještě podporují množení plísní a kvasinek. Utlumují rovněž váš imunitní a lymfatický systém, čímž tělu zabraňují, aby se samo vyčistilo a účinně bránilo. To nakonec vede k odumírání buněk a tělesné degeneraci.

PŘÍRODNÍ (BOŽÍ) ANTIBIOTIKA

Podívejme se teď na přírodní léky na náš toxický životní styl. Cokoli příroda kdy stvořila, má mnohostranný smysl a odezvu. Toho je skvělým příkladem botanická říše. Byliny jsou nezkřížené rostliny se zachovanými aktivními principy, které umožňují jedinečné působení ve vašem těle. Vezměte si třeba slupku ořešáku černého. Má silné antibiotické účinky, je antiparazitická (hubí plísně, červy, prvoky i motolice) a posiluje buňky. Kromě toho posiluje imunitu, čistí organismus a stimuluje lymfatický systém. Obsahuje hodně vápníku a posiluje kosti i pojivové tkáně. A to zdaleka není všechno.

Ještě úžasnější je, že slupka ořešáku černého neničí užitečné bakterie jako chemická antibiotika a nemá žádné škodlivé vedlejší účinky. Bůh mě nikdy nepřestane ohromovat !

Ostatně skoro žádná bylina nemá škodlivé vedlejší účinky. Existuje sice několik jedovatých, ale ty neužíváme. Všechny netoxické byliny jsou také výživné. To znamená, že jsou plné vitaminů, minerálů a dalších živin.

Uvedu případ jedné mé klientky, na němž vám přiblížím rozdíl mezi průmyslově vyráběnými antibiotiky

a botanickými dary přírody. Tato žena se nakazila střevním bacilem *Escherichia coli*. Kde se to stalo, jsme nezjistili. Mohlo to být v restauraci nebo doma, když požila neočištěnou zeleninu, nebo z ryby, kterou snědla den předtím, než onemocněla.

Velice těžce onemocněla a vyhledala pohotovost. Odvezli ji do nemocnice a nasadili silná antibiotika. Protože již asi rok dodržovala detoxikační program, bylo její tělo na toxiny velice citlivé. Antibiotika jí přitížila. Pociťovala spoustu vedlejších účinků, které však nemocniční personál ignoroval.

Manžela to silně znepokojilo a nakonec svou ženu z nemocnice odvezl, po delším boji s jejím lékařem. Ten mé klientce dokonce řekl, že opustí-li nemocnici, do dvou dnů zemře. Avšak za tři dny jsem ji postavil na nohy – stačilo upravit jídelníček a podávat bylinné směsi, které neměly žádné vedlejší účinky a nepoškozovaly tkáň.

Jakmile poznáte skutečné příčiny nemocí a pravou povahu parazitů, tato pravda vás osvobodí. Jakmile poznáte cesty přírody, ušetříte si spoustu zbytečného utrpení.



Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“

- Genesis 1,20

KAPITOLA IX

Nástroje pro zdravý život

V této kapitole naleznete další aspekty zdravého životního stylu, které vás spolu se zdravou stravou budou provázet na vaší cestě životem. Na následujících stránkách se vám otevře zlatá brána do širého a zázračného světa, plného pravdivých informací, nových zájmů a možností osobního růstu.

V prvním modulu se dozvíte o devíti zdravých návycích, které můžete snadno dodržovat, a tak si upevnit zdraví. Některé, jako cvičení a hluboké dýchání, možná již provádíte. Ostatní, jako kartáčování suché kůže a masáž nohou, pro vás mohou být novinkou.

V modulu 9. 2 získáte informace o čtyřech zdravých nástrojích, o nichž jsme se zmiňovali na různých místech této knihy, včetně výplachu jater a žlučníku.

Budte šťastní, že žijete. Mějte vždy na paměti, že toto je váš život, vaše tělo a vaše volba. Příroda je nekonečná. Těšte se ze spousty nástrojů, které pro vás Bůh stvořil.



Devět zdravých návyků

1. NÁVYK BUĎTE NA SEBE HODNÍ

Říká se, že se rodíme sami, žijeme sami (v našem nitru) a umíráme sami. Takže milujte onu bytost ve svém nitru, se kterou žijete! Žijte v boží přítomnosti. Většina lidí nezná dobře sama sebe a mnozí se dokonce ani nemají rádi. Jednou v meditaci jsem zaslechl hlas: „Ty jsi moje dílo.“ Uvědomil jsem si, že veškerý život je boží projev. Všichni jsme božští, bez ohledu na to, jak vypadáme, jak jsme chytrí nebo jak jsme „dobří“ či „špatní“. Naše fyzická těla jenom *užíváme*. Jakožto duše jsme mnohem větší než tato těla.

Milujte sebe, ovšem nikoli egoisticky. Buďte jako slunce, které svými paprsky osvětluje a hřeje všechny bez rozdílu. Milujte všechno, neboť Bůh stvořil všechno. Vy jste božští a to vás zavazuje k tomu, abyste byli zdraví a šťastní. Buďte hodní na sebe a na všechno živé.

2. NÁVYK MEDITACE: RELAXUJTE, RELAXUJTE, RELAXUJTE !

Stres omezuje krevní oběh, funkce střev, orgánů a žláz. Toto omezení je nepříjemné a oslabuje tkáň, což má mj. za následek zácpu, bolesti v dolní části zad, oslabení nadledvin a ledvin, úzkosti, srdeční problémy a špatné trávení.

Meditace je jedním z nejdůležitějších klíčů k relaxaci. Umožní vám uvolnit každý sval a každou buňku v těle. Když tělo relaxuje, uvolňují se mysl i city, které jsou vystaveny stresu především. Meditace je jednoduchá, příjemná a může ji kdykoli provádět každý.

Nejlepší je meditovat někde v ústraní, kde vás nebude nikdo vyrušovat. Věnujte meditaci asi třicet minut denně, pokud možno vždy ve stejnou dobu. Usedněte

nebo ulehněte v pozici, která je vám příjemná.

Zavřete oči a asi desetkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Máte skvělou příležitost k nácviku břišního dýchání. Začněte se uvolňovat a dovoďte své mysl, aby se odpoutala od myšlenek. Uvolňujte se a vše jenom pozorujte. Můžete začít prsty u nohou a postupně uvolňovat celé tělo. Uvolněte nohy, ruce, trup a obličej. Uvolněte se do té míry, že si budete připadat jako vzduch, jako pírkó unášené vánkem – nikam nespěcháte a po ničem netoužíte. Jen pozorujte a naslouchejte, ale dělejte to naprosto uvolněně, jako byste sledovali nějaký film. Jakmile jste zcela uvolnění, můžete zkusit zaměřit pozornost na cokoli. (Uslyšíte-li lupnutí či třesnutí a ocitnete se mimo své fyzické tělo, nepropadejte panice. Zažíváte mimotělesnou zkušenost. Zůstaňte uvolnění.)

V meditaci jste sami se sebou, bez vnějších vlivů a neustálých požadavků mysli a emocí. Meditace otevírá dveře, které byly doposud zavřené, a umožňuje opravdové léčení. Vaše uvědomování si Boha a váš vztah k němu se nesmírně prohloubí. Jakmile se otevřete, může vámi provívat duch naprosto neomezeně. To vám může přinést zázračné uzdravení... Když jenom tiše nasloucháte, nikdy nevíte, co se může přihodit. Mnohem lepší je Bohu naslouchat, než k němu mluvit.

Nezapomínejte jenom *být*.

3. NÁVYK CVIČENÍ

Kdybychom žili v dávné minulosti, mohli bychom být poutníky, kteří podnikali daleké cesty, nebo sběrači, kteří shromažďovali potravu, aby nezemřeli hladu. Museli bychom se pohybovat mnohem víc než dnes. Pohyb hraje

důležitou roli ve zdraví našich tkání. Váš krevní a lymfatický oběh, zejména v dolních končetinách, je významně stimulován svalovou aktivitou. Všimněte si, že když chvíli naprosto bez hnutí sedíte nebo ležíte, začnou vám tuhnout svaly. Čím méně je člověk toxický, tím méně bude po chvílích nečinnosti ztuhlý.

Existuje spousta skvělých cvičení. Osobně doporučuji například pěší turistiku, plavání, rebounding, tai-či, strečink, jógu, pasivní aerobik, neboť se jim v té či oné míře může věnovat skoro každý.

Budte pořád aktivní. Jste-li oslabení, posilujte pomalu, ale zvyšujte svou zátěž každý den, jak to jen jde. Cvičení je nezbytné k uzdravení.

4. NÁVYK HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Vzduch, který dýcháme, představuje pro naše fyzické tělo životní sílu. Bez vzduchu bychom zemřeli. Bůh stvořil přirozený cyklus, v němž vdechujeme kyslík, uhlík, vodík a dusík uvolňovaný rostlinami a vydechujeme oxid uhličitý, který zase potřebují k životu rostliny. Kyslík je pro nás životně důležitý.

Je to úžasný zdroj energie, alkalizace a oxidace. Vzduch, který vdechujeme, je alkalický, zatímco vydechovaný oxid uhličitý je kyselý. Jelikož jsme především alkalický druh, je nesmírně důležité, abychom se naučili správně dýchat a věnovali určitý čas hlubokému dýchání. To nabíjí náš systém negativními ionty, které v těle vytvářejí kationtové prostředí, zatímco povrchní dýchání vytváří překyselení a aniontové prostředí. Kyslík a jednoduché cukry jsou hlavními palivy našich buněk, zatímco oxid uhličitý je jedním z hlavních paliv rostlinných buněk.

Většinu lidí nikdo nepoučil, jak mají správně dýchat, takže se stali „povrchními dýchači“. Avšak je-li naše dýchání povrchní, nebude náš život jiný. Lidé a příroda nejsou odděleni, ale působí společně jako jeden celek. Jakmile se člověk vydělí z přírody, stane se kořistí nemoci.

Hluboké dýchání energetizuje systém, posiluje krevní oběh a proudění lymfy. Hluboké dýchání rovněž čistí mysl a zklidňuje emoce, umožňuje nám lépe zakoušet mír v nás i v přírodě.

Ve spirituálních tradicích se dech nazývá prána, či, ki, životní síla, duch, mana, ECK (eckankar)

a mnoha dalšími jmény. Existuje několik jedinců, kteří jsou živi převážně ze vzduchu. Četl jsem o katolické jeptišce, která se údajně živila jenom sněhem, vysoko v Himálaji. S myšlenkou žít pouze ze vzduchu jsem se zcela vážně zabíral na počátku sedmdesátých let. Tehdy jsem žil jako poustevník v národních lesích a státních parcích Floridy. Půl roku jsem se živil pouze pomeranči a doufal, že se nakonec obejdu i bez nich. Avšak moje energie byla tak silná, že jsem míval mimotělesné zkušenosti a podle měřítek tohoto světa jsem se pomátl. Činilo mi potíže komunikovat s druhými. (Lidské vědomí, na Zemi a v tomto fyzickém světě, je velice slabé, pokud jde o porozumění pravé skutečnosti a schopnost komunikovat s veškerým životem.) Nakonec jsem svoje stravovací návyky ustálil na syrovém ovoci a zelenině.

Vyzkoušejte následující cvičení hlubokého dýchání, abyste si zvýšili obsah kyslíku v těle. Čím častěji ho budete provádět, tím dříve si osvojíte lepší způsob dýchání. Ulehněte na záda, na pohovku, postel či podlahu. RELAXUJTE, RELAXUJTE, RELAXUJTE! Pravou ruku položte na břicho těsně nad pupek. Nadechněte se nosem, aniž pohnete rameny. Pozorujte, jak se břicho roztahuje (pohybuje nahoru) a nadzdvihuje vaši ruku. Nyní vzduch proudí do dolních plicních laloků. Potom vydechněte ústy. Břicho se samozřejmě stáhne a ruka poklesne dolů.

Jakmile jste provedli několik hlubokých nádechů a výdechů, zkoušejte zvyšovat příjem kyslíku nádechem nejprve do břicha – jako byste ho plnili. Břicho se roztáhne. Potom naplňte horní plicní laloky – vdechněte víc vzduchu do horních hrudních

duť. Tím se také pozvednou ramena. Potom zlehka vydechněte.

A nyní to zopakujte. Nejprve hlubokým nádechem roztáhněte břicho a naplňte dolní plicní laloky. Pokračujte v nádechu a naplňte horní laloky – ramena a hrudník se nadzvednou, aby umožnily úplné naplnění plic. Jakmile se plíce naplní, zlehka vydechněte.

Hluboké dýchání můžete provádět v jakékoli poloze. Nacvičujte je, až se pro vás stane samozřejmostí. Hluboké dýchání podporuje alkalizaci, posiluje celulární respiraci a zvyšuje vylučování kyselých plynů. Je to skvělé cvičení na celkové zklidnění, které můžete provádět před meditací. Otevřete se přírodě všemi možnými způsoby a budete zaplaveni vitalitou, svěžestí a pocitem sounáležitosti se vším.

5. NÁVYK KARTÁČOVÁNÍ SUCHÉ KŮŽE

V předchozích kapitolách jsme se zabývali kůží a jejími chorobami (viz např. 5. kapitola, modul 5.9). Nezapomínejte, že kůží vylučujete až kilogram metabolického odpadu a toxinů denně. Je to váš největší vylučovací orgán. Když se vrstvy vaší kůže zaplní kyselinami a toxiny, objeví se vyrážky, pupínky, furunkly a další kožní nemoci. Péče o kůži by měla být jednou z vašich priorit. Proto je třeba se každý den koupat nebo sprchovat, což je ještě lepší. Doporučuji nainstalovat doma změkčovač vody či filtr, neboť anorganické minerály zanášejí póry. Rozdíl na kvalitě kůže a vlasů poznáte záhy.

Dalším výborný způsob, jak posílit zdraví kůže, je kartáčování suché kůže. Tím se nejenom odstraní staré a odumřelé kožní buňky, ale také se podpoří krevní oběh a proudění lymfy, takže kůže potom „dýchá“ mnohem lépe. Vše, co k tomu potřebujete, je kartáč s rostlinnými vlákny s dlouhou rukojetí. Neužívejte na kůži kartáče s nylonovými štětini. Nejprve kartáčujte chodidla, nohy a ruce. Nezáleží na tom, jakým směrem kartáčujete,

nicméně kartáčování směřující do středu těla působí velice blahodárně. Protože na dlaních a chodidlech jsou četná nervová zakončení, budete při stimulaci nervového systému zakoušet mírné brnění. Takovéto očišťování zvyšuje pružnost kůže. Účastníci seminářů dr. Jensena mohli poznat na vlastní oči, jak má zdravá kůže vypadat. Až do jeho smrti v třiadevadesáti letech byla kůže dr. Jensena jemná a zdravá jako u batolete.

Pobývejte co nejčastěji na čerstvém vzduchu co nejméně oblečení a nechte kůži dýchat.

6. NÁVYK SAUNA A PARNÍ LÁZEŇ

Pocení hraje důležitou roli v každodenní detoxikaci. Kůže, někdy nazývaná třetí ledvinou, vylučuje stejně tolik odpadu jako plíce, ledviny a střeva. Kůže je váš největší vylučovací orgán. Při oslabení štítné žlázy nebo sedavém zaměstnání se tělo pořádně nezpotí. Subkutánní vrstvy kůže se zanesou toxiny. To má za následek suchou kůži, vyrážku, pupínky, růžovku, lupy, dermatitidu apod. Pocení je nezbytný mechanismus k upevnění zdraví.

Sauny a parní lázně jsou nesmírně blahodárné, zvláště když se v nich užívají různé éterické silice. Máte-li možnost, postavte si vlastní saunu. Nebo si udělejte ve vaně parní lázeň. Použijte hořčičné semeno, cayenský pepř nebo jiné byliny přidávané do vody kvůli dodatečným čistícím účinkům. (Viz též instrukce pro léčbu studenými zábaly v modulu 9.2.)

7. NÁVYK NAKLONĚNÁ DESKA

Nakloněná deska je deska nebo široké prkno fixovaná v úhlu 45°. Položíte-li se na ni hlavou dolů, zlepšíte prokrvování mozku a proudění lymfy do dolních končetin. Po letech vzpřímeného způsobu života si gravitace vybírá svou daň na našich tělech. Trpíme nedokrvením mozku a na nohou a chodidlech máme otoky.

Kůže je ochablá a orgány trpí prolapsy, takže nemohou správně fungovat. Nakloněná deska představuje skvělý způsob jak v mozku posílit krevní oběh. Může také pomoci našim vnitřnostem, aby si trochu ulevily od působení gravitace.

8. NÁVYK TERAPIE BARVAMI (SLUNEČNÍM SVĚTLEM)

Veškerý život je tak či onak odkázán na slunce jako dárce energie a uzdravovatele. Sluneční světlo nám nabízí celé spektrum léčivých barev a každý barevný paprsek představuje jedinečnou energii pro léčení těla. Každá barva má specifický účinek na tkáň. A dohromady barevné paprsky vysílají nesmírně účinnou léčivou energii, která prochází všemi buňkami těla, přičemž je vzpružuje, léčí a podporuje.

Pobyt na slunci však nepřehánějte. Slunce je ve své podstatě kyselé a příliš mnoho slunečního světla škodí, stejně jako jeho nedostatek. Většina lidí je mnohem kyselejší než ono. Proto nejsou na slunci rádi, nebo se rychle spálí. Čím jste alkaličtější, tím více si budete užívat slunce a jeho léčivou sílu. Radujte se z Boha a přírody; koupejte se v božích energiích – jsou všude a proudí do vašeho nitra.

O léčení barvami byla napsána spousta výborných knih (viz Bibliografie, kde jich je pár uvedeno). K tomuto tématu se ještě vrátíme později v této kapitole, až se budeme zabývat jednotlivými barvami a jejich léčivými silami. Zkoumat barvy

je nesmírně zajímavé, ostatně pozorování barev v denním životě nám pomáhá lépe porozumět barvám v našich snech. Nebe oplývá více barvami, než si dokážeme představit. Otevřete se vyšším božím energiím. Je to úchvatný zážitek.

9. NÁVYK REFLEXNÍ MASÁŽ NOHOU A RUKOU

Pod nervovými zakončeními v chodidlech se usazují krystalky kyselin (močové, fosforové, uhličitě, mléčné atd.) a buněčný odpad. Protože nervová zakončení odrážejí všechno dál do těla, mohou tyto kyseliny a toxiny vyvolat devastující účinky v příslušných oblastech. V rukou a na chodidlech končí například nervy, které vyživují srdce. Pokud kyselé krystalky nebo toxický odpad tlačí na tato zakončení, může to vyvolat bušení srdce, vysoký krevní tlak (když stojíte nebo chodíte), bolesti v hrudi atd. Totéž platí o veškerých vašich orgánech a žlázách, jelikož nervy, které je vyživují, končí rovněž v rukou a na chodidlech. Každodenní masáž chodidel a dlaní rozbíjí tyto krystalky a toxické usazeniny, čímž vás zbavuje příslušných symptomů.

Reflexologie je úžasná věda. Vždyť reflexními masážemi jsem zachránil život třem lidem, které postihla srdeční příhoda. Je to další jednoduchá věda, která člověka může ušetřit spousty utrpení. Pokuste se proniknout do tohoto blahodárného systému !

Čtyři zdravé nástroje, které vám pomohou při detoxikaci... a v životě

1. NASTROJ

VÝPLACH JATER A ŽLUČNÍKU

Tato procedura pomáhá odstraňovat jaterní a žlučnickové kameny.

Potřebné věci

- 250 g za studena lisovaného olivového oleje.
- 2-2,5 dl čerstvě vylisované (pokud možno) šťávy z červených grapefruitů nebo šťávu ze dvou citronů.
- Čerstvě vylisovaná jablečná šťáva (enzymy pomáhají zmírnit nevolnost).
- Nepovinné: přípravek na změkčení případných kamenů.
- Nepovinné: bylinná směs na očistu střev.

Doporučená příprava

- Tři dny jezte hlavně syrové ovoce a zeleninu (nejlépe biologické produkty).
- Tři dny pijte ráno a večer 2,5 dl čerstvě vylisované jablečné šťávy.
- Tři dny očišťujte střeva. Použijte směs na očistu střev, přičemž její síla závisí na pravidelnosti vaší střevní peristaltiky. Mírnou směs užívejte v případě, že se vyprazdňujete nejméně jednou denně, středně silnou, pokud se vyprazdňujete jednou za dva dny a silnou směs, pokud se vyprazdňujete nepravidelně.
- Místo bylinné detoxikace můžete den před výplachem aplikovat klystýr. Je nutné, aby střevní peristaltika fungovala správně.
- Chcete-li, můžete do jablečné šťávy pokaždé přidat 45 kapek přípravku na uvolňování a rozpouštění případných kamenů.

Poznámka: V den výplachu nekonzumujte po dvanácté hodině žádnou tuhou potravu (pouze čerstvé ovocné šťávy nebo čistou vodu).

Instrukce

- Veškerý přísun tekutin ukončete v 18,30, nebo půl hodiny před zahájením výplachu.
- Začněte s výplachem mezi 19. a 21. hodinou, nebo jak chcete.
- Smíchejte 250 g olivového oleje s 2-2,5 dl šťávy z červených grapefruitů nebo ze dvou citronů.
- Vypijte tuto směs buď najednou, nebo každých 15 minut čtvrtinu, nebo ji pijte ještě pomaleji. Jakmile všechno vypijete, ulehnete na pravý bok a odpočívajte.

Doporučení

- Pokud pociťujete nevolnost a/nebo se vám chce zvracet, můžete směs zapíjet malými doušky čerstvě připravené jablečné šťávy. V konzumaci směsi však pokračujte co nejdříve. Je-li vám pořád špatně od žaludku, vypijte jen tolik směsi, kolik snesete, a potom ihned ulehnete na pravý bok.
- Prozkoumejte stolici, zda v ní nejsou kameny. Ty jsou obvykle zelené, ale někdy bývají také žluté, červené nebo černé. Mohou být velké jako hrášek nebo jako čtvrtdolar či ještě větší. Většina jaterních a žaludečních kamenů je měkkých, protože jsou tvořeny lipidy a žlučí.
- Při degenerativních potížích by měl na výplach jater a žlučnicku dohlížet lékař.

2. NÁSTROJ DESTILOVANÁ VODA

Přírodní voda z pramenů, studní, řek a jezer, stejně jako voda z vodovodu je plná minerálních látek, které se do ní dostaly z půdy a ze skal. Většina vodních zdrojů je plná nečistot, včetně odpadních chemikálií, surových splašků a pesticidů.

Minerály z těchto vodních zdrojů jsou anorganické. Je obrovský rozdíl mezi minerály v lidském těle a v zemi. Půdní minerály (anorganické) vykazují jinou elektrickou frekvenci, jsou v podstatě inertní a mají nízký elektromagnetický náboj.

Když prší a dešťová (destilovaná) voda se vsakuje do země, je elektrizována energií minerálů a ostatních látek obsažených v půdě. Potom je voda nasávána do kořenového systému rostlin a dostává se do jejich nadzemních částí. Tato energie, smíchaná se sluneční energií, přeměňuje anorganické minerály ve tkáňové soli, které vyživují rostliny.

Když rostliny působením enzymů klíčí, jejich základní složky spolu vytvářejí sloučeniny. Minerály v rostlinách se nazývají „buněčné soli“. Mnohé z nich se spolu slučují, čímž mají synergičtější účinek a mohou být lépe vstřebány a využity zvířecími či lidskými buňkami. Zvířata a zejména lidé totiž potřebují přijímat živiny o vyšší frekvenci, než jakou mají půdní minerály.

Jsou-li anorganické minerály propuštěny střešní stěnou, působí pouze jako stimulancia. Jejich elektrický náboj je nízký, takže nemohou proniknout buněčnou membránou. Příkladem toho je jód. Anorganický jód se užívá v nemocnicích jako barvivo a při léčbě štítné žlázy. Tento druh jódu štítnou žlázu jen stimuluje, navíc se může ukládat a hromadit v jejích tkáních, vyvolávat tam záněty a další komplikace. Naše žíly, tepny a tkáň se zanášejí anorganickými minerály podobně jako vodovodní potrubí.

O destilované vodě se říká, že je nejlepším rozpouštědlem na Zemi. Je to jediná voda, kterou může tělo přijmout bez rizika poškození tkání. Pomáhá rozpouštět živiny, takže mohou být vstřebány a transportovány do každé buňky. Rozpouští buněčný odpad, takže je možné odstranit toxiny. Destilovaná voda je rovněž ideální na rozpouštění anorganických minerálních látek usazených v tělesných tkáních, takže ty potom mohou být vyloučeny v procesu tělesného očišťování. Neodplavuje však tělesné minerály. Osoby, které držely půst o destilované vodě, byly podrobeny mnoha krevním testům, které ukázaly zlepšený podíl elektrolytů. Destilovaná voda shromažďuje a odstraňuje minerály, které byly vyloučeny buňkami jako odpad překážející normálnímu fungování systému.

Je důležité dbát na správný pitný režim. Většinu vody bychom měli získávat ze syrového a zralého ovoce a zeleniny. V syrovém stavu tyto potraviny obsahují 60 až 95 procent vody. Kromě toho bychom měli každý den vypít nejméně dvě 3dl sklenice destilované vody.

Bylinné čaje si připravujte výhradně v destilované vodě. Protože je „prázdna“, vstřebává snadno živiny z bylin. Voda, která je plná anorganických minerálů a jiných látek, nemůže z bylin přijmout všechno, takže je z ní mnohem slabší čaj.

Nemáte-li k dispozici destilovanou vodu, doporučuji pít vodu upravenou reverzní osmózou. Filtr se dá snadno namontovat na vodovodní potrubí. Nezapomínejte, že voda je jedním z největších přírodních katalyzátorů. Pijte hodně čerstvé, čisté, destilované nebo přefiltrované vody, ale nepřehánějte to. Naslouchejte svým přirozeným instinktům. Mnoho lidí se snad chce utopit, když do sebe lije spousty vody. Mějte na paměti, že syrová strava vám dodá vody habaděj.

Poznámka: Nikdy nepijte při jídle. Tím rozpouštíte trávicí enzymy a znemožňujete správné trávení.

3. NÁSTROJ RICINOVÉ OBKLADY

Ricinový olej, připravovaný ze semen skočce obecného (*Ricinus communis*), se užívá k léčení odpradávná a jasnozřivý Edgar Cayce jej často předepisoval na mnoho různých chorob. Předběžné výzkumy ricinových obkladů, prováděné na George Washington School of Medicine, ukazují, že tyto obklady zlepšují fungování imunitního systému, podporují dilataci a změkčují tkáň a svaly.

Jsou-li přiloženy na břicho, detoxikují trávicí ústrojí. Lze je rovněž užívat při nejrůznějších bolestech, vyhřezlých ploténkách, tumorech, zvonění v uších, nevolnosti, zánětech, tvrdých nebo oteklých orgánech (např. slezina, játra, ledviny, lymfatické uzliny a střeva) a celé řadě dalších potíží. Mohou také pomoci uvolnit nebo rozpustit rakovinné nádory. Obzvláště dobré jsou ricinové obklady na plicní choroby, například na astma.

Pacienty s nemocnými plícemi, kteří užívají inhalátory, lze těžko detoxikovat, neboť inhalátory brání uvolňování toxinů z plicních tkání. Jejich plicní dutiny mohou být sice čisté, ale tkáň mají intersticiálně zanesené. To může působit na nervovou soustavu a vyvolat křeče. Proto je naprosto nezbytné detoxikovat plíce, chcete-li se zbavit problémů, jako je astma.

Obklady s ricinovým olejem mohou skvěle pomoci při záchvatu plicní křeče, kdy pacient potřebuje vzduch. V těchto případech lze také podávat každých deset minut 1 čajovou lžičku lobelkové tinktury jako antispazmodikum. Tento bylinný lék se užívá místo inhalátoru. Nezapomínejte však, že někteří pacienti jsou na inhalátor tak fixováni, že ho možná budou chtít při záchvatu použít. Zkuste je přesvědčit, aby tak nečinili, ale nebraňte jim.

Zábaly s ricinovým olejem pomáhají při ženských chorobách, jako jsou bolesti břicha a distenze, fibroidy a cysty ve vaječnicích a v děloze, endometrióza a bolestivá menstruace.

Jejich velkou výhodou je, že se snadno aplikují.

Potřebné pomůcky

- Jemná flanelová (bavlněná nebo vlněná) látka.
- Vystříhnete z ní přiměřeně velký kus (například 25 x 30 cm na obklad břicha).
- Za studena lisovaný ricinový olej.
- Voskovaný papír nebo plastová fólie.
- Zdroj tepla (nejlépe ohřívací láhev, ale můžete také použít elektrickou dečku nebo polštářek).

Instrukce

- Složte látku do klůcku 5 až 10 cm tlustého.
- Napustte klůček ricinovým olejem.
- Přiložte jej na kůži v místě, které potřebuje ošetřit.
- Na klůček přiložte kus voskovaného papíru nebo plastové fólie.
- Na papír či fólii přiložte ohřívací láhev (nebo jiný zdroj tepla). Je-li láhev příliš horká, zabalte ji do ručníku.
- Nechte obklad působit nejméně hodinu.
- V případě nutnosti jej ponechte přiložený celou noc.
- Ricinový obklad se doporučuje aplikovat třikrát až sedmkrát týdně.
- Obklad není nutné pokaždé vyměňovat. Můžete ho ve skleněné nádobě uložit do ledničky pro příští použití.

Během léčby si dávejte pozor na myšlenky a pocity, které se objevují. Při detoxikačním procesu se často stává, že se vynořují negativní, „jedovaté“ myšlenky a pocity z minulosti. Netrapte se jimi, vždyť se uvolňují společně s fyzickými toxiny.

4. NÁSTROJ STUDENÉ ZÁBALY

Zabalení těla do studeného prostěradla je účinná hydroterapeutická procedura, kterou v USA zpopularizovali dr. John Christopher a dr. Richard Schulze. Může být nesmírně důležitým nástrojem v detoxikačním procesu. Je to velice účinná procedura, která vypuzuje z kůže toxiny.

Právě protože je tak účinná a často i vyčerpávající, nedoporučuji ji těžce oslabeným osobám, například s pokročilou rakovinou. Účinek studených zábalů je v těchto případech nesporný, avšak riziko přílišného vyčerpání jedince, který nemá dostatek energie, je nesmírně vysoké.

Poznámka: Jste-li vy (nebo vaši pacienti) silně zesláblí, posilte nejdříve svoji (či jejich energii), než začnete se zábalu, nejlépe syrovou stravou a kvalitními bylinnými směsmi.

Níže uvádím základní postup při léčbě studenými zábalu, kterou může provádět doma s pomocí blízké osoby každý.

1. krok

V několika posledních dnech před zahájením léčby navrhuji konzumovat pouze syrovou stravu. Tím se střeva vyčistí od zahnívajících živočišných bílkovin. Večer před procedurou můžete aplikovat klystýr. Dr. Richard Schulze pak doporučuje česnekový výplach. Ten by se měl provádět rektální stříkačkou. „Vložte do mixéru osm až deset velkých stroužků česneku a rozmixujte je s 50 díly octa z jablečného moštu a 50 díly destilované vody“, radí dr. Schulze. Pro konzumenty syrové stravy mi to připadá moc silné, ale mnoha toxickým jedincům to určitě prospěje. Čím jste zdravější, tím citlivěji reagujete na ostrá jídla.

2. krok

Začněte napouštět vanu velice horkou vodou, v níž dokážete vydržet ponoření až po hlavu bez popálení nebo poranění

kůže. Do jednoho bavlněného sáčku vložte 30 g sušené hořčice a do druhého stejné množství rozdrčeného zázvorového kořene. Chcete-li to mít opravdu „horké“, přidejte ještě sáček s cayenským pepřem. Osobně však doporučuji vyzkoušet nejprve léčbu studeným zábalu bez pepře.

Vložte sáčky do vany a nechte je louhovat. Pomažte se vazelínou na všech citlivých tělesných partiích, včetně genitálií a bradavek. Měli byste v horké vodě vydržet nejméně 10 až 15 minut. Horko posléze přiměje tělo k pocení.

Doporučuji pít horký bylinný čaj z řebříčku nebo zázvorového kořene, abyste se ještě více rozehřáli a nebyli dehydrováni. Jakmile horko a diaforetické působení bylin, zejména řebříčku, začnou roztahovat kůži a otevírat póry, začnete se potit. Horko také stimuluje krevní i lymfatický oběh a vylučování kůží.

Vypijte tolik čaje, kolik můžete. Jste-li malátní, požádejte pomocníka, aby vám přiložil na čelo nebo týl studený obklad. Mějte po ruce lobelkovou tinkturu, kdybyste dostali křeče. Nikomu však neradím, aby to nechal dojít tak daleko.

Před zahájením terapie vložte do mrazničky nebo kýble s ledovou vodou velké bílé bavlněné prostěradlo. Budete ho potřebovat, jakmile vylezete z vany.

3. krok

Vlezte do vany a ponořte se do horké vody až po hlavu. Je to velice posilující a osvěžující, zejména s cayenským pepřem. Zůstaňte ve vodě tak dlouho, jak to jen vydržíte. Když z vany vylezete, nechte se zabalit do studeného prostěradla. Věřte mi, že nebudete cítit zimu. Jste tak rozpaření, že vám to bude příjemné. Společné působení horkého těla a studeného prostěradla vytáhne z kůže další toxiny.

4. krok

A teď hajdy do postele, zabalení do studeného prostěradla. Je čas na odpočinek a hluboký spánek až do rána. Dejte na postel plastovou fólii nebo nějaký vodovzdorný materiál, aby se nenamočila. Přes to tozprostřejte bavlněné prostěradlo. Potom se nechte zabalit do jiného bavlněného prostěradla a bavlněné nebo vlněné přikrývky jako do kokonu. Kvůli další stimulaci, imunitní reakci a antiparazitickým účinkům si můžete nechat namazat chodidla rozetřeným česnekem.

Ráno si prohlédněte prostěradlo, do něhož jste byli zabalení. Spatříte na něm některé vyplavené toxiny. Osprchujte se a důkladně si očistěte kůži. Velice vám prospěje, když si ještě okartáčujete suchou

kůži. Můžete pokračovat v konzumaci syrové stravy – převážně čerstvého ovoce, šťáv a destilované či filtrované vody. Přesvědčte se, zda střevní peristaltika funguje normálně.

Existuje mnoho přírodních terapií, které můžete použít na podporu detoxikačního procesu. Buďte trpěliví, tělo reaguje rádo, ale má vlastní hlavu. Nejdůležitější ze všeho je, co jíte. Radujte se z vaší cesty do pevného zdraví. Je to jenom vaše cesta. Vy přece znáte své tělo lépe než kdokoli jiný. Naslouchejte mu. Dejte na intuici a nikam se nežeňte. Zdraví přijde samo, když vytrváte. Budete překvapeni, jak rychle dosáhnete pevného zdraví. Odtud je už jen krůček k vitalitě. Vytrvejte, dokud se zdravý způsob života nestane vaším novým životním stylem.

**Přirozená síla v každém z nás
je největším léčitelem nemocí.**

- Hippokrates



Zdraví a spirituáita

Nejsme jen našimi fyzickými těly. Máme různá „těla“, jsme mnohvrstevnaté bytosti, čemuž ovšem málokdo rozumí. Nicméně jednota a jednoduchost života se stanou zřejmé, jakmile si uvědomíme, co je to vlastně vědomí.

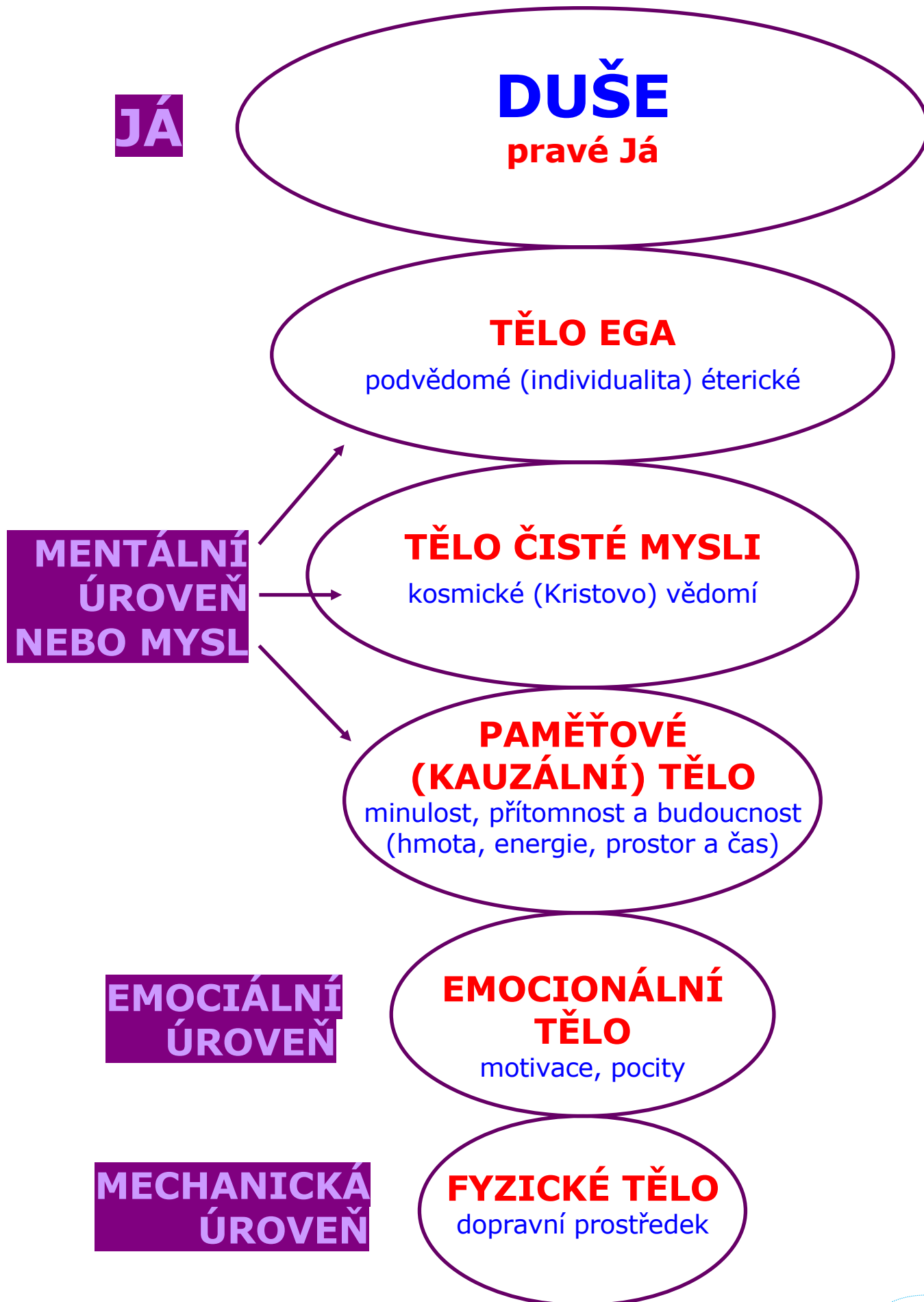
Ve své podstatě jste čistým vědomím bez myšlenek a emocí. To je vaše „pravé Já“, které je vždy s vámi, bez ohledu na to, co zakoušíte ve vnějším světě. Před svým pravým Já – čistým vědomím – se nemůžete nikam skrýt, ono neustále pozoruje, co vaše mysl a emoce vytvářejí. Toto Já je pozorovatel pozorovaného. Ani když lidé sahají po drogách nebo alkoholu, aby před sebou, respektive před tímto Já, unikli, není jim to nic platné. Vaše vědomí je jedinou věcí, kterou nemůžete zničit ani se jí zbavit. Je nesmrtelné. Je to vaše součást, která se může rozrůst do nekonečna.

Navzdory rozšířenému názoru člověk *nepotřebuje* myslet, aby byl. Až zastavíte myšlení, plánování a chtění, *stanete* se vědomím. Nyní jste však připoutáni k vašim myšlenkám, pocitům a tužbám pozorností, kterou těmto enetgiím věnujete. Vždycky tomu ale tak nebylo. Vzpomínáte si ještě na dětství? Čas, jak ho známe, proto vás tenkrát neexistoval. Byli jste ponořeni do hry, dokud vás maminka nezavolala k obědu.

Vědomí je životní síla, která vyzařuje ze všeho. Opravdové zdraví je následek celistvosti, v níž jsou tělo, mysl a emoce sladěny s tímto živoucím vědomím a s Bohem. Toxické stavy, jimiž trpíme, jsou naším vlastním dílem. Avšak protože je vytváříme naším životním stylem, včetně naší stravy a našich myšlenek, můžeme je změnit. Můžeme obnovit a regenerovat tělo a mysl.



Anatomie stvoření



Fyzické tělo

Ačkoli fyzické tělo potřebujete k vašemu pobytu ve fyzickém světě, nejste jenom jím. Fyzické tělo je dopravní prostředek, jako auto, které vás zaveze, kam potřebujete. Je to stroj, který se sám seřizuje. Jeho základní potřebou je pouhé přežití. Jeho vědomí je buněčné. Toto tělo je vaše ochrana. Je velice hutné; tvoří ho především voda, buňky, toxiny a minerály. Nervová soustava a mozek jsou jeho doručovatelská/komunikační služba, bez níž by buňky nevěděly, jak mají reagovat na vnější stimuly nebo na jiné buňky. Nicméně navzdory všem svým úžasným schopnostem a možnostem žije fyzické tělo v porovnání s věčností velice krátce. Zastavme se však a zapřemýšlejme. Je-li naše fyzické tělo stvořeno pouze z hmoty, odkud je naše vědomí? A odkud přicházejí myšlenky a emoce? Těmto otázkám porozumíte mnohem snadněji, pokud jste již měli nějakou mimotělesnou zkušenost. Mnoho lidí si dnes na základě takové zkušenosti začíná uvědomovat, že nejsou omezeni na toto tělo. Někteří zcela běžně praktikují vymísťování z těla. Řadu let jsem pracoval v úrazové medicíně a měl jsem možnost být v blízkosti osob, které prodělaly takové zkušenosti, stejně jako těch, které přešly do dalšího dobrodružství. Strávil jsem rovněž mnoho let experimenty s vymísťováním z těla, takže jsem poznal mnoho úrovní bytí či nebes, které vskutku existují. (Nezapomínejte, že Ježíš řekl: „V domě mého Otce je mnoho komnat.“) Fyzické tělo pouze *užíváme*, avšak oživujeme ho naším vědomím. Až přijde čas ho opustit, jednoduše od něj odpoutáme pozornost a odejdeme.

Prostřednictvím rozšířeného vědomí přichází boží poznání, že „všichni jedno jsme“. Jakmile jste zakusili tuto úroveň vědomí a porozumění, naleznete absolutní lásku a objevíte, že jste božím projevem. Čím zdravější jste ve všech vašich tělech, tím skvělejší a šťastnější je váš život a tím více lásky a Boha budete zakoušet v každickém jeho okamžiku.

Naše vědomí pochází z našeho spojení s Bohem, z naší neoddělitelnosti od Jediného. Většina lidí, kteří věří v Boha, bude určitě souhlasit s tím, že Bůh je všemocný, vševědoucí a všudypřítomný. To znamená, že je nekonečný. Není místa, kde by nebyl. Bůh nemá žádné hranice, a tak nemůže být nijak omezen. Takže Bůh nemůže mít žádný tvar ani substanci (ačkoli tak bývá často znázorňován), neboť by potom byl omezený. Bůh nemůže být omezen na tělo, ani na emoce, ba ani na myšlenky, neboť to všechno je omezující a založené na vědění a zkušenostech, nikoli na pravdě.

Emocionální tělo

Existence emocionálního těla, jemuž se také říká „astrální tělo“, byla dobře zdokumentována mnoha cestovateli do sousedních dimenzí bytí. Toto astrální či emocionální tělo je ve své podstatě úplně jiné než tělo fyzické, ale vypadá podobně. Je to tělo pocitů a emocí. Řídí myšlení a motivuje fyzické tělo. Bez touhy byste ve fyzickém světě nic nestvořili.

Vy však nejste vašimi emocemi ani vašim emocionálním tělem – pouze je užíváte k dalšímu zakoušení světa. Ale zdraví vašeho fyzického těla může být silně ovlivněno vašim emocionálním tělem. Zlost, nenávisť a hněv ničí vaše játra. Žárlivost, úzkost a negativní emoce poškozují ledviny a nadledviny. Strach, pomluvy a egoismus ohrožují srdce. Z toho všeho je zřejmé, jak důležité je získat kontrolu nad tímto tělem, které užíváte k vyjadřování emocí.

Mentální tělo

Úvaha o emocionálním těle nás přivádí k myšli čili mentálnímu tělu. Bůh stvořil toto mentální tělo, aby zformovalo svět. V tomto těle či úrovni bytí se zjevují myšlenky. To je tam, kde již existuje dualita, kde se tvoří mužské/ženské, nahoru/dolů, černé/bílé, malé/velké atd. Chcete-li něco vytvořit, musíte o tom nejprve přemýšlet. Musíte mít (nebo si učinit) určitou představu, která

vychází z toho, co již znáte nebo co jste zakoušeli v minulosti. A s tou potom tvoříte vaši budoucnost. Myšlení je zcela omezené na minulé zkušenosti či podmíněné reakce. Nejlepší bude, když si mysl představíme jako počítač – může fungovat pouze tehdy, je-li naprogramována.

Vaše emocionální a fyzické tělo pouze odpovídají na myšlení. Myšlení je tvůrcem představ a emoce jsou hybnou silou či zjevovatelem těchto představ. Veškeré myšlení a emoce jsou jako vaše fyzické tělo – procházejí zrozením, životem a smrtí. Mysl je pouze další „tělo“, které užíváte k zakoušení světa a s nímž „tvoříte zkušenost“.

Ego

Ego je „tělo oddělenosti“. Říká: „Já jsem odděleno od všeho ostatního a odlišuji se od něj.“ To je první tělo, které musíte jako duše použít, když vyrážíte na cestu do světa. Toto je první překážka, která vás odděluje od Boha, a poslední, kterou musíte překonat, abyste se od světa opět osvobodili. Jakmile překonáte své ego, které je omezené a omezující „malé“ já, můžete opět zakoušet pravdu *skutečného*, neomezeného Já. Zjistíte, že jste „byli vždycky tam“ nebo „zde“. To jenom vaše pravé Já bylo zakryto vašimi těly a jejich funkcemi. Jelikož je Bůh všemocný, vševědoucí a všudypřítomný, potřebuje toto oddělení, aby mohl být zakoušen.

Všechno dohromady

Mohli byste se ptát, proč uzavírám *Zázračnou detoxikaci* touto kapitolou. Činím tak proto, abych vám pomohl obnovit spojení s vaším pravým Já a podal vysvětlení, proč užívám pojmy „tělo“, „emoce“, „mysl“ a „duše“. Uzdravit se musí všechna vaše těla, chcete-li být dlouho živi a překypovat vitalitou. Každé z „těl“, které užíváte, ovlivňuje všechna ostatní. Zapadají do sebe a reagují vzájemně tak přesně, že se spolu s většinou vědců mylně domníváte, že jsou jedním tělem. Nejsou. Existují proto, aby stvoření dodala barvu,

vůni, formu a strukturu. Každé z těchto těl, které užíváte, je tvořeno atomy jeho nebeské úrovně. Každé z těchto těl vytváří ve fyzickém těle elektrickou reakci, která je jeho reaktivním mechanismem. Chcete-li poznat pravdu, musíte nahlédnout za závoj fyzického, emocionálního a mentálního těla (světa).

Poslední řádky

Osvobodte se z okovů, jež vás poutají k tomuto světu. „Budte jako malé děti“, které se dovedou radovat z přítomného okamžiku. Přítomný okamžik je věčný a čisté vědomí (jímž jste ve skutečnosti vy) žije jedině v něm. Mějte na paměti, že myšlení je zakotveno v čase. Minulost a budoucnost jsou pouhými představami mysli, přičemž paměť a touha splétají vaši budoucnost.

Užívejte přirozené boží zákony k vytvoření pevného zdraví. Vzhlížejte k síle a rozvoji nekonečna, nikoli k omezení a ohraničení konečna. Uvědomte si, že jste božím projevem a že to, co zakoušíte, zakouší Bůh. Proč by jinak Bůh tvořil ?

Považujte každý okamžik za duchovní zkušenost. Vycitujte a objevujte božství ve všech věcech. Budoucnost není důležitá; nezáleží na tom, jaké změny Země podnikne, aby se očistila. Nyní jde o vás a vaše přežití. Jednoho dne přijde chvíle, kdy budete muset své tělo opustit, a tak se ponořte do svého nitra a poznejte své Já.

Před mnoha lety mi jeden velice starý učitel řekl, že „žije sám“. Všechno se rodí samo, žije odděleně od všeho ostatního, a odchází (umírá) samo. Nuže, v této osamocenosti poznejte, kdo jste. Většina lidí nemůže být bez televize nebo rádia. Bojí se této osamocenosti. Naše duše se kvůli tomuto strachu a touze po Bohu staly závislé na fyzické a emocionální úrovni. Modlete se k Bohu, meditujte o něm nebo rozjímejte, ale o nic Boha neproste, jenom mu naslouchejte a vycitujte ho. Bůh je všudypřítomný, není místa, kde by nebyl. Když pořád jenom mluvíte, přemýšlíte nebo toužíte, jak můžete

Boha vycítovat, uvědomovat si jeho věčnou přítomnost ?

Otevřete brány vnímání a nebojte se duchovně růst a rozvíjet se. Tím setřesete stres ze všech vašich těl a umožníte zahájit léčebný proces. Opravdové léčení je komplexní, zatímco běžné léčení je specifické, izolované. Opravdové léčení je rozpínavé, zatímco běžné léčení je zúžené, omezené. Považujte všechno a každého za boží

projev a rozdávejte boží lásku všem. Když zakoušíte nádheru absolutní lásky a Boha, získáte rovněž pravou vitalitu. Mějte srdce neustále dokořán.

Naučte se udržovat odstup od myšlení a emocí a jenom pozorovat. Buďte vaším pravým Já. Opravdová modlitba a meditace není o ničem jiném – osvobodte se od vašich těl, abyste mohli zakoušet opravdové splnutí s Bohem. Očišťujte se a posilujte se, všemi způsoby.

Když přijde váš čas...

U mimořádných případů a některých případů pokročilé rakoviny může neschopnost uzdravit se naznačovat, že přišel čas opustit tuto planetu. Fyzické, emocionální a mentální tělo jsou pouhé dopravní prostředky na naší cestě tímto světem, nemohou existovat věčně.

Neměli bychom mít strach z Boha, ani z opuštění tohoto světa. Pravé Já nikdy neumírá – pouze vaše těla umírají. Vy, jakožto duše, žijete věčně. Tento fyzický svět je jeden z nejkrušnějších božích světů. Odchod z něj proto můžete vnímat jako požehnání a těšit se do dalšího světa. A pokud jde o mě, při každé mimotělesné zkušenosti jsem nacházel jen samou radost, extatické vědomí a čistou lásku.

Přijímejte neustále boží lásku. Kdyby tak činili všichni, byl by tento svět úplně jiný. Žijte v „ted“ a budoucnost nikdy nepřijde. Naučte se radovat z každého okamžiku, bez ohledu na váš zdravotní stav, jakkoli se jeví kriticky a beznadějně. Učiňte svůj život takový, jaký ho chcete mít. Chcete-li, aby vaše tělo bylo zdravé, nechť je – uzdravte jej. Je na vás a jedině na vás, aby se uzdravilo. Je to vaše volba.

Budte požehnáni !

DODATKY**DODATEK A****Test bazální teploty
k ověření funkce štítné žlázy**

Test bazální teploty je poměrně přesný, pokud se teplota měří v podpažní jamce každé ráno po čtyři dny za sebou. Je-li teplota trvale nízká, svědčí to o hypotyreóze neboli snížené činnosti štítné žlázy, navzdory tomu, co naznačují laboratorní testy.

Jak si měřit bazální teplotu ?

Večer před ulehnutím sklepejte teploměr a položte jej vedle postele na noční stolek nebo na židli. **PŘESVĚDČTE SE, ŽE JE OPRAVDU SKLEPANÝ.**

Ráno po probuzení zůstaňte ležet, vložte teploměr do podpažní jamky a pevně jej stiskněte. Uvolněte se a **NECHTE TAM TEPLOMĚR DESET MINUT.** Potom ho vyjměte a zapište si teplotu.

Sledování ranní bazální teploty úžasně pomáhá při zjišťování hypotyreózy. Nejvýznamnější dopad má hypotyreóza na metabolismus a zužitkování vápníku.

Normální bazální teplota je 36,6 až 36,8 °C.

Máte-li bazální teplotu nižší než 36,6 °C, poukazuje to na různé stupně hypotyreózy. Máte-li však teplotu vyšší než 36,8 °C, můžete trpět hypertyreózou.

Bazální teploty mezi 36,1 a 36,6 °C jsou mnohem snáze léčitelné než teploty v rozmezí 35 až 36 °C. Tyto teploty jsou nebezpečně nízké a vyžadují mnohem radikálnější detoxikaci a bylinnou terapii. Při nízkých bazálních teplotách je třeba

detoxikovat štítnou žlázu a zajistit přísun organického jódu. Hypotyreóza je většinou způsobena hlenem, kyselinami a cizími bílkovinami, které doslova ucpávají tkáň štítné žlázy. Nejinak hypertyreóza. Detoxikace je nejdůležitějším nástrojem k odstranění problémů se štítnou žlázou.

V dnešní době má mnoho lidí geneticky oslabenou štítnou žlázu. Odpověď je pořád stejná: Detoxikujte a posilujte její tkáň i celé tělo. Hlavně buďte trpěliví. Než se dá všechno do pořádku, může to trvat rok i déle.

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Menstruujícím ženám doporučuji, aby měřili bazální teplotu také druhý a třetí den cyklu.

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

DALŠÍ MĚŘENÍ

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Datum_____Teplota_____

Rodina přírodních terapií

Bůh nám nabízí široké spektrum přírodních terapií, z nichž některé nebyly dosud objeveny. Úchvatnost těchto metod spočívá v jejich skvělém působení. Některé mohou být zprvu bolestivé, neboť pronikají hluboko do tkání, aby z nich uvolnily toxiny. Jiné, které posilují proudění energie a rozšiřují vaše vědomí, jsou jemné a bezbolestné. Přírodní terapie ovlivňují nejenom fyzické, ale i mentální a emocionální tělo.

Léčení příčiny se velice liší od obvyčejného potírání symptomů. Přírodní léčebné terapie lze rozdělit do dvou skupin, na léčebné a detoxikační systémy. Některé léčebné systémy, například masáž, podporují detoxikaci. Oba systémy jsou v dnešní době potřeba jako sůl, protože jsme zamořeni toxiny a naše tkáně jsou zoufale oslabené. Osobně však dávám přednost detoxikačním systémům, neboť mají trvalé výsledky. Vitalita a uzdravení oslabených či zdegenerovaných tkání – to by mělo být vaším cílem. Mějte radost z přírodních terapií, neboť očišťují a přetvářejí vaše fyzické i spirituální tělo.

AKUPUNKTURA A AKUPRESURA

Akupunktura a akupresura jsou systémy, které užívají jehel, respektive tlaku, k rozproudění zablokované energie, zejména do oslabených nebo ucpaných oblastí.

Tělo zcela přirozeně zaměřuje svou energii tam, kde existuje podráždění nebo obstrukce. To může vyvolat bolest a nepohodlí. Rozprouděním zatuhlé energie podpoříme cirkulaci krve a lymfy těmito oblastmi. To posílí imunitní, nutriční, antioxidační a elektrolytickou reakci a pomůže z těchto oblastí odstranit zánět a toxicitu.

Akupunktura a akupresura pomohly milionům lidí výrazně zlepšit kvalitu jejich života. Detoxikace provázená jednou z těchto terapií tvoří nedostižný pár.

ENERGETICKÁ MEDICÍNA

Z dnešního duchovního obrození se vynořila energetická medicína. Tato věda je úzce spjata s kvantovou fyzikou a zaměřuje se na působení elektrické a elektromagnetické energie na buňky, tkáně, orgány a žlázy. Studium elektřiny nás vždycky přivede k Bohu a božímu stvoření, poněvadž pojednává o energii.

Veškerá hmota je zhuštěná energie. Bez energie by nic neexistovalo, ani vědomí. Vědomí je čistá energie ve své nejstatičtější, nicméně aktivní podobě. To je další paradox. Znamená to, že Bůh, stvořitel, je čistá neomezená energie, zatímco jeho svět je tato čistá energie zhuštěná a omezená do tvarů. Když se čistá energie rozlévá do světa, tvoří elektrické proudy. Energie, kterou tyto elektrické proudy vysílají, se nazývá elektromagnetická.

Každický atom vyzařuje elektromagnetickou energii ze svého pohybu. Když se přidruží k jiným atomům, vzniknou sloučeniny a struktury, jejichž energie se smísí a rozzáří se celá paleta barev. Pravá krása stvoření je nekonečné barevné spektrum, které vyzařuje z jeho projevů. Tato energie proudí z vašeho vědomí, respektive duše, mentálními světy vaší mysli do emocionálních světů (astrální úrovně) a do tohoto fyzického světa. Tato elektromagnetická energie vyzařuje mnoho různých barev v závislosti na frekvencích či druzích struktur, které duše – zvířecí, lidská, rostlinná nebo minerální – přijímá. Dosažená úroveň vědomí a životní styl každého jedince ovlivňují a vymezují

způsob, jakým je tato energie zakoušena, neboť veškerý život je určován energií. Individuální úroveň vědomí (člověka, rostliny, zvířete atd.) rozhoduje o intenzitě a barvě příslušné energie. Když se tomuto proudění energie postaví do cesty překážky, objeví se ne-moc.

Tvoření je energie v pohybu. Každý musí přijímat takové energie (a žít s nimi), které odpovídají jeho úrovni vědomí. Tyto energie jsou obsaženy v potravinách, myšlenkách, emocích, vnějších vlivech atd. Úroveň vědomí se může měnit, když jedinec duchovně roste (zakrňuje). Jakmile vyvstane jakýkoli nesoulad mezi těmito energiemi, vplíží se nemoc. Energie ve vašem fyzickém těle se nazývá endogenní energetické pole, zatímco energie mimo něj exogenní energetické pole.

Existuje nekonečně mnoho druhů a frekvencí energií. Rozlišujeme nízkofrekvenční paprsky stejnosměrných proudů, rádiové vlny o středních frekvencích, mikrovlnné, radarové a infračervené záření a rovněž vysokofrekvenční rentgenové záření a gama paprsky.

Ve 4. kapitole, pojednávající o zásadách a kyselinách, jsme se zabývali ionizací. Řečeno v kostce, ionizace je rozkládání struktur na jiné struktury. Pro život je nesmírně důležitá, neboť život se neustále proměňuje. To se týká všeho, od našeho vědomí až po naše tělo či svět, v němž žijeme. Tvoření je neustálá změna, neustálý růst a rozpínání.

Elektrickým znečištěním rozumíme toxické působení elektrických proudů a jejich elektromagnetických energií, které poškozují tkáň. Rentgenové záření a gama paprsky jsou silné ionizátory, které mohou zničit biologické tkáň. Ultrafialové a některé viditelné světelné záření poněkud ionizují. I když rádiové, mikrovlnné, radarové a infračervené záření jsou považovány za neionizující, mohou podle mého názoru katastrofálně poškodit mozkové a nervové tkáň, zejména při dlouhodobém působení. Tyto „neionizující

paprsky" se dělí na dva druhy: termické (produkující teplo) a netermické (neprodukující teplo). První samozřejmě působí na biologické tkáň mnohem destruktivněji.

Netermická, neionizující záření se užívají v medicíně k pozorování a diagnostikování tkáňových oslabení (např. EKG a EEG).

Lidé pomalu začínají přicházet na kloub životní síle a tomu, jak působí. Musíte vždy hledat pravdu a duchovně růst, zkoumat nekonečné boží světy zevnitř i zvenčí.

Poznámka – Jste-li kyselí, změňte tuto okolnost elektromagnetickou energii vašeho těla, což zvýší termickou energii a ionizaci. To poškozuje tkáň celého těla.

AROMATERAPIE – UŽÍVÁNÍ SILIČNÝCH OLEJŮ

Vždycky říkám, že když dýcháte, tak jíte. Aromaterapie je založena na schopnosti rostlinných siličných olejů posilovat, léčit a regenerovat tkáň. Tyto oleje můžeme přijímat inhalováním, polykáním nebo vstřebáváním kůží. FDA jejich polykání nedoporučuje, ale miliony lidí na celém světě tak činí – vždyť jejich vstřebávání kůží je úplně stejné jako jejich polykání.

Siličné oleje jsou nesmírně účinné. Představují jednu z nejsilnějších rostlinných složek. Působí hluboko ve tkáních, a když se užívají rozumně, lze s nimi dosáhnout skvělých výsledků. Zkuste je užívat jako pomocný prostředek při obnově zdraví. Jednotlivé oleje mají, podobně jako byliny, specifické účinky na nejrůznější orgány a tělesné procesy. V Bibliografii naleznete literaturu na toto téma.

Siličné oleje a jejich užití

BAZALKOVÝ OLEJ – Je amispazmodický. Užívá se na migrény, zlepšuje duševní schopnosti, posiluje nervový systém (rozptyluje úzkost

atd.), podporuje štítnou žlázu (potlačuje depresi), posiluje nadledviny.

BERGAMOTOVÝ OLEJ – Užívá se na kožní choroby, obstrukční nemoci dýchacích cest, sinusitidu, posiluje lymfatický systém, močové cesty, endokrinní žlázy, odstraňuje záněty, hubí parazity. Má rovněž působit na hypotalamus.

BŘEZOVÝ OLEJ – Je vhodný na artritidu, bolesti, detoxikaci, kožní choroby a obstrukce lymfatického systému.

HEŘMÁNKOVÝ OLEJ – Uvolňuje ztuhlé svaly, užívá se na alergie, zánět močového měchýře, úzkosti a poruchy zažívání.

HŘEBÍČKOVÝ OLEJ – Je výborný na ucpané dýchací cesty, revmatismus, alergie (hřebíček posiluje lymfatický systém), proti stresu, bolestem hlavy a tuberkulóze. Silné antiparazitikum.

CITRONELOVÝ OLEJ – Užívá se na choroby pojivových tkání a jako digestivum (posiluje slinivku, játra atd.), stimuluje lymfatický systém, močové a dýchací cesty, nervovou soustavu a svalstvo.

CITRÓNOVÝ OLEJ – Podporuje slinivku (např. při cukrovce a špatném trávení). Stimuluje lymfatický systém, posiluje močové cesty (ledviny a močový měchýř), léčí zjizvené tkáně, zastavuje krvácení.

CYPŘIŠOVÝ OLEJ – Posiluje lymfatický systém. Užívá se na artritidu, návaly horka, mravenčení, podporuje slinivku a krevní oběh.

ESTRAGONOVÝ OLEJ – Digestivum (stimuluje slinivku, játra). Užívá se při zánětech, jako laxativum a antiparazitikum. Pomáhá při anorexii a posiluje nervovou soustavu.

EUKALYPTOVÝ OLEJ – Pomáhá při veškerých plicních chorobách, cukrovce, bolestech hlavy, ucpaných dutinách, lymfatických obstrukcích a zánětu ledvin.

FENYKLOVÝ OLEJ – Užívá se na respirační nemoci, zejména astma, proti zácpě a na trávení. Posiluje játra.

GALBANOVÝ OLEJ – Prý podporuje duchovní růst. Má antibakteriální účinky – užívá se proti parazitům. Posiluje krevní a lymfatický oběh, působí proti stresu.

GRAPEFRUITOVÝ OLEJ – Stimuluje lymfatický systém. Hojí kůži, posiluje játra. Antiparazitikum.

JALOVCOVÝ OLEJ – Posiluje močové cesty, zejména ledviny, pomáhá při cukrovce (neboť tento olej podporuje slinivku), stimuluje endokrinní žlázy včetně nadledvin, léčí dnu. (Silný olej – užívejte opatrně !)

JASMÍNOVÝ OLEJ – Užívá se na záněty, choroby jater a respirační onemocnění; podporuje nervovou soustavu a svalstvo, posiluje nadledviny (při úzkostech).

KADIDLOVÝ OLEJ – Posiluje imunitní a lymfatický systém, podporuje červené krevinky, léčí tumory a záněty, čistí močové cesty.

KAJEPUTOVÝ OLEJ („tea tree oil“) – Skvělý olej na podporu imunitního a lymfatického systému. Užívá se při zarděnkách, má fungicidní a antivirové účinky. Dobrý na spáleniny, šoky a bradavice.

KORIANDROVÝ OLEJ – Je dobrý na slinivku (podporuje trávení), posiluje srdeční činnost, krevní a lymfatický oběh, pomáhá od bolestí.

LEVANDULOVÝ OLEJ – Skvělý na ledviny a močový měchýř, proti bolestem hlavy a uší, zklidňuje nervovou soustavu. Tento olej pomalu vyživuje nervy. Užívá se k detoxikaci jater a žlučníku. Výborně hojí veškeré kožní neduhy i popáleniny.

LOTOSOVÝ OLEJ – Užívá se jako tonikum. Prý navozuje euforii. Má spirituální a kancerostatické účinky. Posiluje imunitní systém.

MAJORÁNKOVÝ OLEJ – Podporuje nadledviny (při úzkosti, nervových onemocněních, stresu). Výborný na štítnou žlázu (při depresích, bolestech hlavy nebo tvorbě podlitin). Má fungicidní účinky. Posiluje respirační systém a svalstvo. Pomáhá odstraňovat klíšťata. Tlumí záněty.

MUŠKÁTOVÝ OLEJ – Digestivum (podporuje slinivku) a laxativum. Pomáhá utišovat zvracení. Stimuluje srdeční činnost.

MYRHOVÝ OLEJ – Pomáhá při zánětech, obstrukcích dýchacích cest a hypertyreóze. Má fungicidní, antibakteriální a sedativní účinky.

OLEJ Z MÁTY KADEŘAVÉ – Posiluje játra, močové cesty a lymfatický systém. Pomáhá při respiračních onemocněních, zklidňuje nervovou soustavu. Je fungicidní.

OLEJ Z MÁTY PEPRNÉ – Skvělý na ucpané dýchací cesty; antispazmodikum a digestivum (podporuje slinivku, játra atd.). Užívá se na kožní choroby a záněty, posiluje močové cesty, bystří mysl. Pomáhá při ranní nevolnosti, šoku, závratích a únavě. Užívá se při žlučkových kamenech a bolestech zubů.

OLEJ Z RŮŽOVÉHO DŘEVA – Antiparazitikum (antibakteriální, fungicidní, atd.). Užívá se na kožní choroby, játra, nervovou soustavu, nadledviny (tlumí stres, úzkost, zahání starosti).

OLEJ Z ŠALVĚJE LÉKAŘSKÉ – Skvěle detoxikuje, čehož se využívá při obstrukcích plic, lymfatického systému, dutin, jater, kůže a krevního oběhu. Výborné diuretikum a digestivum. Užívá se k vyvolání pocení (kvůli vyloučení toxinů kůže). Má antibakteriální, fungicidní a antivirové účinky.

OLEJ Z ŠALVĚJE MUŠKÁTOVÉ – Udržuje hormonální rovnováhu, podporuje činnost lymfatických žláz, posiluje nervový systém, pomáhá od bolestí hlavy.

OREGÁNOVÝ OLEJ – Antiparazitikum (díky svým fungicidním, antibakteriálním a antivirovým účinkům), stimuluje imunitní systém.

PAČULIOVÝ OLEJ – Posiluje nervovou soustavu, lymfatický a endokrinní systém, zejména nadledviny (při úzkosti a stresu) a štítnou žlázu (při depresích, bolestech hlavy a horečce). Skvělý na kožní choroby. Užívá se jako diuretikum a při alergiích, které vyžadují stimulaci lymfatického systému; bystří mysl.

PELARGÓNIOVÝ OLEJ – Užívá se na slinivku (zejména při cukrovce nebo poruchách trávení), na játra/žlučník; detoxikuje, posiluje močové cesty, hojí kůži, stimuluje lymfatický systém.

POMERANČOVÝ OLEJ – Posiluje slezinu, nadledviny (při úzkosti, stresu, šoku atd.), srdce, játra a krevní oběh. Má fungicidní a laxativní účinky.

ROZMARÝNOVÝ OLEJ – Užívá se při zánětech, nemocích jater, kožních chorobách, epilepsii, dně, kardiovaskulárních chorobách, duševních chorobách a pomatenosti, obstrukcích dýchacích cest a dutin, při stresu. Stimuluje endokrinní žlázy a slinivku (cukrovka). Rovněž užitečný při porodu.

RŮŽOVÝ OLEJ – Stimuluje endokrinní žlázy, pomáhá při emoční rozladěnosti, obstrukci plic, tuberkulóze, impotenci, vředech, kožních chorobách, depresích (posiluje štítnou žlázu). Působí hemostaticky (zastavuje vnitřní i vnější krvácení).

SANTALOVÝ OLEJ – Prý působí pozitivně na DNA a RNA. Užívá se jako digestivum, neboť podporuje slinivku a játra. Pomáhá při chorobách močového měchýře, kožních onemocněních, stresu a zvracení. Stimuluje štítnou žlázu (zejména při depresích a problémech s vápníkem). Je fungicidní.

SATUREJKOVÝ OLEJ – Antimikrobiální (antibakteriální, fungicidní a antivirový). Má mírně stimulovat.

SKOŘICOVÝ OLEJ – Užívá se na poruchy zažívání, proti parazitům (skořice má antibakteriální účinky), na srdeční choroby, posílení krevního a lymfatického

oběhu, podporu ledvin, proti bolestem zubů.

SMRKOVÝ OLEJ – Užívá se při zánětech, posiluje močové cesty, je fungicidní, pomáhá při osteoporóze a jiných kostních nemocech souvisejících s hypotyreózou, při onemocněních kůže, podporuje pocení.

TYMIÁNOVÝ OLEJ – Univerzální antiparazitikum (hubí plísně, bakterie, viry a červy). Užívá se při obstrukcích plic, stresu, úzkosti a napětí (kdy potřebují posílit nadledviny), při kožních onemocněních, problémech souvisejících se štítnou žlázou (např. depresích nebo kožních chorobách), při lymfatických/obstrukčních onemocněních, tumorech, nechutenství, dně, kardiovaskulárních chorobách a při bolestech v krku.

VRATIČOVÝ OLEJ – Podporuje imunitní a lymfatický systém, nadledviny (zejména pokud jde o emoční problémy).

YZOPOVÝ OLEJ – Antiparazitikum (antibakteriální, antivirové, fungicidní). Expektorans. Posiluje lymfatický systém, močové cesty a trávicí ústrojí. Tento olej je velice silný. Užívejte jej opatrně !

ZÁZVOROVÝ OLEJ – Digestivum. Užívá se na slinivku, posílení krevního a lymfatického oběhu, artritidu, křeče, bolesti zubů, jako laxativum a proti kocovině.

V bylinářství mé sestry máme saunu, kde používáme siličné oleje. Tělu nesmírně prospívají, zejména mu pomáhají vylučovat kůží, plícemi, ledvinami a dokonce střevy. Užity tímto způsobem, siličné oleje doslova vyplavují toxiny z kůže. Osobně doporučuji eukalyptový, březový, šalvějový a levandulový olej (jejich vlastnosti a užití viz výše).

Siličné oleje lze rovněž spalovat v olejových lampách nebo speciálních kahanech. Mohou se také užívat ve vysavači, aby neutralizovaly toxické částice, které unikají ven. Kromě toho se rozptylují všude, kde vysáváte.

Nechť vás vůně siličných olejů osvěží a necht' obohatí váš život !

CHIROPRAXE A KINEZIOLOGIE

Chiropraxe je terapeutický systém založený na interakci páteře a nervové soustavy. Zkušený chiropraktik užívá k napravování páteře nejrůznější metody, čímž otevírá energetické kanály a uvolňuje energetické bloky v různých částech těla.

Kineziologie je diagnostický systém, který se věnuje ověřování síly jednotlivých svalů. Podle této teorie jsou svaly oslabené, když je nějaká část těla ohrožená nebo slabá. Zkušený kineziolog „klade“ tělu specifické otázky a potom prověřuje sílu jednotlivých svalů, aby zjistil, kterému systému je třeba se věnovat, a rozhodl, jak ho nejlépe posílit.

Užívá-li se kineziologie společně s chiropraxí, může zachránit mnoho trpících duší. Tato kombinace je důležitá, protože toxické, slabé svaly často vychylují obratle. Svaly drží kostru pohromadě. Tělo samozřejmě ukládá toxiny nejprve do svalů, aby ochránilo životně důležité orgány. Mléčné výrobky, rafinované cukry a škroby ucpávají lymfatický systém, což vede k oslabení svalstva a tkání. Potom jsou některé svaly slabší než druhé, přičemž ty silnější začnou vychylovat kosti z jejich polohy.

Naši kostru mohou samozřejmě „rozhodit“ i zranění, takže pak často trpíme bolestmi. Viděl jsem osoby, které měly křeče od vychýlené páteře. Doplníte-li chiropraxi detoxikací, můžete doopravdy vyléčit svalstvo/kostru.

VÝPLACH TLUSTÉHO STŘEVA

Viz 6. kapitola, modul 6.9 „Péče o střeva“.

TERAPIE BARVAMI (CHROMATOTERAPIE)

Bez barev by nebylo života. Energie, které skládají miliony barev, tvoří, podporují a udržují nesčetné dimenze, které existují mimo dosah našich smyslů. Schopnost barev stimulovat tkáň je úchvatná. Před lety jsem sestrojil přístroj na léčení barvami a velice mě bavilo experimentovat s barvami a jejich působením na tělo. Slunce je největší chromatoterapeut. Paprsky barevného spektra nás obklopují a pronikají námi, léčí a konejší naše buňky. Veškerý život vzhlíží tak či onak ke „světlu“.

Energie, jak jsme již uvedli, tvoří, podporuje, udržuje a proměňuje vesmír. Tato energie vyzařuje z univerzálního vědomí a vytváří světy. Když se pohybuje, vydává světlo (barvy) a zvuky (tóny). Tato energie se svými barvami a tóny je dramatická a současně jemná. Barvy či energie, poslušny diktátu duality, se pohybují mezi horkým (kyselým) a studeným (alkalickým), nebo mezi světlým (kyselým) a temným (alkalickým).

Všechno, co existuje, má základní energii či energii, které tato jsoucna, ať už to je člověk, zvíře, rostlina, planeta nebo univerzum, podporují a udržují. Příkladem toho může být planeta, třeba naše matka Země, na níž významnou roli v usměrňování těchto paprsků energie, které ji udržují, hrají drahokamy. Existují též silové přímky či dráhy elektromagnetické energie, které křížují Zemi. Kde se protínají, tam je místo velice silné energie – na němž se rádi shromažďují a žijí duchovně založení lidé. V USA je takovým místem síly například Chráněná hora u Sedony v Arizoně.

Místa síly neboli energetická centra se nalézají také v tělech zvířat a lidí. Každý máme sedm (respektive osm) hlavních energetických center. Tato centra korespondují s různými aspekty či těly, která užíváme. Většina lidí tyto energie není schopna vidět. Těm, kdo je vidí, říkáme jasnovidci; nicméně jasnozření si může nacvičit každý. Vaše schopnost

dosáhnout čehokoli závisí na vaší touze po tom. A nyní následuje přehled energetických center:

První centrum

Dimenze: fyzická (přežívání)

Umístění: začátek páteře (čtvrtý křížový obratel)

Barva: červená

Druhé centrum

Dimenze: fyzická (sociální, léčení)

Umístění: dva palce pod pupkem

Barva: oranžová

Třetí centrum

Dimenze: emocionální (astrální, přežívání)

Umístění: solární plexus

Barva: žlutá/fialová

Čtvrté centrum

Dimenze: emocionální (astrální, léčení)

Umístění: střed hrudi (srdce), první, druhý a třetí hrudní obratel

Barva: zelená

Páté centrum

Dimenze: mysl (přežívání)

Umístění: hrdlo, první až třetí krční obratel

Barva: blankytně modrá

Šesté centrum

Dimenze: mysl (léčení)

Umístění: „třetí oko“, epifyza

Barva: indigově modrá

Sedmé centrum

Dimenze: jáství (koruna)

Umístění: temeno hlavy, hypofýza

Barva: purpurová/fialová

Osmé centrum

Dimenze: čistá duše

Barva: žlutá/bílá

Tato energetická centra se projevují prostřednictvím fyzického těla a nazývají se čakry.

Trpíme-li nějakou fyzickou, emocionální nebo mentální poruchou, odrazí se to negativně na příslušných centrech, jejichž energie vyzařují z fyzického těla. Tyto elektromagnetické energie neboli auru lze „čist“ a analyzovat, a tak určit jejich oslabení či posílení.

V auře jsou bílá nebo žlutá barvami vědomí. Hlavní tvořivé a udržující energie Země, rozdělené na pět základních vlivů či živlů, září v auře těmito barvami:

vzduch = fialová

oheň = červená

éter = modrá

voda = oranžová

země = zelená

Níže uvádím jednotlivé barvy a příslušné tkáně, na něž působí.

Užíváme-li v terapeutické praxi různé barvy neboli elektromagnetické frekvence, můžeme pozitivně ovlivňovat tkáně. Budou potom reagovat, respektive fungovat, mnohem lépe. V dnešní době musíme zmobilizovat veškerou léčivou sílu, protože buňky, tkáně, orgány a žlázy většiny z nás jsou v zoufalém stavu, za což může naše strava a genetika.

Chcete-li se doopravdy uzdravit fyzicky, emocionálně, mentálně a spirituálně, musíte obnovit vztah s Bohem. V tomto světě jsme spojeni s přírodou, bez níž by život nebyl možný, jak dobře víme. Příroda nám nabízí hojnost nástrojů, jimiž můžeme zlepšit náš život na této planetě. Neváhejte a využijte jich k dosažení svých cílů !

Barevné energie a tkáně, na něž působí

ČERVENÁ	ORANŽOVÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ	MODRÁ	FIALOVÁ
Prostata	Stimuluje dýchání	Celková vitalita	Hypofýza	Játra	Individualita
Tlusté střevo	Žaludek	Mícha	Aktivace buněk	Pánev	Pohlavní orgány (žen.)
Svaly	Solární plexus	Růst	Čištění	Mozek	Lymfatický systém
Červené krvinky	Příštítná těl./ štítná žláza	Imunitní systém	Léčení	Krev	Žaludek
Vylučování		Srdce	Stavatel svalů	Tenké střevo	Menstruace
Orgány (obecně)		Lymfatický stimulátor	Stavitel tkání	Okysličování tkání	Trávicí ústrojí (slinivka)
Játra (zdroj energie)		Cerebrální stimulantium		Nadledviny	Těhotenství
Nadledviny		Kosti			Dolní končetiny
		Nervová soustava			Příštítná těliska
		Mozek			Slezina imunita
					Krev

Níže uvádím seznam potravin a jejich barev. Jezte více potravin, které svou barvou odpovídají oné partii vašeho těla, na niž hodláte pracovat.

Tento svět je světem duality neboli protikladů. Nebýt protikladů, bylo by zde pouze jedno jediné – Bůh ! Protiklady nám dávají hmotu, energii, čas a prostor. V přírodě neustále působí dva procesy či síly: anabolismus a katabolismus.

Anabolismus je dynamický proces růstu, obnovy, budování a vylepšování. Jeho opak, katabolismus je procesem destrukce, zániku. Vyvolává změnu

koriguje nadměrný růst, udržuje tvar a velikos: forem a hubí slabé, aby uvolnil místo silným Katabolismus tvoří metabolický odpad, zatímco anabolismus jej prostřednictvím lymfatického systému vylučuje. Podmínkou života v tomto materiálním světě je dualita, takže musíme porozumět oběma základním životním procesům.

Barvy zdůrazňují krásu a rozšiřují naše vědomí. Obklopujte se barvami, harmonickou hudbou a boží energií. Potom poznáte opravdovou vitalitu.

Potraviny a jejich barvy

ČERVENÁ	ORANŽOVÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ	MODRÁ	FIALOVÁ
Třešeň	Mrkev	Mrkev	Salát	Borůvka	Hruška
Vodní meloun	Pomeranč	Ananasový meloun	Hlávkový salát	Ostružina	Chřest
Jahoda	Mandarinka	Kukuřice	Špenát	Švestka	Celer
Rajče	Dýně	Citron	Celer	Hrozny	Pastiňák
Jam (sladký brambor)	Tuřín	Grapefruit	Petržel	Veškeré ovoce a zelenina s modrou slupkou	Brambor
Řeřicha	Melouny, některé	Mango			
Ředkev	Jam	Cibule			
Zeli	Česnek	Papája			
Cibule	Ořechy, některé	Tomel			
Česnek	Veškeré ovoce a zelenina s oranžovou slupkou	Tykev			
Paprika		Pomeranč			
Zázvor		Mandarinka			
Baklažán		Vodnice			
Řepa		Broskev			
Petržel					

KVĚTOVÉ ESENCE

Příroda je nádherná a mocná. Jedním z jejích nejkrásnějších výtvorů jsou květiny. Velice rád navštěvuji květinové zahrady a přijímám láskyplnou energii květin – nejvzácnějších darů přírody. Bez nich by byl život na této planetě věru smutný.

Zdalipak jste si někdy povšimli oné spousty vůní, jimiž oplývá květinová říše? Každá vůně povznáší a posiluje vaše fyzické, citové, mentální a duševní tělo. Každá květina, stejně jako každá bylina, je stvořena tak, aby posilovala a rozšiřovala vědomí vašich buněk, vaše emoce a myšlenky. Dr. Edward Bach byl moderní zakladatel léčebné metody, která užívá květiny ke zlepšení všech aspektů vašeho života. Kathren Woodlyn Batemanová z Worthingtonu v Massachusetts připravila fantastickou kolekci květových esencí (Flower Essences of Running Fox Farms™). Užíval jsem její esence k odstranění citových traumat u lidí, kteří zažili bombový útok v Oklahoma City roku 1995, jenž si vyžádal 168 obětí. Samotného mě překvapilo, jak skvělých výsledků lze s těmito jemnými energiemi dosáhnout.

Z fyziky víme, že všechny věci existují jako energie oscilující mezi dvěma póly. Tyto energie mohou působit na emociální a mentální aspekty naší bytosti buď destruktivně, nebo harmonicky. To je třeba vědět, protože vaše myšleky a pocity vám ovlivňují zdraví mnohem více než vaše strava.

Dnes existuje velmi mnoho květových esencí. S bylinnými tinkturami mají společné jedno: jejich kvalita závisí na kvalitě květiny a na schopnostech toho, kdo esence připravuje. Nicméně největšímu věhlasu se těší kolekce Bachových esencí „Pomoc v nouzi“. Mnoho výrobců je do jisté míry napodobuje. „Pomoc v nouzi“ lze užívat téměř ve všech traumatech, zejména jsou-li provázena šokem. Další skvělou květovou směsí na šoky, úzkosti, záchvaty a především deprese je „Monshine Yarrow“ z Fox Mountain.

Lidé většinou barevně nemyslí ani nesní. Jedné noci jsem o tomto tématu meditoval a zažil jsem velice reálnou mimotělesnou zkušenost v křišťálově jasném nebi, kde všechny stromy a rostliny zářily bezpočtem barev. Tato zkušenost změnila mé nahlížení na život a snění o něm. Květová terapie je významnou součástí chromatotapie a aromaterapie. Jenom jí potřebujeme více.

Květiny se mohou také jíst, neboť jsou nesmírně výživné a plné energie. Velice chutné jsou například řeřicha, sedmikráska a smetanka lékařská. Radujte se ze síly květin. Budete překvapeni, jak vás tato pestrá paleta božích jídel povznese, zklidní a zregeneruje. Obklopte se květinami a květovými esencemi a ony vám pomohou otevřít srdce a vnímat boží hudbu.

GEMOTERAPIE

Gemoterapie, léčba drahokamy, se praktikuje odpradávná. Mnohé drahokamy, například rubíny, se mlely na jemný prášek a užívaly vnitřně na různé nemoci a potíže. Vibrace a stimulace těchto anorganických látek měly blahodárný účinek na lidské tkáně. Jiné drahokamy se nosily jako šperky kolem krku, na rukách nebo na postižených místech. Krystaloterapie se hojně užívá dodnes k potírání nemocí a soustředění léčivé energie na oslabenou tělesnou partii. Krystal se přiloží na postižené místo, aby energie vyzařující z krystalu mohla předvést svoje kouzla. Drahokamy mají obrovskou moc, avšak většina lidí to dosud netuší. Studium gemoterapie je velice vzrušující. Zájemcům o toto téma doporučuji následující knihy: *Melody, Love is in the Earth*, Earth-Love Publishing House, 1995; Katrina Raphaell, *Crystal Enlightenment*, Aurora Press, 1985 a Scott Cunningham, *Cunningham 's Encyclopedia of Crystal, Gem and Metal Magic*, Llewellyn Publications, 1987.

BYLINÁŘSTVÍ

Ať už tuto léčebnou metodu nazveme fytoterapií, botanickou medicínou nebo bylinářstvím, boží nezkřížené byliny neztratily sílu přírody léčit, čistit a regenerovat tkáň. Vědci rádi extrahují, separují a koncentrují látky objevené v rostlinách, aby s nimi léčili tělesné symptomy. K tomu však rostliny stvořeny nebyly. Dostatečně účinná je celá rostlina, když se naučíte, jak správně užívat přírodní narkotika. Pokud jde o mě, začal jsem používat bylinné směsi před více než pětadvaceti lety, dávno před tím, než to přišlo do módy. Důvod byl prostý: vždycky jsem toužil pomáhat druhým, aby se uzdravili sami, nikoliv léčit jejich symptomy. „Spotřeboval“ jsem galony bylin na každého pacienta. Byliny mohou být velice účinné a silné. Pouze několik jich nedoporučuji, protože jsou jedovaté. Avšak to jsou byliny exotické, které se ve fytoterapii užívají beztak jen okrajově.

Kromě nejrůznějších účinků, například protizánětlivých, adstringentních, hořkých, stimulačních či antispazmodických, jsou byliny rovněž výživné. Obsahují spoustu vitaminů, minerálů, tkáňových solí, flavinů, aminokyselin a cukrů, o jejich elektromagnetických energiích nemluvě. Zkoumejte přírodní narkotika a experimentujte s nimi. Bez nich lidé nepřežijí ničivé následky svého drancování planety.

HOMEOPATIE

Homeopatie je léčebný systém, jenž užívá léky získané ze zvířat, rostlin a minerálů. Síla a dávkování těchto přípravků jsou velice mírné. Homeopatie je založena na principu „stejně léčí stejné“. Otrávíte-li se například škumpou jedovatou, bude léčba spočívat v konzumaci škumpy jedovaté v nepatrných množstvích. Tato metoda se více zaměřuje na vyvolání imunitní reakce než na opravdové léčení tkáň. U homeopatických léků je nejdůležitější jejich elektromagnetická energie, nikoli potence. Homeopatie nepředstavuje žádnou radikální detoxikační

a regenerační metodu, ale dosahuje skvělých výsledků při zmírňování symptomů.

VODOLÉČBA (KNEIPPOVA A JINÉ DRUHY)

Vodoléčba neboli hydroterapie se užívá odpradávně. V moderní době přísaháme na Sebastiana Kneippa, katolického faráře z Bavorska, jenž vodoléčbu zdokonalil a propagoval její účinky.

Vodu lze užívat ke stimulaci krevního a lymfatického oběhu. Prostřednictvím trávicího ústrojí nebo kůže voda dopravuje do buněk živiny a z buněk odvádí toxiny. Všichni dobře známe blahodárné účinky tepla, které rozšiřuje cévy a stimuluje krevní oběh. Tělo tuto metodu užívá vnitřně při pocení, horečkách a alergické reakci, aby posílilo proudění krve a lymfy. Zlepšíme-li prokrvení tkání, zesílíme nutriční, kyslíkovou, imunitní a elektrolytovou (alkalizační) reakci. Všechny jsou důležité pro oběh krve a lymfy. Oproti tomu chlad způsobuje stažení a může zablokovat proudění energie do tkání. Spojí-li se oba tyto aspekty dohromady, může mít hydroterapie užívající střídavě horkou a studenou vodu skvělé výsledky při léčbě nejrůznějších nemocí.

Někdo může za hydroterapii považovat i konzumaci vody. Vždyť lidé jí v nápojích a tepelně upravovaných jídlech zpravidla nepřijímají dostatek. Voda je životně důležitá pro oxidační a ionizační procesy v těle. Je rovněž potřeba ke správné střevní peristaltice, správné hydrataci a správné funkci ledvin a močového měchýře.

Minerální koupele, další druh hydroterapie, skvěle stimulují tkáň. Avšak přemíra těžké minerální vody může ucpat kožní póry, takže kůže je potom suchá a okoralá. Vlasy zhrubnou a jejich růst se zpomalí, neboť se ucpou vlasové folikuly. Klíčem k vitalitě není nadměrná stimulace, nýbrž dynamická energie.

IRIDOLOGIE

Iridologie je věda o oční duhovce a jejím vztahu k tělesným tkáním. Podává velice detailní plán buněk, jejich funkcí a poruch.

Můj starý přítel dr. Bernard Jensen nazýval iridologii mistrovskou vědou. Duhovka nám přesně ukazuje genetická tkáňová oslabení či posílení a toxicitu těla. Dále nám ukazuje obstrukce, prolapsy a chemické usazeniny. Ukazuje nám nejenom oslabení a zanesení našich tkání, ale také míru těchto poškození. Dokud nepodstoupíte neurooptickou analýzu, nepoznáte pořádně své fyzické tělo.

Zkušenému lékaři podává iridologie nejenom obraz všech buněk, nýbrž i tělesné struktury a systémy. To je nezbytně nutné k odhalení reflexních potíží, zejména významu trávicího ústrojí (střevní tkáně) a jeho vztahu ke všem buňkám v těle. Alopatická medicína mnohdy nezná příčiny symptomů, ani reflexní zóny či příslušné oblasti toxicity nebo oslabení. Iridologie nám tyto informace podává.

Iridologie je přesná analýza tkání. Poskytuje nám onen druh informací, které jsou tak zoufale potřeba v dnešním diagnostickém a analytickém světě. Vaše oči jsou nejenom okny vaší duše, ale také okny do vašeho fyzického těla. Iridologii si můžete snadno osvojit a všem ji vřele doporučuji. Pomůže vám odhalit tajemství vašich genů a oslabené tkáně v těle.

MASÁŽE (VŠECHNY DRUHY) A REFLEXNÍ TERAPIE

Zlaté ruce zkušených masérů dokážou vskutku zázračně přetvořit a obnovit tělesné tkáně. Existuje mnoho druhů masáží – od lehké stimulační a relaxační masáže k hluboké masáži tkání, páteře a lebky. Masáže jsou v mnoha ohledech důležité, od pomáhání tělu, aby si samo vyléčilo svá poškození, až po stimulaci lymfatického očišťování a detoxikaci. Tělo ukládá toxiny ve svalech, neboť se snaží co nejdéle uchránit důležité orgány. Avšak

ukládáním toxinů se stává tuhé a bolavé, takže nás nutí stimulovat proudění lymfy. Když nedokážeme sami cvičit nebo se stáváme příliš toxickými, je masáž nesmírně důležitá.

Reflexní terapie nohou, o níž byla řeč v 9. kapitole (modul *Devět zdravých návyků*), je speciální a velice užitečný druh masáže. Několik lidí jsem zachránil před infarktem myokardu svým palcem a jejich levým chodidlem. Účinnost stimulace nervového a lymfatického systému tlakem na určité body rukou a chodidel je nedocenitelná. Pod nervovými zakončeními na rukou a chodidlech se ukládají toxiny a krystalky kyseliny. Mohou vyvolat spoustu symptomů od vysokého krevního tlaku až po slabost žlučníku.

NAPRAPATIE A POLÁRNÍ TERAPIE

Naprapatie je kombinace polární terapie dr. Randolpha Stonea (druh energetického vyvažování), chiropraxe (strukturální reorganizace), kineziologie a výživy. Jejím cílem je odstranit energetické bloky manipulací se svaly a kostmi. Můj starý přítel dr. Rudy Splavic byl žákem dr. Stonea a působil jako naprapat celých padesát let. Když mu bylo šestaosmdesát, viděl jsem jej provádět s lidmi hotové zázraky – úplně změnil jejich držení těla a jeho strukturu po třiceti letech zmrzačení. Řekl vám na rok přesně, kdy jste se zranili nebo kdy propukla vaše nemoc; cítil i vlas pod sedmi čtvrtkami papíru. Někteří moderní naprapati ovšem sklouzávají do konvenční medicíny.

Vždy si dobře vybírejte, komu se svěříte do péče. Vaše tělo, včetně všech jeho poškození, je třeba udržovat v rovnováze. Je rovněž důležité vědět, proč se vychyluje z rovnováhy.

NATUROPATIE

Slovo „naturopatie“ vymyslel Benedict Lust, ale tuto vědu lze vysledovat až k Hippokratovi, ba ještě dál. 296

Naturopatie je založena na naprosto přirozeném, organickém systému detoxikace a výživy, který vede k regeneraci tkání. Přináší opravdovou vitalitu a dlouhověkost.

K dosažení tohoto cíle naturopat užívá pouze přírodu a přírodní léky. Naturopatie je jedna z největších věd na této planetě. Zahrnuje chemii, fyziku, hydroterapii, vibrační terapii, chromatoterapii, fytoterapii, masáže, termoterapii, elektroterapii, terapii bioelektromagnetickou, emoční a reflexní, terapii syrovou stravou a půstem, správné kombinování potravin a podobně. Základem naturoterapie je detoxikace a alkalizace.

Naturopatie vychází z předpokladu, že nemoc je přirozený proces. Když je vaše tělo kyselé a plné hlenu, hnisu, parazitů, chemikálií, konzervačních látek, antibiotik, pesticidů a vedlejších produktů uhlíku, nemůžete očekávat, že budete zdraví.

Naturopatie je opravdová holistická věda – zabývá se tělem, emocemi, myslí a duší. Protože jsme vysoce integrované bytosti, nemoc může být zakoušena na mnoha úrovních, pacientovi většinou neznámých. Naturopatie otevírá veškeré tyto dveře a umožňuje člověku znovu navázat kontakt s duchovnem. Osobně ji považuji za nejvyšší léčebnou metodu na této planetě. Naturopatie se zaměřuje na příčiny, nikoliv následky.

Naturopatická medicína

Naturopatická medicína je systém či metoda podobná naturopatii. Je však více zaměřená na léčení než naturopatie. Naturopatictí lékaři užívají vitaminy a minerály, tkáňové soli, endokrinní doplňky a další separované látky k potírání symptomů, ve snaze odstranit příčinu problému. Naturopatická medicína využívá některé principy detoxikace a klade důraz na stravu tvořenou převážně čerstvým ovocem, zeleninou a obilím.

VIBRAČNÍ TERAPIE (LÉČBA ENERGIÍ)

Jedná se o obsáhlou skupinu terapií, která mimo jiné zahrnuje terapeutický dotek, magnetoterapii, krystaloterapii (gemoterapii), či gong (čínské energetické léčení), spirituální léčbu, feng-šuej a biofeedback. I když je každá z těchto terapií úplně jiná, všechny nějakým způsobem využívají k působení na tkáň „ducha“, aby stimuloval krevní a lymfatický oběh a vylučování. Uvedené terapie mění vibrační energii buněk, čímž zlepšují buněčnou respiraci a vitalitu. Naše magnetické energie jsou vychylovány z rovnováhy toxicitou, kyselou stravou, negativním myšlením, negativními emocemi a zármutkem.

Vibrační terapie uvolňují zablokované či zatuhlé energie, aby mohly proudit buňkami a tkáněmi. Tím se ztlumí nebo úplně vyloučí bolest, zvýší celková cirkulace a povzbudí vylučování. A tím selepší funkčnost tkání a jejich regenerace.

Stojíme teprve na prahu nových objevů v této oblasti. Vibrační terapie budou v té či oné podobě kralovat budoucnosti.

ALOPATICKÁ MEDICÍNA

Alopatická medicína by se podle mne měla omezit na úrazovou medicínu, diagnostické procedury a chirurgii. Úrazová medicína zachránila statisíce životů a chirurgové jsou dnes zoufale potřeba, když si lidé doslova zničili zdraví a tělesné tkáň.

Úrazové medicíně jsem se věnoval mnoho let a především mě zajímalo všechno, co se týkalo srdce. Existuje ovšem hodně úrazových pracovišť, kde by se mohli poučit o přírodě a o tom, jak používat daleko šetrnější metody, které by mohly zachránit ještě více životů a zlepšit kvalitu života daleko více lidem. Úrazová medicína dnes užívá příliš mnoho technik poškozujících tkáň, včetně stlačení

hrudníku, které nalomí nebo zlomí hrudní kost.

Mnoho chirurgických zákroků je však zbytečných. Pacientům často přivodí nezměrné utrpení a v mnoha případech i pochmurnou budoucnost. Například srdečnímu bypassu se lze ve většině případů vyhnout. Příroda umí rychle vyčistit cévní systém, pokud je pacient ochoten změnit svůj životní styl. Ve skutečnosti lze osmdesát až devadesát procent veškerých ne-mocí vyléčit bez chemických léků a invazních procedur. Naturopatie je neinvazní a snaží se léčit příčinu problému.

Závěr

Ušetřete si vyhlídky na invaliditu, sexuální impotenci a těžké choroby. Nečekejte, až bude příliš pozdě. Uzdravte se nyní. Zdraví, vitalita a pohoda vám darují nový život, který bude svobodný, poklidný, aktivní a dlouhý.

Je zcela nemožné obsáhnout na stránkách této knihy veškeré dnes užívané přírodní terapie, za což se hluboce omlouvám. Pokusil jsem se podat přehled těch nejznámějších a nejdůležitějších. Každá z nich si ovšem zaslouží mnohem více pozornosti. Každá přírodní terapie je sama o sobě vědou, která vám nabízí úchvatnou cestu k obnově vaší bytosti. Nastudujte si o každé z nich vše, co můžete, a využijte toho, co vám nabízejí. V Bibliografii naleznete mnoho zajímavých knih, které vám pomohou ve vašem studiu. Je nejvyšší čas, aby každý převzal zodpovědnost za vlastní zdraví. Vzchopte se. Uvidíte, jak pookřejete, až bude vaše tělo vitálnější a dynamičtější. Usilujte o pevné zdraví: fyzické, emocionální, mentální a spirituální !

POZNÁMKA: Výše popsané vědy jsou nejúčinnější nástroje, které vám příroda nabízí k obnově vaší vitality. Nicméně jsou jenom tak dobré jako jejich uživatel. Ředitelé Americké lékařské společnosti (AMA) se jednou zeptali, jak se mají lidé chránit před špatnými lékaři. Místo odpovědi citoval staré pořekadlo: „Bez záruky“ (Caveat emptor).

**Vyzývám vás, abyste ze svého života učinili veledílo.
Vyzývám vás, abyste se přidali k oněm lidem,
kteří žijí v souladu s tím, co prohlašují,
jejichž činy jsou v souladu s jejich přesvědčením.
Žijte s vášnivým zaujetím !**

- Anthony Robbins

Všechno o krevních testech

V tomto dodatku se dozvíte spoustu informací o krevní chemii a naučíte se interpretovat výsledky nejrůznějších krevních testů. Skládá se ze čtyř částí:

1. Přehled nejběžnějších druhů krevních testů.
2. Příklad laboratorní zprávy, abyste se seznámili s tím, jak se výsledky sestavují do tabulky.
3. Detailní popis jednotlivých krevních testů a vysvětlení, proč se užívají a jaké choroby či potíže mohou jejich výsledky signalizovat.
4. Nedostatky krevních testů.

1. ČÁST

PŘEHLED KREVNÍCH TESTŮ

Nejběžnější krevní test

Tento test zahrnuje:

RBC
Počet červených krvinek
Hemoglobin (HGB)
Hematokrit (HCT)
MCV (Průměrný korpuskulární objem)
MCH (Průměrný korpuskulární hemoglobin)
MCHC (Průměrná korpuskulární koncentrace hemoglobinu)
WBC
Počet a diferenciální rozpočet bílých krvinek
Neutrofilů
Lymfocyty
Monocyty
Eozinofily
Bazofily
Počet krevních destiček

NÁDOROVÉ MARKERY (ANTIGENY) CEA (KARCINOEMBRYONÁLNÍ ANTIGEN)

– Protein, který se normálně vyskytuje ve střevní tkáni plodu. Lze jej však nalézt rovněž v krvi dospělých, kteří mají kolorektální tumor a jiné karcinomy včetně prsu, slinivky, jater a žaludku. Objevuje se též u nekarcinogenních (benigních) chorob, např. ulcerózní kolitidy, divertikulitidy a cirhózy jater.

CA 19-9 – Tento tumorový marker (antigen) se především používá k diagnostice karcinomu slinivky (70 procent) a jater. Může rovněž indikovat rakovinu žaludku, kolorektální rakovinu, pankreatitidu, žlučňkové kameny, cirhózu jater a cystickou fibrózu.

CA 15-3 – Užívá se především k indikaci metastáz rakoviny prsu. Může rovněž indikovat choroby vaječnicků, nezhoubné nádory prsu a jiné zhoubné nádory s výjimkou karcinomu prsu.

CA 125 – Marker tumoru epitelových buněk u rakoviny vaječnicků.

AEP (ALFA-FETOPROTEIN) A HCG (LIDSKÝ CHORIONICKÝ GONADOTROPIN)

- Markery tumoru vaječnicků.

PSA (PROSTATICKÝ SPECIFICKÝ ANTIGEN) – Glykoprotein vyskytující se v cytoplasmě epitelových buněk prostaty. Zvýšená hladina PSA může indikovat zánět a/nebo rakovinu prostaty. Vyšší hladiny PSA, zejména nad 5, naznačují, že tento zánět se proměnil v rakovinu.

Krevní skupiny

Lidská krev se klasifikuje podle výskytu krevních antigenů. Tyto faktory se nazývají **ABO** a Rh. Dva nejdůležitější faktory, které umožňují určování krevních skupin **ABO**, jsou A a B, které představují základ systému ABO.

Krevní skupina A obsahuje antigeny A. Krevní skupina B obsahuje antigeny typu B. Krevní skupina AB obsahuje antigeny typu AB. Krevní skupina 0 neobsahuje antigeny typu A ani typu B.

Přítomnost či absence Rh antigenů (faktorů) rozhoduje o tom, zda je vaše krev Rh pozitivní nebo Rh negativní.

Krevní skupiny jsou důležité při transfuzi krve. Antigeny zajišťují člověku imunitu a vyjadřují jeho schopnost odolávat patogenům.

Další užívané testy

Test na glykemii a elektrolyty: indikují glukózu a elektrolyty krevního séra.

Testy na štítnou žlázu: indikují T4 (tyroxin), T3 (systémový konvertovaný tyroxin) a TSH (hormon stimulující štítnou žlázu, uvolňovaný hypofýzou).

Testy na lipidy: indikují hladinu cholesterolu (LDL a HDL) a triglyceridů v krvi.

2. ČÁST

JAK INTERPRETOVAT VAŠE KREVNÍ TESTY

GLUKÓZA – Obecně platí, že hladina glukózy v krvi může poukazovat na mnoho chorob. Zvýšená hladina může indikovat diabetes mellitus, hyperparatyreózu, Cushingovu chorobu, stres, pankreatitidu, léčbu kortikosteroidy a diuretiky, feochromocytom a buněčnou acidózu. Snížená hladina může indikovat hypoglykemii, hypotyreózu, choroby jater a Addisonovu chorobu.

MINERÁLY – Sodík, draslík, chlór a vápník jsou hlavní elektricky nabití kationty a anionty, které vytvářejí tělesné elektrolyty.

SODÍK – Nejhojněji zastoupený kationtový (pozitivně nabitý) minerál v extracelulárních tekutinách. Je tudíž nejdůležitější látkou při zjišťování

extracelulárního transportu živin a ostatních komponent. Hladina sodíku v krvi je dána poměrem mezi příjmem živin a vylučováním a reabsorpcí ledvinami.

Tuto rovnováhu ovlivňuje mnoho hormonů prostřednictvím regulace ledvinového vylučování (např. aldosteron, ADH, NH atd.).

Nízká hladina sodíku v krvi (hyponatremie) může přivodit slabost, zmatenost, kóma a smrt. Příliš mnoho sodíku (hypernatremie) má za následek žízeň, křeče, roztěkanost, suché sliznice atd. Mnohé léky, například antibiotika, steroidy, laxativa, diuretika, sulfonamidy, kardiaka, mohou vyvolat hyponatremii i hypernatremii.

Také rakovina snižuje hladinu sodíku. A pro boj s acidózou tělo použije jakoukoli alkalickou látku. Sodík má velice blízko ke kyslíku a je nesmírně důležitým anorganickým kovem k udržování elektrolytické rovnováhy.

DRASLÍK – Jeden z hlavních buněčných kationtů. V buňce je téměř čtyřicetkrát více draslíku nežli v tekutině, která ji obklopuje. Draslík je ovlivňován reabsorpcí sodíku ledvinami. Aldosteron snižuje hladinu draslíku, neboť zvyšuje jeho vylučování ledvinami. Tělo se snaží vždy udržovat rovnováhu kyselin a zásad. Acidóza vyhání draslík z buněk, čímž vyvolává elektromagnetické změny, které ovlivňují propustnost živin buněčnou stěnou a elektrický potenciál buňky. Symptomy zvýšené hladiny draslíku v krvi (hyperkalemie) zahrnují nevolnost, zvracení, podrážděnost, průjem, sníženou depolarizaci srdce, zvýšenou svalovou kontraktibilitu (dušnost, bolesti prsou, atd.) a acidózu. Nízká hladina draslíku v krvi (hypokalemie) zahrnuje pokles kontraktility hladkého, kosterního a srdečního svalstva, což může vyvolat celou řadu symptomů včetně bolesti, ochrnutí, celkového oslabení a srdeční arytmie.

CHLÓR – Extracelulární aniont. Je považován za jeden z hlavních tělesných elektrolytů – pomáhá udržovat elektrickou neutralitu. Sloučí-li se chlór

se sodíkem, vyvažuje sodík většinou jeho těkavost, zejména zadržováním tekutin. Avšak chlór není vždy ovlivňován rakovinou jako sodík. U mnoha druhů rakoviny chce tělo využít svůj sodík k alkalizaci tohoto nesmírně acidózního stavu. Chlór také pomáhá udržovat rovnováhu kyselin a zásad. Nahrazuje intracelulární hydrogenuhličitan sodný při neutralizaci oxidu uhličitého, čímž udržuje alkalickou rovnováhu buněk a jejich tekutin. Hypochloremic je nízká hladina chlóru v krvi a hyperchloremie její opak.

Hypochloremic

hyperaktivita nervových a svalových tkání
hypotenze
obtížné a povrchní dýchání
acidóza
CHF (obstrukční srdeční porucha)
nadměrná hydratace
zvracení
chronické respirační choroby

Hyperchloremie

slabost vyčerpanost dehydratace
Cushingův syndrom roztroušený myelom
dysfunkce ledvin anémie

VÁPŇÍK – Vápník v krevním séru indikuje funkci příštítných tělísek a metabolismus vápníku. K určení využitkování vápníku je tento test velice nepřesný. Hladina vápníku v krvi se může zvyšovat nebo snižovat v důsledku rakoviny, chemických léků, detoxikace, nadměrné konzumace mléka, vysokoproteinové stravy, doplňování vitamínu D, hypertyreózy, hypotyreózy či paratyreózy, selhání ledvin, zánětu kostí, malabsorpce, pankreatitidy a dalších chorob.

IONIZOVANÝ VÁPŇÍK – Tento vápník se neslučuje s albuminem, a tak není ovlivňován jeho výkyvy. Proto je považován za mnohem přesnější indikátor hyperparatyreózy.

OXID UHLIČITÝ – Podle jeho hladiny v krvi se zjišťuje kyselost či zásaditost. Může také sloužit jako indikátor

nedostatečného okysličování, nerovnováhy elektrolytů (celulární), neutrality extra- a intracelulárních tekutin, špatného vylučování (ledvinami a plícemi), selhání ledvin, otravy salicyláty, diabetické ketoacidózy, podvýživy, šoku, rozedmy plic a dalších chorob.

BUN (TEST NA MOČOVINU V KRVI)

– Močovina se tvoří v játrech jako konečný výsledek metabolismu bílkovin. Při katabolismu aminokyselin se uvolňuje čpavek a ten se potom přeměňuje převážně v močovinu.

Močovina se tvoří také v lymfatickém systému. Veškerá močovina je transportována do ledvin kvůli vyloučení z těla. Z hladiny močoviny v krvi lze určit toxicitu způsobenou konzumací bílkovin, jaterní metabolismus (bílkovin) a vylučovací funkce ledvin. Většina ledvinových chorob vytváří nízkou hladinu močoviny.

Vysoká hladina může signalizovat nadměrnou konzumaci bílkovin, krvácení v trávicím ústrojí, zánět jater, celkovou degeneraci a extracelulární proteinovou toxicitu.

BUN spolu s kreatininovým testem se užívají jako indikátory funkce ledvin. Dehydratace nebo nadměrná hydratace, ale i mnohé léky včetně aspirinu a diuretik mohou ovlivnit hladinu močoviny v krvi.

Rovněž prostatitida a hypertrofie prostaty mohou mít za následek abnormální hladinu močoviny v krvi. Totéž platí o podvýživě a špatném trávení a syntéze bílkovin.

KREATININ – Kreatinin je produkt katabolismu kreatinu. Užívá se ke smršťování a napínání kosterního svalstva. Kreatinin je vylučován pouze ledvinami a může být indikátorem oslabení ledvin či svalstva (snížená hladina). Zvýšená hladina může indikovat zánět ledvin, močové obstrukce, dehydrataci, CHF (obstrukční srdeční porucha), cukrovku, šok nebo trauma.

Ukázka krevního testu

	VÝSLEDEK	MIMO ROZSAH	REFERENČNÍ ROZSAH	JEDNOTKY
CHEMIE CELKOVÁ				
glukóza	103		70-115	mg/dl
sodík	142		133-145	meg/l
draslík	4,3		3,3-5,3	meg/l
chlór	104		96-110	meg/l
oxid uhličitý	33		21-24	meg/l
BUN	10		6-27	mg/dl
kreatinin	0,8		6-27	mg/l
vápník	9,7		8,4-10,6	mg/dl
bílkoviny celkem	7,5		5,9-8,4	g/dl
albumin	3,6		3,4-4,8	g/dl
bilirubin celkem	0,3		0,0-1,2	mg/dl
alkalická fosfatáza	98		51-131	M/l
SGOT (AST)	19		0-50	u/l
SGPT (ALT)	23		0-50	u/l
TESTY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY				
T3 absorpce	32		25,0-40,0	%
T4	10,7		4,9-11,7	µg/dl
T7	3,42		1,25-4,55	vápník
TSH (ultrasenzitivní)		I < 0,010	0,350-4,950	uiu/m/l
CHEMIE RŮZNÁ				
CEA	1,9		0,0-5,0	ng/ml
KREVNÍ OBRAZ				
bílé krvinky počet	505		4,0-10,5	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
červené krvinky počet	4,42		4,10-5,60	$\times 10^{-6}/\mu\text{l}$
hemoglobin		12,2 l	12,5-17,0	g/dl
hematokrit	36,7		36,0-50,0	%
MCV	83		80-98	fl
MCH	27,6		27,0-34,0	pg
MCHC	33,2		32,0-36,0	g/dl
destičky	183		140-415	$\times 10^{-3} \mu\text{l}$
poly	44		40-74	%
lymfocyty	43		14-46	%
monocyty	10		4-13	%
eozinofily	3		0-7	%
bazofily	0		0-3	%
poly (absolutní hodnota)	2,4		1,8-7,8	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
Lymfocyty (absolutní hodnota)	2,4		0,7-4,5	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
Monocyty (absolutní hodnota)	0,6		0,1-1,0	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
Eozinofily (absolutní hodnota)	0,2		0,0-0,4	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
Bazofily (absolutní hodnota)			0,0-0,2	$\times 10^{-3}/\mu\text{l}$
poměr LDL/HDL	2,5		0,0-3,6	

BÍLKOVINY CELKOVĚ – Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami. Užívají se ve všech strukturálních a většině funkčních aspektů těla. Najdeme je ve svalovině, v buněčných membránách, hormonech, enzimech, neurotransmiterech a hemoglobinu. Fungují jako nosiče. Bílkoviny významně ovlivňují osmotický tlak v cévním systému. To má význam pro transport živin a metabolismus.

ALBUMIN – Bílkovina tvořená v játrech. Představuje téměř 60 procent veškerých bílkovin v těle. Albumin plní mnoho úkolů, např. udržuje buněčný osmotický tlak, transportuje enzymy a hormony. Hladina albuminu může indikovat jaterní choroby (hepatitidu a cirhózu), rakovinu, podvýživu, degenerativní choroby včetně cévních a střevních (Crohnova choroba).

BILIRUBIN CELKOVĚ – Jeden z nejlepších indikátorů jaterních funkcí. Jeho hladina se může zvýšit při detoxikaci, když moč vylučuje toxiny rozpustné ve vodě. Rozlišujeme nepřímý (nekonjugovaný) a přímý (konjugovaný) bilirubin, podle závislosti na příslušném orgánu (slezině nebo játrech). Bilirubin indikuje správné fungování těchto orgánů, ale také jejich záněty a poškození. Obstrukce sleziny a jater, jakož i proudění žluči, které jsou způsobené tumory nebo kameny, zvyšují hladinu bilirubinu. Tu rovněž zvyšuje úbytek červených krvinek, srpkovitá anémie, hemolytická anémie a poškození způsobená užíváním léků.

ALP (ALKALICKÁ FOSFATÁZA) – Fosfatá zový enzym, který působí v alkalickém prostředí. Vyskytuje se především v játrech v Kupfferových buňkách, ve výstelce žlučovodu a kostech. Jsou-li tyto tkáně acidózní, hladina ALP se zvýší podle stupně acidózy (tumor, zánět, rakovina atd.). Její zvýšení může být též způsobeno hojením zlomenin a normálním růstem kostí. Hladinu ALP mohou významně ovlivňovat rovněž mnohé léky a chemikálie jako antibiotika, léky na srdce, fluoridy, perorální antikoncepce, oxaláty, sulfáty a kyanidy. Nízká hladina

ALP může indikovat hypotyreózu, úbytek červených krvinek nebo předávkování vitamínem B. Někteří lékaři aplikují silné injekce vitamínu B, aby snížili vysokou hladinu ALP. Ta ovšem může indikovat rakovinu (jater, žlučníku, kostí atd.), nicméně mohou ji též ovlivňovat normální růstové faktory.

AST (ASPARTÁT AMINOTRASFERÁZA)

- Dříve SGOT. Enzym AST se vyskytuje v jaterních buňkách, v buňkách srdečních a kosterních svalů a v menší míře v buňkách ledvin a slinivky. Zvýšená hladina AST může indikovat zánět, cirhózu nebo rakovinu jater, infarkt myokardu, choroby svalů jako myozitidu a myopatii, onemocnění ledvin a pankreatitidu.

ALT (ALANIN AMINOTRANSFERÁZA)

- Dříve SGPT. ALT je enzym tvořený především v jaterních buňkách. Avšak vyskytuje se rovněž v buňkách srdečních a kosterních svalů a ledvin, podobně jako AST. Enzym ALT je považován za indikátor jaterních chorob, např. hepatitidy, cirhózy, rakoviny a nekrózy.

Enzymy AST a ACT jsou ovlivňovány léky a chemikáliemi, zejména antibiotiky, aspirinem a podobnými medikamenty, léky na srdce a mnoha mnoha dalšími.

Testy na imunitu

Podrobný výklad imunity viz 2. kapitola, modul 2.7.

BÍLÉ KRVINKY (LEUKOCYTY, WBC):

V podstatě fungují jako ozbrojené síly, které tělo chrání před cizími látkami včetně bílkovin, chemikálií a oslabených nebo odumřelých buněk. Je-li hladina bílých krvinek zvýšená, tělo s něčím bojuje. Může to být zánět vyvolaný cizími látkami, nekróza tkáně nebo oslabení a toxicita. Toto všechno vyvolává infekci. Počet bílých krvinek mohou též ovlivnit traumata a stres.

Máte-li bílých krvinek málo, položte si otázku „Proč jich mám tak málo?“, „Proč jich tělo neprodukuje dostatek?“ nebo „Proč se nedostávají do krevního řečiště?“ Tyto otázky vás mohou přivést k úvaze o oslabení nebo onemocnění kostní dřeně, škodlivosti chemoterapie a ozařování (které zabíjejí buňky kostní dřeně) a/nebo silně ucpaném lymfatickém systému. Toto všechno (a je toho mnohem víc) ovlivňuje počet bílých krvinek. Chorobné snížení jejich počtu se nazývá **leukopenie** (*penia* znamená „nedostatek“), jejímž opakem je **leukocytóza**. Nárůst bílých krvinek může indikovat zánět (acidóza), infekci (acidóza), trauma, stres a tkáňovou neurózu. Jejich úbytek může indikovat toxicitu vyvolanou léky, nedostatky ve výživě, poškození nebo onemocnění kostní dřeně.

Bílých krvinek je několik druhů:

Název	% v těle
neutrofily	55-70
lymfocyty	20-40
eozinofily	1-4
bazofily	0,5-1
monocyty	2-8

Většina imunitních testů nabízí tak zvaný diferenční počet. Každý druh imunitní buňky má svou vlastní funkci. Změna procentního podílu jakéhokoli druhu leukocytu indikuje, s jakou chorobou tělo bojuje. Například **neutrofily** indikují zánět, **lymfocyty** jakoukoli nemoc od infekce po rakovinu a **monocyty** veškeré zdravotní potíže od parazitů po vředovatění tkání.

Níže uvádím některé příčiny způsobující nárůst nebo úbytek jednotlivých druhů bílých krvinek:

Neutrofily

Příčiny nárůstu (neutrofilie): akutní infekce, veškerá zánětlivá onemocnění včetně artritidy (revmatická aj.) a dny, revmatická horečka, trauma, leukemie, stres.

Příčiny úbytku (neutropenie): přemnožení bakterií, anémie, virová onemocnění (jako hepatitida či spalničky),

ozařování, toxicita způsobená léky nebo chemikáliemi.

Lymfocyty

Příčiny nárůstu (lymfocytóza): virová nebo bakteriální onemocnění, roztroušený myelom, rakoviny lymfatického systému, infekční hepatitida, ozařování.

Příčiny úbytku (lymfocytopenie): sepse, lupus (sžravý vřed), leukemie, toxicita způsobená léky nebo chemikáliemi, užívání steroidů, ozařování.

Eozinofily

Příčiny nárůstu (eozinofilie): paraziti, alergie, kožní onemocnění, např. ekzémy, leukemie.

Příčiny úbytku (eozinopenie): alergické reakce, stres, hypertyreóza.

Bazofily

Příčiny nárůstu (bazofilie): leukemie, fibrocystické choroby. Příčiny úbytku (bazopenie): alergické reakce, stres, hypertyreóza.

Monocyty

Příčiny nárůstu (monocytóza): zánětlivé procesy, virová onemocnění, tuberkulóza, paraziti, vředová onemocnění.

Příčiny úbytku (monocytopenie): toxicita způsobená léky nebo chemikáliemi, užívání steroidů.

Imunitní buňky, žijící v oceánu lymfatického systému, by měly pracovat *pro* nás. Když se tento systém ucpe, ohrozí to mnoha způsoby fungování imunitních buněk.

Paraziti, včetně bakterií a prvoků, a imunitní reakce jsou až druhotní. Jinými slovy, příčinou oslabení imunitního systému je toxicita a/nebo acidóza. Odpovědí na tyto problémy je **detoxikace**, která **vždycky léčí příčinu**.

ČERVENÉ KRVINKY (ERYTROCITY, RBC) – Transportují kyslík do buněk. Jejich množství se určuje podle jejich počtu v 1

mm³ žilní krve. Každá červená krvinka obsahuje mnoho molekul hemoglobinu. Tyto molekuly jsou plné železa, které na sebe váže kyslík a přepravuje ho dál. Červené krvinky mohou například zeslábnout, ztratit svůj tvar a začít se na sebe lepit. Nicméně hlavními faktory ovlivňujícími funkci erytrocytů jsou acidóza a špatná funkce enzymů v cévním systému.

Oslabení a další zmíněné faktory ovlivňují schopnost červených krvinek vázat a transponovat kyslík, odstraňovat oxid uhličitý, stejně jako další funkce. To může vyvolat řadu problémů, od slabých oxidačních reakcí až po acidózu a anémii.

Člověk potom může trpět libovolným množstvím symptomů, počínaje chronickou únavou, oslabením štítné žlázy či nadledvin a naprostou vyčerpaností konče.

Dehydratace povede k nárůstu červených krvinek a nadměrná hydratace k jejich úbytku. Špatná výživa, oslabení orgánů, rakovina, anémie, krvácení, chemické léky a chemoterapie budou mít za následek snížení počtu červených krvinek.

A opět je detoxikace jedinou správnou odpovědí na regeneraci červených krvinek. Alkalizace je od sebe oddělí, když zvýší jejich obsah hemoglobinu a kapacitu. Detoxikace čistí játra i slezinu a odstraňuje chemikálie a veškeré kovy, které nepříznivě působí na červené krvinky a jakékoli jiné buňky. Detoxikace obnovuje normální fungování krve.

HEMOGLOBIN – Červené krvinky obsahují molekuly zvané hemoglobin. Je to složený protein sestávající z henu, který váže železo, a globinu, jednoduchého proteinu (aminokyseliny). Existují stovky různých druhů hemoglobinu. Nicméně všechny na sebe vážou kyslík a glukózu a transportují obě látky do buněk, které je využívají k okysličování a jako zdroj energie. Tento test úzce souvisí s testem na množství červených krvinek.

Zvýšená hladina hemoglobinu může indikovat COPD (chronická obstrukční plicní choroba), CHF (obstrukční srdeční

porucha), dehydrataci nebo jiné zdravotní problémy. Její pokles může indikovat anémii, rakovinu, lupus, nemoci ledvin, popudlivost a podvýživu. Normální hladina hemoglobinu se nazývá normochromická, vysoká hladina hyperchromická a nízká hladina hypochromická.

Staré červené krvinky jsou rozkládány (fagocyticky pohlcovány) makrofágy ve slezině, krvi nebo červené kostní dřeni. Při tomto procesu je železo z hemoglobinu ihned využito k tvorbě nových červených krvinek, nebo se ukládá v játrech. Globin se přeměňuje zpátky na aminokyseliny a hem na bilirubin, který je pak vylučován žlučí.

HEMATOKRIT (HCT) – Hematokrit je procentový podíl červených krvinek v jakémkoli objemu krve. Váš hematokrit by měl úzce souviset s počtem vašich červených krvinek a hemoglobinu. Jeho zvýšená hladina může indikovat dehydrataci, úporný průjem, trauma či šok, popáleniny nebo jiné problémy. Snížená hladina hematokritu může indikovat anémii, cirhózu jater, rakovinu, hypertyreózu, krvácení, úbytek kostní dřene, revmatickou artritidu, podvýživu nebo těhotenství.

STŘEDNÍ OBJEM ČERVENÝCH KRVINEK (MCV) – Tento test zjišťuje objem či velikost jednotlivých červených krvinek. To je užitečné při klasifikaci anémii. Čím je MCV větší, tím jsou červené krvinky větší (výjimečně velké červené krvinky se nazývají makrocyty), a čím je MCV menší, tím menší jsou i červené krvinky (malé červené krvinky se nazývají mikrocyty). Střední objem červených krvinek zjistíme, když hematokrit vydělíme celkovým počtem červených krvinek. Zvýšený MCV může indikovat choroby jater, alkoholismus, úbytek červených krvinek nebo jiné problémy. Snížený MCV může poukazovat na chudokrevnost spojenou s nedostatkem železa.

STŘEDNÍ OBJEM HEMOGLOBINU

V BUŇCE (MCH) – Test na MCH zjišťuje průměrný počet (hmotnost) hemoglobinu v jednotlivých červených krvinkách.

**STŘEDNÍ KONCENTRACE
KORPUSKULÁRNÍHO HEMOGLOBINU
V BUŇCE (MCHC)** – Tento test zjišťuje průměrnou koncentraci hemoglobinu v jednotlivých buňkách: celková koncentrace hemoglobinu se vydělí hematokritem.

**DISTRIBUČNÍ KŘIVKA
ERYTROCYTŮ (RDW)** – Test na RDW zjišťuje spektrum červených krvinek. To je užitečné při určování druhu anémie.

TROMBOCYTY- Umožňují srážení krve. Jsou to vlastně záplaty na poškozené tkáň. Nízká hladina trombocytů indikuje oslabení či onemocnění kostní dřeně a/nebo sleziny. Infekce, chemické léky a krvácení mají rovněž co dělat s úbytkem trombocytů. Počet pod 50 000 je již kritický.

**STŘEDNÍ OBJEM TROMBOCYTŮ
(MPV)** – Test na MPV zjišťuje velikost trombocytů, což indikuje stav a funkčnost kostní dřeně.

Testy na lipidy

CHOLESTEROL (LDL A HDL) – Cholesterol je nezbytný pro tvorbu protizánětlivých steroidů (anabolického typu), žlučových kyselin a buněčných membrán.

Naše tělo může využívat pouze volný cholesterol. Ten je syntetizován játry nebo metabolizován z cholesterolu, který přijímáme v potravě (hlavně v mase). Tento volný cholesterol se potom váže na lipoproteiny, které ho transportují krví do buněk. Poznámka: V tepelně upravovaných pokrmech se lipidy stanou vázanými a nejsou již volné.

Existují dva druhy lipoproteinů: **LDL** (*Lowdensity lipoproteins* = lipoproteiny o nízké hustotě) a **HDL** (*High-density lipoproteins* = lipoproteiny o vysoké hustotě). Pětasedmdesát procent volného cholesterolu se v těle váže na LDL a zbývajících pětadvacet procent na HDL. LDL poskytují nejvydatnější druh cholesterolu. To přivádí některé lidi k úvaze, že nárůst tohoto typu vázaného cholesterolu je ukazatelem arteriosklerózy. Takovému uvažování nerozumím. Když zkoumáte, proč je cholesterol vytvářen a jak jej tělo využívá, zjistíte, že jeho tvorba je spojena s využitím steroidů, zejména k zánětlivým reakcím a regeneraci buněk po jejich poškození.

Protože játra syntetizují a metabolizují cholesterol, může být nízká hladina cholesterolu spojována s chorobami jater (zánětem, špatnou funkcí, nekrózou a rakovinou), ale i s malabsorpcí, hypertyreózou, některými druhy anémie, sepsí a stresem.

Zvýšená hladina cholesterolu může způsobit nebo indikovat sníženou funkčnost nadledvin, zánětlivé stavy, nefrózu, biliární cirhózu, špatné stravovací zvyklosti (nadměrná konzumace masa), těhotenství, hypotyreózu, vysoký krevní tlak nebo jiné problémy.

To, co zvýšená nebo snížená hladina cholesterolu indikuje, může být diametrálně odlišné od toho, co způsobuje. Například nízký krevní tlak svědčí o oslabení dřeně nadledvin a nerovnováze sodíku, což může poukazovat na oslabení kůry nadledvin. Je-li tomu opravdu tak, bude reakce těla na zánět vyvolaný acidózou (zpravidla dietetického a hormonálního původu) slabá. Játra tudíž zvýší tvorbu cholesterolu, čímž se zvedne hladina krevní plazmy. Cholesterol je protizánětlivý lipid, který tělo užívá, když reaguje na zánět a poškození buněk.

Nedojde-li k nápravě, krevní tlak časem vyskočí z nízkého na vysoký (arteriosklerotický syndrom). Rovněž vás může překvapit cuktovka, hypertyreóza, hypercholesterolemie,

hyperlipidemie, infarkt myokardu, mozková mrtvice, arterioskleróza, nefróza a další problémy.

Jejich jediným řešením je opět detoxikace. Alkalizujte a nabíjejte se energií – a vaše tělo se očistí a zregeneruje samo.

TRIGLYCERIDY (TG) – Triglyceridy jsou lipidy, stejně jako cholesterol. Představují zdroj uskladněné energie a užívají se k léčení zánětů. Triglyceridy (tak jako cholesterol) se slučují s lipoproteiny kvůli transportu po těle. Tyto lipoproteiny jsou **VLD** (lipoproteiny o velice nízké hustotě) a **LDL** (lipoproteiny o nízké hustotě).

Triglyceridy jsou syntetizovány v játrech z glycerolu a mastných kyselin. Jelikož se podobají, vykazují stejnou biologickou a patogenní reakci. Vše, co způsobuje acidózu (od konzumace alkoholu po jedení masa), zvyšuje hladinu lipidů.

Testy na štítnou žlázu

TRIJÓD TYRONIN (T3) – Tento test zjišťuje množství T3 v krvi. Toho se užívá při určování hypotyreózy či hypertyreózy.

TYROXIN (T4) – Tento test ukazuje množství tyroxinu v krvi. Jeho zvýšená hladina bývá spojována s hypertyreózou a Wilsonovým syndromem (neschopnost těla přeměňovat T4 na T3). Nízká hladina T4 bývá spojována s hypertyreózou. T4, stejně jako většina hormonů, potřebuje proteinové nosiče. TBG (globulin vázající tyroxin) je jedním z nosičů tyroxinu. Zvýšená hladina proteinů, způsobená acidózou nebo proteinovou toxicitou, může zvýšit hladinu T4 nebo T3.

Nárůst T3 odráží v krvi TBG a TBPA (prealbumin vázající tyroxin). Tento test má vyloučit zvýšení či snížení hladiny T3 nebo T4 jinými faktory (např. otální antikoncepce, těhotenství nebo ledvinové choroby).

TYREOSTIMULAČNÍ HORMON (TSH) A HORMON UVOLŇUJÍCÍ

TYROTROPIN (TRH) -TSH je hormon stimulační štítnou žlázu, který se tvoří v přední části hypofyzy. Tento hormon podněcuje štítnou žlázu, aby vytvářela a uvolňovala tyroxin (T4). Je-li štítná žláza oslabená (hypotyreóza) nebo hypofýza hyperaktivní, bude hladina TSH zvýšená. To je reakce na nedostatek tyroxinu, jenž je životně důležitý pro metabolismus a správné fungování srdce. Nízká hladina trijódtyroninu (T3) a tyroxinu (T4) stimuluje uvolňování TRH a TSH.

Test na TSH se rovněž užívá k určení primární hypotyreózy (způsobené samotnou štítnou žlázou) nebo sekundární hypotyreózy (související s hypotalamem).

Mějte na paměti, že v tomto světě všechno souvisí se vším a směřuje k Bohu. To platí rovněž o vašem těle a jeho žlázách. Chybná funkce určité žlázy může být způsobena samotnou žlázou, její toxicitou a slabostí, nebo jinými příbuznými žlázami, které ji ovlivňují. Protože všechny věci jsou vzájemně provázané, konvenční „léčba“ nikdy nefunguje.

POZNÁMKA: Po třiceti letech klinické praxe se kloním k názoru, že testy na T3, T4 a TSH jsou nejméně přesné testy na štítnou žlázu. Proto byl sestaven test bazální teploty (viz Dodatek A). Měl jsem obrovský počet (80 procent) případů hypotyreózy, kterou lékaři neodhalili, protože se věnovali krevním testům a nikoli pacientům.

3. ČÁST NEDOSTATKY KREVNÍHO TESTU

Tento test, užívaný ke zjišťování fyzického stavu a k diagnostice tkáňových oslabení, je dnes jedním z nejméně přesných diagnostických nástrojů, které máme k dispozici. Spojí-li se však s analýzou tkání, iridologií, fyzickou symptomologií, reflexologií a kineziologií, může poskytnout nejpřesnější možný obraz o vnitřním stavu vašeho těla.

Z výsledků samotného krevního testu lze pouze usuzovat, co by se *mohlo* v těle dít, a to samozřejmě *značně* závisí

na interpretaci. Krevní test neodráží přesně nevyváženosti elektrolytů, hladiny hormonů, využití glukózy a fruktózy ani skutečnou povahu imunitní reakce. Každý z těchto faktorů může ovlivnit, a tudíž i zkreslit výsledky.

Nevyváženosti elektrolytů

Vaše krev může například vykazovat normální hladinu vápníku, ale na celulózní úrovni ho budete mít značný nedostatek. Hladina minerálů v séru neukazuje faktory využití ani akumulace. Tuto hladinu mohou ovlivňovat emoční problémy, techniky odběru krve a homeostatické požadavky. Z krevního testu se rovněž obtížně zjišťuje nadměrná akumulace minerálů a toxických kovů, neboť ty jsou odstraňovány slezinou, játry a ostatními tkáněmi. Vaše tělo musí udržovat krev a plazmu co nejčistší a nejvyváženější, jinak vám hrozí smrt.

Hladina hormonů

Krev je nejméně přesné médium pro zjišťování oslabené tvorby hormonů. Hormonální aktivitu štítné žlázy (T4 a T3) lze mnohem lépe určit z testu bazální teploty, jenž byl vytvořen pro tento účel. (Viz Dodatek A.) Avšak ani produkci nadledvinových steroidů a neurotransmiterů nelze přesně zjišťovat krevními testy.

Využití glukózy/fruktózy

Z krevního testu lze určit hladinu glukózy, avšak nikoli stupeň transportu.

Správná imunitní reakce

Vaše krev může vykazovat vysokou nebo nízkou hladinu imunitních buněk (například bazofilů), ale nemůže ukázat, proč imunitní systém reaguje tak, jak reaguje. Většina imunitních reakcí je vykládána špatně, zvláště když se nerozumí detoxikaci.

Vaše krev přepravuje mnoho buněčných metabolitů, parazitů, jaterního odpadu apod. Vše je filtrováno slezinou, ledvinami, střevy a plicemi. Proto se vaše krevní prostředí pořád mění, což má za následek neustále se proměňující chemii těla.

Krevní test může být skvělým nástrojem, který vám pomůže složit dohromady jednotlivé dílky vaší skládky. Může vám pomoci určit nadměrný nárůst uhlíku, nadměrné poškození tkání a nevyváženosti elektrolytů vyvolané nízkou hladinou krevní plazmy. Může vás upozornit na poruchy jater, srdce, ledvin a svalové tkáně. Také vám může poskytnout klíč k systémové acidóze a imunitní reakci v podobě zánětlivých onemocnění – a nejenom to.



Analýza tkáňových minerálů

Váš vlas se nijak zvlášť neliší od jakékoli jiné tkáně v těle a vyžaduje prakticky stejné prvky pro růst a regeneraci. Jelikož je vlas druhou metabolicky neaktivnější tkání v těle, může se použít jako „záznam“ metabolické aktivity. První dva až tři centimetry vašeho vlasu vám mohou podat dobrý obrázek zhruba o dvou posledních měsících metabolické aktivity vašeho těla. Protože vlas roste, uchovává historii intracelulární a extracelulární metabolické aktivity.

Kzjišťování funkčnosti tkáně (buňky) afaktorů ukládání a vylučování je analýza vlasu mnohem spolehlivější než rozbor krve. Vlas je považován za vylučovací tkáň. Může ukázat hladinu minerálů, těžkých kovů a toxických prvků v těle. FBI užívá analýzu vlasu při vyšetřování otrav toxickými látkami, například arzenem. Tato analýza je tak přesná, že umožňuje stanovit rok a bezmála měsíc intoxikace včetně následných změn. Pokud jde o určování akumulace toxinů v těle, je mnohem spolehlivější než rozbor krve a moči. EPA (Environment Protection Agency) užívá analýzu vlasu při zjišťování znečištění životního prostředí toxickými kovy.

Analýzu vlasu však může ovlivnit mnoho faktorů. Patří k nim například barvy na vlasy, odbarvovače a šampóny.

Vždycky je důležité vědět, co se odehrává na buněčné úrovni, a vlas nám to umožňuje. Neboť tam se odehrává doslova vše. Dr. Emanuel Cheraskin v knize *Diet and Disease* (Strava a nemoci) uvádí: „Minerály jsou v těsném vztahu se všemi ostatními živinami. Bez optimální hladiny minerálů v těle nejsou ostatní živiny efektivně využity.“ Minerály se podílejí na syntéze hormonů a jejich působení

(a naopak). Některé minerály jsou „elektrické“ nosiče i stimulatory. Minerály rovněž ovlivňují činnost enzymů.

Analýza tkáňových minerálů vám může významně napomoci porozumět některým vašim tělesným symptomům. Většina naturopatů a mnoho lékařů užívá ve své praxi vlasovou (tkáňovou) analýzu. Na jejím základě stanovují dietetická doporučení, avšak jejich diety nevycházejí z principů přirozeného zdraví.

Závěr

Analýza krve, vlasu, slin a moči by měla být porovnána s analýzou duhovky, klinickým pozorováním a tělesnými symptomy. Užívá-li se analýza tělesných tekutin jako jediný diagnostický nástroj, může nás přivést na scestí, neboť nabízí pouze částečné porozumění systémovým poměrům.

Kromě toho může analýzu kůže, vlasu, slin a moči dramaticky změnit detoxikace, takže nezkušený lékař může dospět k mylnému závěru, že s tělem není vše v pořádku. V počátečních fázích detoxikace se mohou výrazně zvýšit hladiny cholesterolu a markerů (antigenů) rakoviny, avšak jakmile je tělo vyčištěno, vrátí se zpátky do normálu.

Existuje jediná opravdová léčebná metoda... detoxikace. Uvede tělesnou chemii zpátky do rovnováhy (homeostázy) a odstraní z těla toxické kovy a substance, které tam nemají co dělat.

***Hledejte Boha,
zdraví a štěstí !***

Glosář

Abortiva – látky urychlující porod, vyvolávající potrat.

Absces – dutina ve tkáni, vzniklá zánětlivým rozpadem, vyplněná hnisem.

Absorbencia – látky vstřebávající nebo také neutralizující kyseliny. Užívají se ke vstřebávání zánětlivých tekutin nebo nemocných tkání (jilm vaz, divizna, jilm plavý atd.).

Absorpce – proces vstřebávání živin trávicím ústrojím do krevního oběhu, aby je mohlo tělo využít. Spatné vstřebávání (malabsorbce) má za následek nedostatek živin v těle. To může negativně ovlivnit tělesné palivo a stavební materiál, vést k vyčerpanosti, hladovění a degeneraci.

Abstergencia – látky mírně projímavé.

Acetylcholin – ester cholinu, který se vyskytuje v různých orgánech a tkáních. Má se za to, že hraje důležitou roli při přenosu nervových impulsů synapsemi a myoneurálními spojeními.

Acidóza – přílišná kyselost tělesných tekutin způsobená nahromaděním kyselin (jako při diabetické acidóze nebo ledvinovém onemocnění) nebo nadměrným úbytkem hydrogenouhličitanu sodného (jako při ledvinovém onemocnění). Při acidóze se zvyšuje koncentrace vodíkových iontů, čímž se snižuje hodnota pH. Acidóza vyvolává imunitní odezvu zvanou zánět.

Adaptogen – látka, která má schopnost zvyšovat odolnost vůči stresu. Adaptogeny posilují buňky, tkáně, orgány a žlázy. Fungují především v součinnosti s nadledvinami. Přírodní adaptogeny jsou např. česnek, třapatka, jinan, vodilka, lapačo a ženšen.

Adrenalin – (epinefrin) neurotransmitter vylučovaný dřeni nadledvin v důsledku stimulace sympatií.

Vyvolává reflex boj-útek. Nízká hladina adrenalinu vyvolává určité fyziologické projevy strachu a úzkosti, přičemž extrémně nízká hladina se objevuje u chorobných úzkostných stavů. Neprodukují jej jen nadledviny, ale i jiné tkáně.

Adsorpce – pohlcování, schopnost pórovitých nebo jemně rozptýlených látek pohlcovat plyny nebo roztoky.

Adstringencia – látky stahující, místně zužující cévy a snižující vyměšování. Zpevňují tkáně a orgány, působí na albumin. Ovlivňují čištění a detoxikaci tkání. Mezi přírodní adstringencia patří řepíček, zběhovec, přeslička, kůra dubu zimního a vilín virginský.

Aerobní – 1. vyžadující kyslík k metabolismu a přežití, 2. týkající se organismů žijících v přítomnosti kyslíku, 3. metabolizující kyslík kvůli energii.

Afrodiziaka- látky užívané k odstraňování impotence a posilování sexuální síly a touhy (např. damiána, helonias, serenoa, yohimbe).

Ajurvéda – tradiční indický léčebný systém, doslova znamená „věda života“. Východní herbologie.

Akutní – mající rychlý začátek, vážné příznaky a krátký průběh (ne chronický). Akutní a regenerativní onemocnění bývají bolestivá. „Akutní“ vlastně signalizuje počáteční stádia nemoci.

Aldosteron – hormon vylučovaný nadledvinami, který způsobuje zadržování sodíku a vody.

Alkalický – náležející k zásadám (alkáliím) nebo reagující zásaditě (alkalicky). Zásady neutralizují kyseliny. Podle scénáře dvojnosti se alkalické považuje za *jin* neboli chladivé.

Alkaloidy – 1. významná a vlivná skupina (třinácti) přírodních látek. Vykazují širokou škálu účinků, od halucinogenních přes analgetické až po smrtící. 2. Alkaloidy reagují s kyselinami a vytvářejí soli, které se užívají v medicíně.

Alopatie/alopatický – 1. systém léčení nemocí vyvoláním patologické reakce, která je protichůdná vůči léčené nemoci. 2. konvenční medicína nebo alternativní medicína, když se přirovnává k medicíně přírodní.

Alterace – nepříznivá, chorobná změna, porucha, poškození.

Amenorea-vynechávání menstruace, měsíčního krvácení fyziologicky.

Aminokyseliny – skupina chemických sloučenin, které obsahují dusík a tvoří základní stavební jednotky bílkovin.

Anabolismus – 1. tvorba tělesných tkání, konstruktivní fáze metabolismu; 2. přeměna živin a jejich využití k opravě a přestavbě, respektive k tvorbě a udržování, buněk, tkání, orgánů a žláz; 3. v průběhu této fáze či procesu se spotřebovává energie.

Anaerobní – 1. nevyžadující kyslík ke svému fungování; 2. žijící bez kyslíku.

Anafrodiziaka – látky snižující pohlavní pud, zpravidla zvýšený (vrba černá, šalvěj, mahonie cesmínolistá, šišák americký aj.).

Analeptika – látky, které vzpružují životní činnost, zvyšují činnost životně důležitých orgánů.

Analgetika – látky zmírňující až odstraňující bolest.

Androgeny – mužské pohlavní hormony, např. testosteron nebo androsteron, které regulují vývoj mužských sekundárních pohlavních znaků a udržují je. Nazývají se též *androgenní hormony*.

Anestetika – látky vyvolávající znečitlivění či bezvědomí.

An(h)idrotika- látky pro zmírnění nadměrného vylučování potu (řepíček, routa kapská, listnatec kopinatý aj.).

Aniontový – 1. magnetický stav vytvořený záporně nabitými ionty; 2. poukazuje na kyselé prostředí způsobující srážení (koagulaci); 3. souvisí s acidózou.

Anodyna – látky zmírňující bolesti.

Antacida – látky, které snižují překyselení žaludeční šťávy (andělíka, fenykl, máta peprná, jilm plavý aj.).

Anterior – přední, vpředu ležící.

Antiabortiva – látky zabraňující spontánnímu potratu (kalina, helonias, malina).

Antiartritika – léky proti dně a kloubnímu revmatismu (ploštičník hroznovitý, dub „chaparral“, smetanka, šťovík tupolistý).

Antibakteriální látky – ničí bakterie nebo zabraňují jejich množení (slupka/list ořešáku černý, hřebíček, česnek, divizna).

Antibiotika – zabraňují růstu bakterií nebo je hubí.

Antiflogistika – látky potírající nebo zmírňující zánět či jeho účinky. Způsobují zúžení cév.

Antihelmintika – prostředky proti červům a léky na vypuzení parazitů z těla (např. rdesno, pelyněk pravý, ořešák černý).

Antikatarální byliny – léčí katarální potíže (zahlenění). Např. kalina, kořen lopuchu, yzop, lékořice, mahonie cesmínolistá.

Antidepresiva – látky zmírňující deprese (třezalka).

Antidotum – látka s opačným účinkem, protijed.

Antiemetika – látky zmítňují nevolnost a zabraňují zvracení (jamajský zázvor, cayenský pepř, fenykl).

Antiflogistika – látky tlumící zánět (dub „chaparral“, ptačinec, kostival).

Antigen – jakákoli cizorodá látka, která po vniknutí do těla vyvolá tvorbu protilátek.

Antigalaktika – látky zamezující nebo zmírňující vylučování mléka.

Antihemoragika – látky zastavující silné krvácení (cayenský pepř, rdesno, vilín virginský).

Antihistaminika – neutralizují účinky histaminu při alergické reakci.

Antihydropika – látky proti vodnatelnosti (dřišťál, benedikt, vlašovičnick, hloh).

Antilátka – specifická protilátka, která vzniká v živém těle působením antigenu.

Antileptika – pomáhají zmírňovat záchvaty.

Antilitika – látky užívané k prevenci tvorby kamenů v ledvinách a močovém měchýři (pýr, oman, divizna, saderc).

Antimikrobiální látky – hubí mikroorganismy nebo zabraňují jejich růstu.

Antineoplastický – protinádorový, zabraňuje vzniku, růstu nebo novotvoření zhoubných buněk.

Antioxidant – činidlo, které chrání před volnými radikály nebo oxidačním poškozením tkání a buněk. Mezi antioxidanty patří proanthokyanidiny (hroznová semínka, kůra borovice přímořské), vitaminy A, C, E a beta karoten.

Antiparazitika – látky hubící parazity (slupka ořešáku černého, dýňová semena, lišejník provazovka – rod Usnea).

Antiperiodický – léčí přerušované horečky při malárii a nachlazení; zabraňuje jejich opětovnému propuknutí (vlaštovičnick, andělíka, vodilka).

Antipyretika – látky srážející horečku (bělas viržinský, kopretina řimbaba, vratič).

Antirevmatika – léky proti revmatismu (andělíka, vrba černá, listnatec kopinatý).

Antiseptika – látky proti sepsi (otrava krve), brání vývoji a množení mikrobů a zastavují jejich činnost (routa kapská, listy lopuchu, heřmánek, cayenský pepř, třapatka).

Antiskorbutika – látky pomáhající léčit kurděje (skorbut), způsobené nedostatkem vitamínu C (přestup jamajský, svízel, šťovík menší).

Antiskrofulitika – látky užívané k léčbě krtice (skrofulóza – tuberkulózní onemocnění lymfatických krčních uzlin). Patří k nim řepíček, kosatec, smetanka, bez černý, jetel luční.

Antispazmodika – léky proti křečím příčně pruhovaného a hladkého svalstva a proti nervové podrážděnosti (locika, lobelka, šišák americký).

Antisyfilitika – látky k léčbě syfilidy nebo jiných venerických chorob (vodilka, jalovčinky, pepřovník opojný, mahonie cesmínolistá).

Antitoxiny – protijedy, látky rušící účinek zvířecích, rostlinných a minerálních toxinů (vojtěška, chlorofyl, jitrocel, dub „chaparral“).

Antitrombotika – látky zabraňující tvorbě krevních sraženin.

Antitusika – léky proti kašli, vhodné k tlumení suchého, dráždivého kašle.

Antivirotika – léky k léčbě infekcí způsobených viry (lapačo, třapatka, slupka ořešáku černého).

Antrachinony – působí projímavě, povzbuzují peristaltiku; využívají se jako přírodní barviva.

Anxiolytika – látky tlumící úzkost.

Aperitiv – látka povzbuzující chuť k jídlu.

Arachidonická kyselina – esenciální mastná kyselina tvořená nenasycenými rostlinnými kyselinami. Vyskytuje se v arašídech.

Aromatické látky – vyznačují se pronikavou vůní. Stimulují sliznici trávicího ústrojí, čímž podporují trávení a vylučování plynů ze žaludku a střev (anýz, fenykl, máta peprvná).

Ascaris – škrkavka, parazit vyskytující se v tenkém střevě a vyvolávající kolikové bolesti a průjemy, zejména u dětí.

Ascites – břišní vodnatelnost, nahromadění čiré nezářlivé tekutiny v břišní dutině. "

Astenie – tělesná slabost.

Atonický – ochablý, bez normálního svalového napětí či tonu.

Atrofie – chřadnutí; zmenšování velikosti orgánů nebo tkání; degenerace buněk, tkání, žláz atd.

Autoimunitní proces – vznikají při něm protilátky působící proti vlastním tkáním. Jde o přirozenou odezvu na odumírající buňky, kvůli jejichž odstranění je iniciována imunitní reakce, aby je tělo mohlo nahradit.

Autonomní – nezávislý a spontánní.

Autonomní nervová soustava – část nervové soustavy, která řídí vegetativní tělesné funkce. Kontroluje činnost žláz, zvláště slinných, žaludečních a potních, dále dřeň nadledvin, tkáň hladkého svalstva a srdce. Autonomní nervová soustava působí na tyto tkáně, aby omezila či zpomalila nebo naopak stimulovala jejich aktivitu.

Baktericidní – hubící bakterie.

Barviva – byliny užívané k barvení (borůvka – barví tmavě modře nebo fialově, krvavěnka – *Sanguinaria canadensis* – tmavě červeně nebo bronzově, kurkuma – zlatožlutě).

Bazální buňky – původní, základní buňky, které tvoří tělo.

Bazofily – 1. imunitní buňky zapojené do zánětlivých imunitních reakcí. Bazofily uvolňují histamin a další chemikálie (které roztahují cévy). 2. nalézají se též v předním laloku hypofyzy. Tyto buňky produkují kortikotropin, jenž stimuluje kůru nadledvin k vylučování kortikálního hormonu. 3. druh bílých krvinek (leukocytů) s hrubými zrny, která se silně zabarvují zásaditými barvivy.

B-lymfocyty – specializované bílé krvinky imunitního systému, které produkují protilátky.

Bentonit – sopečný jíl s výbornými absorpčními schopnostmi. Pohlcuje toxické látky v potravě.

Beta buňky – nalézají se ve slinivce a produkují inzulín.

Bílé krvinky – mnoho druhů krevních buněk, jejichž úkolem je potírat infekce a hojit rány.

Bilirubin – žlučové barvivo, které vzniká z krevního barviva.

Bioflavonoidy – biologicky aktivní flavonoidy, které jsou nezbytné pro stabilitu a absorpci vitamínu C. Posilují stěny krevních vlásečnic, někdy se označují jako vitamín P.

Bolus – velká měkká pilulka; bylinný čípek s léčivými účinky, který se zavádí do konečníku nebo vaginy.

Bromelin – enzym štěpící bílkoviny, vyskytuje se v ananasu.

Bronchiolus – průdušinka.

Buněčné proliferátory – byliny podporující rychlé uzdravování a regeneraci organismu/buněk (aloe, kostival, oman, serenoa).

Bylinné terapie – aplikace různých kombinací bylin k léčení a čištění. Byliny se mohou užívat v tinkturách, tabletách, kapslích, extraktech, koupelích, obkladech, čajích apod.

Bylinný obklad – bylinná směs v gáze, přikládána na poranění, popáleniny, tumory, furunkly atd.

Byliny s rozpouštěcí funkcí – podporují zmenšování nebo rozhánění zhoubných nádorů (ptačinec, černý bez, ostropestřec, třezalka).

Byliny se zahřívací funkcí – při lokální aplikaci rozšiřují vlasečnice (přivádění krve z hlubších tkání a orgánů, čímž se odstraňují obstrukce a záněty) a způsobují zčervenání kůže (posed černý, cayenský pepř, hřebíček, kopřiva žahavka, křen, sassafras, jamajský zázvor).

Candida albicans – plíseň podobná kvasince, která vyvolává chut na cukr a škrob. Může se šířit lymfatickým systémem.

Cefalika – látky léčící mozková onemocnění a choroby (šalvěj, rozmarýn, ruta, kopřiva žahavka, jalovec).

COPD – chronická obstrukční plicní choroba.

Cukry (sacharidy) – 1. rostlinná glukóza, fruktóza, škroby, celulóza atd., ale také klovatina a arabská guma. Cukry představují zdroj buněčné energie, uložené ve formě adenosintrifosfátu (ATP) nebo glykogenu. 2. sloučeniny uhlíku, které tělo využívá jako palivo (energii).

Cysta – patologická zduřenina či otok v jakémkoli tělesném orgánu nebo tkáni, vyplněná tekutou či polotuhou tvarohovitou látkou, která je způsobena acidózou, hlenem a často nadměrnou hormonální činností.

Cystitida – zánět močového měchýře.

Cytokiny – chemičtí poslové, kteří se podílejí na regulaci téměř každého tělesného systému a hrají významnou roli při kontrole lokální a systémové zánětlivé odezvy.

Cytotoxicitý – škodlivý pro buňky.

Červené krvinky – krevní buňky obsahující červený pigment hemoglobin, které transportují v krevním oběhu kyslík

a oxid uhličitý. **Či** – v čínské filozofii a medicíně životní síla, životní energie.

Degenerace – zhoršení struktury či funkce jakékoli části těla, způsobené oslabením jejích buněk. Opak regenerace.

Dehydratace – přílišný úbytek vody v těle, způsobený především acidózou.

Demence – oslabení rozumových schopností v důsledku degenerativních změn v mozkové tkáni.

Demulgencia – látky, které zklidňují, chrání a vyživují podrážděné a zanícené sliznice a tkáně.

Dentální anodyna- látky užívané lokálně k tišení bolesti způsobené obnažením zubní dřevě (janovec, kajeput, zázvor, hřebíčkový olej).

Deobstruencia – látky zbavující tělo obstrukcí (dřišťál, listnatec kopinatý, jitrocel).

Depurativa – látky čistící krev prostřednictvím stimulace eliminačních funkcí (benedikt, kosatec, smetanka).

Dermatomykóza- kožní infekce způsobená plísní.

Desikanty (sikativa) – látky, které mají schopnost absorbovat vlhkost (agar, prášek z řasy měchýřnaté, kukuřičný škrob, proskurník, prášek z jilmu plavého).

Detergencia – látky čistící rány, vředy a kůži (laskavec, líčidlo americké).

Detoxikant – odstraňuje toxiny.

Detoxikace – proces čištění a alkalizace organismu. Odstraňování obstrukcí (např. kyselin, hlenu, parazitů, chemikálií, minerálů, kovů, myšlenek a emocí), které blokují energii a správnou funkci buněk i člověka. Nezbytná podmínka obnovení pevného zdraví.

Detoxikovat – 1. zbavit nějakou látku toxinů, 2. léčba toxického předávkování jakýmkoliv lékem, ale zejména toxického stavu navozeného nadměrným užíváním narkotik nebo alkoholu.

Dezinficiens – látky, které odstraňují nebo ničí škodliviny z rozkládající se organické hmoty, a tak zabraňují šíření či přenosu toxinů nebo infekce (list/slupka ořešáku černého, kajeput, myrha, ruta, medvědice).

Dezodoranty- látky odstraňující (tělesný) pach (ostružina, chlorofyl, třapatka).

Diaforetika – látky vyvolávající zvýšené pocení a vylučování metabolitů kůží (zeměžluč, podběl, sassafra).

Diastolický tlak – vzniká při uvolnění srdeční svaloviny a plnění srdečních komor krví.

Digestiva – látky povzbuzující tvorbu trávicích šťáv (koriandr, šalvěj, skořice).

Diluenty – látky, které ředí výměšky (lněné semeno).

Diuretika- látky, které podporují činnost ledvin a močového měchýře a stimulují močení vylučováním vody (vratič, medvědice, smetanka).

Divertikul – patologická vychlípenina stěny tlustého střeva způsobená jejím ucpaním a oslabením.

Dna – pakostnice; zánět kloubů. Může postihnout jakýkoli kloub v těle, obvykle však začíná v kolenech nebo chodidlech.

Dopamin – neurotransmitter tvořený dřením nadledvin. Pomáhá léčit nízký krevní tlak a Parkinsonovu nemoc.

Dyskyneze – porušená schopnost pohybů (ovládaných vůlí), bolest při pohybu.

Dysmenorea – bolestivá nebo obtížná menstruace (helonias, kalina, malina).

Dyspepsie – špatné nebo bolestivé trávení; nejedná se o chorobu, nýbrž o symptom jiných chorob nebo potíží.

Dyspnoe – dušnost; namáhavé dýchání, často spojené s plicním nebo

srdečním onemocněním. Také to může být příznak obstrukce a acidózy.

Edém – otok; zadržetí tekutiny ve tkáních. Důsledek acidózy.

Ekzém – kožní choroba s pupínky nebo puchýřky, např. opar, lišej nebo plíseň.

Emetika – látky vyvolávající zvracení, jsou-li pozřeny ve velkých dávkách (lobelka, kasie, sporyš).

Elektrolyty- soli rozpustné v tělních tekutinách. Většina minerálů, včetně sodíku a draslíku, cirkuluje tělem ve formě elektrolytů, které jsou schopné přenášet elektrické impulsy. Jsou považovány za kladně nabité elektrony (kladné ionty, které mají méně elektronů). Přenáší elektrické náboje lépe než záporné ionty, které mají více elektronů než protonů. Elektrolyty se nazývají kationty a vytvářejí zásadité prostředí.

Eliminace – 1. vylučování odpadních produktů kůží, ledvinami a střevy. 2. odstraňování oxidu uhličitého z plic.

Emetikum – látka vyvolávající zvracení (hořčice černá, jmelí).

Emenagogum – látka podporující a regulující menstruaci (helonias, serenoa, kopřiva).

Emulze – spojení dvou tekutin, které se spolu nesmísí, např. olej a voda. Jedna z nich se rozštěpí na kapičky a rozptýlí se v druhé tekutině. Emulgace je první krok při trávení tuků.

Enervace – ztráta síly, vitality atd.; oslabení fyzické a psychické.

Endokrinní systém – systém žláz vylučujících hormony, steroidy a neurotransmitery přímo do krevního oběhu. Patří k nim hypofýza, štítná žláza, brzlík, nadledviny, slinivka, vaječníky a varlata.

Endorfiny – přírodní opiáty, které vznikají v mozku a působí v těle jako přirozené léky proti bolesti; uklidňují svalstvo a tkáň.

Enteritida – zánět tenkého střeva.

Enteroragie – krvácení ze střevní stěny.

Enuréza – bezděčné pomočování.

Enzymy – organické katalyzátory, které produkují živé buňky a jsou schopné samostatně fungovat. Enzymy jsou složeny z bílkovin, schopné vyvolávat chemické změny v jiných látkách, aniž by se samy měnily. Enzymy se nalézají v trávicích šťávách, kde pomáhají štěpit živiny. Mohou urychlovat chemické reakce.

Epidermis – nejsvrchnější vrstva kůže.

Epigastrium – nadbříšek, část břicha nad žaludkem.

Epidróza – nadměrné pocení.

Epitelové buňky – kryjí celý povrch těla a tvoří výstelku většiny vnitřních orgánů.

Epsteina-Barrové virus (EBV) – způsobuje infekční mononukleózu a bývá spojován s Burkittovým lymfomem a rakovinou nosohltanu.

Esenciální – označení živin potřebných k budování a opravě, které si tělo nemůže samo vytvořit, a tak je musí přijímat v potravě. Dnes je známo nejméně dvaadvacet esenciálních živin. (Existuje mnoho různých názorů na to, co je skutečně „esenciální“ a co si tělo vytváří samo jako přirozený vedlejší produkt metabolismu.)

Esenciální mastné kyseliny (EFA) – nenasycené mastné kyseliny (kyselina linolová, kyselina linolenová a kyselina arachidonická), které tělo nedokáže syntetizovat a které jsou považovány za nezbytné k udržení zdraví.

Epifýza (šišinka) – endokrinní žláza v mozku, která má tvar šištičky. Epifýza syntetizuje melatonin. Melatonin je blokován, když světlo dopadá na sítnici. Tato malá žláza je mnohými považována za spirituální žlázu, za jedno ze sídel Ducha či jednu z jeho bran do fyzického světa.

Estrogen – ženský hormon (steroid), zodpovědný za stimulaci vývoje a udržování ženských sekundárních pohlavních znaků. Je agresivní a má kyselinotvorné vazodilatační vlastnosti.

Exokrinní – pojem užívaný pro žlázy, které mají samostatný vývod buď na povrch těla, nebo do dutiny některého orgánu (opak endokrinní).

Exoftalmus – vysunutí oka z očnice, vystouplé oko.

Expektorancia – látky podporující vylučování hlenu z plic a krku (divizna, plicník).

Extrakt – výtažek z rostlin, jejich částí nebo ze šťáv, který obsahuje jejich vlastnosti.

Fagocytóza – pohlcování pevných částic (např. bakterií, buněčných trosků, pigmentových skvrn) fagocyty (imunitními buňkami).

Fenoly – látky určující mnoho důležitých vlastností rostlin; jsou analgetické, antiseptické, antispazmodické a protizánětlivé. Fenoly sloučené se sacharidy tvoří glykosidy.

Fermentace – oxidační rozklad složitých látek za pomoci enzymů nebo fermentů, které jsou vytvářeny mikroorganismy; bakterie, plísně a kvasinky jsou hlavní skupiny organismů podílejících se na fermentaci.

Fistula – pištěl, píšťala; abnormální kanálek, jímž je chorobný, hluboko uložený proces spojen s povrchem.

Flaviny – přírodní, ve vodě rozpustná barviva, která se vyskytují v mléce, kvasinkách, bakteriích a některých rostlinách.

Flavonoidové a flavonové glykosidy – vykazují širokou škálu účinků na organismus, přičemž každý glykosid má rovněž svůj vlastní individuální účinek. Některé glykosidy jsou antispazmodické, diuretické, posilují krevní oběh a působí na srdeční tkáň. Bioflavonoidy jsou

nezbytné pro vstřebávání vitamínu C a vápníku (obojí v přírodě probíhá společně). Některé flavonoidové glykosidy (bioflavonoidy) obsahují hesperedin, rutin a vitamín P.

Fungicidní – ničící nebo zabraňující růstu parazitních hub a plísní.

Fytochemikálie – jakákoli z mnoha látek přítomných v ovoci a zelenině, které mají různé zdraví prospěšné vlastnosti. Fytochemikálie zřejmě ochraňují před určitými druhy rakoviny. Většinu rostlinných látek lze považovat za fytochemikálie.

Galaktagoga – látky podporující sekreci mléka u kojících matek (semena anýzu, fenyklu, sporyš).

Gastralgie – bolení žaludku.

Gastritida – zánět žaludeční výstelky.

Gastroenteritida – současný zánět buněčné výstelky žaludku a střevního traktu.

Gastrointestinální trakt – trávicí kanál, který začíná ústy a končí řití; zahrnuje ústní dutinu, hltan, jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo a konečník.

Giardia – skupina bičíkovců, z nichž někteří jsou parazitičtí. Vyskytují se v trávicím ústrojí lidí a domácích zvířat, přenášejí se pozřením cyst obsažených ve vodě a stravě kontaminované fekáliemi. Narušují vstřebávání tuků; hubí je vroucí voda.

Glukóza – jednoduchý cukr, základní zdroj buněčné energie.

Gluten – rostlinný albumin, bílkovina, kterou lze získat z pšenice, žita, ječmene a ovsa.

Glykogen – polysacharid (složený cukr), který je hlavní zásobní látkou živočišných organismů (jako tzv. živočišný škrob) a některých nižších rostlin; v těle se ukládá hlavně v játrech a svalech. Když je potřeba dodat tělu energii, přeměňuje se glykogen na glukózu.

Hemiplegie – ochrnutí jedné poloviny těla.

Hemoglobin – červené krevní barvivo (obsahující železo), které dopravuje kyslík z plic do tkání. Hemoglobin je konjugovaná bílkovina složená z hernu (nosič železa) a globinu (nosič jednoduché bílkoviny).

Hemolýza – rozpad červených krvinek provázený uvolněním hemoglobinu.

Hemostatika – látky urychlující srážení krve a zastavující krvácení.

Hepatika – látky užívané k povzbuzení sekreční činnosti jater, které způsobují zvýšené uvolňování žluči (vodilka, smetanka, ostropestřec, mahonie cesmínolistá).

Herpatika – léky na kožní vyrážky, ekzémy a mykózy např. lišej kroužkový (kůra řešetláku, ptačinec, svízel, kostival).

Histamin – chemikálie vylučovaná imunitním systémem, která působí na různé tělesné tkáně. Stahuje hladké svalstvo průdušek; rozšiřuje drobné cévy, čímž umožňuje tekutině vytékat z různých tkání, a zvyšuje vylučování žaludeční kyseliny.

Hladké svalstvo – svaly v žaludku a ve střevech, v tepenných a žilných stěnách a na několika dalších místech v těle. Reagují automaticky, bez vědomé kontroly (avšak nad některými z těchto svalů máme částečnou kontrolu). Zpravidla jsou hladké a nikoli příčně pruhované, vyjma svalů ve střevech.

Hojivé byliny – pomáhají hojit rány, neboť chrání před infekcí a podporují růst buněk (řepík, topol).

Holistická medicína – terapie zaměřená na léčení celého člověka (mysl, tělo a duše), nikoli pouze na onu část nebo části těla, kde se objevují symptomy.

Homeostáza – rovnováha vnitřního prostředí.

Hormony – chemičtí poslové vypouštění žlázami endokrinního systému přímo do krevního oběhu, jenž

je dopravuje do tkání, kde mají působit. Podle struktury se hormony dělí na bílkoviny a steroidy. Všechny hormony jsou nesmírně účinné již ve velmi malých množstvích.

Hormonální činitla – rostlinné steroly (fytosteroly), hormony využívané rostlinou pro její vlastní růst, jsou kompatibilní s ženskými hormony a zřejmě zajišťují stavební materiál pro hormonální tvorbu. Má se za to, že některé byliny, např. drmek obecný, působí na hypofýzu („matku ženských hormonů“) a mohou vyvolávat buď estrogenní, nebo progestogenní účinek. Tzv. estrogenní byliny se užívají k léčbě potíží spojených s nedostatkem estrogenu (helonias – kořen). Jediným známým rostlinným zdrojem progesteronu je smlídec.

Hormonální systém – sestává ze sérií tkání, žláz a buněk. Žlázy produkují chemické látky (hormony), které jsou vylučovány do krevního oběhu. Tyto chemikálie jsou uvolňovány buď přímo do krve (endokrinními žlázami), nebo samostatným vývodem (exokrinní žlázy). Hormony stimulují činnost buněk a orgánů. Regulují mnoho tělesných aktivit, včetně růstu, vývoje a homeostázy. Odhaduje se, že v lidském těle působí až sto hormonů, ale ještě nebyly všechny určeny. Všechny důležité exokrinní žlázy souvisí s trávicím systémem. Hlavní endokrinní žlázy, které vylučují hormony, jsou štítná žláza, nadledviny, hypofýza, epifýza, příštítná tělíska a slinivka (slinivka je jak exokrinní tak endokrinní žláza). Existují dvě endokrinní žlázy specifické pro každé pohlaví – vaječníky a varlata.

Hořčiny – chutnají hořce. Podněcují vyměšování trávicích šťav v celém trávicím ústrojí, když stimulují činnost žlučníku a jater (uvolňování žluči). Dělí se na různé skupiny, některé patří k terpenům nebo iridoidům. Výzkumy potvrdily, že některé hořčiny mají antibiotické, fungicidní a karcinostatické účinky.

Hořká tonika – hořké byliny, které v malém množství podněcují trávení a jaterní činnost. Pomáhají také tlumit

horečku a zánět (kůra angostury, dřišťál, hořec).

Hořké byliny – mají hořkou chuť. Povzbuzují činnost sliznic trávicího ústrojí a jaterních tkání, aniž by ovlivňovaly celý systém (hořec, dub „chaparral“, pelyněk).

Hydragoga – látky odstraňující vodu z těla, podporující její vyměšování.

Hyperglykemie – zvýšené množství cukru v krvi.

Hyperchlorhydrie – zvýšené množství volné kyseliny chlorovodíkové v žaludeční šťávě.

Hypertenze – chronický vysoký krevní tlak často způsobený stresem.

Hypertenziva – látky užívané ke zvýšení krevního tlaku.

Hypertyreóza – zvýšená činnost štítné žlázy, která způsobuje nadměrnou stimulaci metabolismu, což má za následek zvýšenou potřebu jídla k podpoře této metabolické aktivity. Symptomy – struma, jemný třes natažených prstů a jazyka, nervozita, úbytek tělesné hmotnosti, změněná střevní aktivita, nesnášenlivost horka, přílišné pocení, zrychlený puls. Ložiska anorganického jódu, léků, chemikálií a obstrukce vyvolávají acidózu a stimulaci této žlázy. Hypertyreóza vždy vede k hypotyreóze, neboli k oslabení činnosti štítné žlázy.

Hypnotika – silná nervová relaxancia a sedativa, které navozují hluboký spánek (šanta, chmel, locika, mučenka, kozlík).

Hypoaktivní – 1. řecké slovo *hypo* znamená „pod“ nebo „dole“. 2. žláza nebo orgán se sníženou funkcí.

Hypofýza – malá šedivá zaoblená žláza, připojená ke spodní části mozku a vylučující hormony, které regulují činnost štítné žlázy, nadledvin a dalších endokrinních žláz. Často se o ní hovoří jako o hlavní žláze, neboť vylučuje spoustu hormonů, regulujících mnoho tělesných procesů včetně růstu, reprodukce a různých metabolických aktivit.

Hypoglykemie – snížená hladina glukózy v krvi.

Hypotalamus – oblast mozku, kde se tvoří hormony, které jsou potřeba pro řízení určitých metabolických činností, např. udržování rovnováhy vody v těle, metabolismus tuků a cukrů, regulace tělesné teploty, vylučování stimulačních a inhibujících hormonů, reakce na hlad. V hypotalamu, jenž je považován za „hlavní rozvodnu“, se nachází hypofýza.

Hypotyreóza – onemocnění způsobené nedostatečnou funkcí štítné žlázy, které má za následek oslabení základního metabolismu. Symptomy mohou být obezita či obtížné hubnutí, suchá pleť a vlasy, nízký krevní tlak, pomalý puls, zpomalení všech funkcí, pokles svalové aktivity a deprese.

Hypotenziva – léky snižující krevní tlak.

Chlorofyl – zelené barvivo rostlin; užívá se k absorpci toxinů, má hojivé účinky; může být využit jako nutriční doplněk, jako zdroj hořčíku a stopových prvků. Má silné detoxikační účinky, odstraňuje z těla hlen a těžké kovy.

Cholagogum – podporuje proudění a vyměšování žluči z jater do střev (řepa, bělas viržinský, mandragora).

Cholesterol – krystalická látka rozpustná v tucích; vytváří ji všichni obratlovci. Je nezbytnou součástí buněčných membrán, usnadňuje transport a absorpci mastných kyselin. Může být syntetizován v játrech a je běžnou součástí žluči. Hraje důležitou roli při metabolismu, kdy se podílí na tvorbě různých steroidních hormonů. Nadbytek cholesterolu představuje značné zdravotní riziko. Ten se vytváří při acidóze (zánětu), kdy dochází k oslabení kůry nadledvin.

Chronický- 1. pokročilé stádium snížené funkčnosti tkáně, orgánů a žláz; 2. stádium předcházející degeneraci a rakovině.

Chymus – trávenina; polotekutá, natrávená potrava, vypouštěná ze žaludku do dvanáctníku.

Iatrogenní – doslova „způsobený lékařem“. Tento pojem lze použít na jakékoli zdravotní potíže, choroby či ostatní nežádoucí jevy způsobené lékařským ošetřením.

Imunostimulancia – látky, které stimulují imunitní systém nespecifickým způsobem.

Infekce – proniknutí organismů způsobujících onemocnění, např. virů, prvoků, plísní a bakterií, do tělesných tkání.

Inferior – dolní, spodní.

Indolentní – nebolestivý, lhostejný, pomalu se hojící.

Inkontinence – neschopnost udržet moč nebo stolici.

Insekticidy – látky užívané k hubení nebo odpuzování hmyzu (slupka/list ořešáku černého, ploštičnick hroznovitý, routa).

Interferon – 1. bílkovina produkovaná buňkami v odezvě na virovou infekci, která zamezuje bujení virů a chrání dosud neinfikované buňky. Rozlišuje se interferon alfa, beta a gama. 2. skupina bílkovin uvolňovaná bílými krvinkami, které bojují s virem. 3. potměná látka posilující imunitu, produkovaná buňkami pro boj s virovou infekcí a rakovinou.

Interkostální – mezižeberní.

Interleukin – druh cytokinu, který umožňuje komunikaci mezi leukocyty a ostatními buňkami podílejícími se na zánětu, resp. na imunitní reakci zprostředkované buňkou. Výsledkem je maximalizovaná odezva na mikroorganismy nebo jiné cizorodé antigeny.

Intersticiální – umístěný mezi (prostory uvnitř orgánu nebo tkáně), okolo buněk.

Intracelulární – uvnitř buněk.

In vitro – mimo živý organismus, v umělém prostředí jako je laboratoř (např. ve zkumavce).

In vivo – za života, v živém (organismu); mimo kontrolované prostředí či laboratoř.

Inzulín – hormon produkováný slinivkou, který reguluje metabolismus glukózy v těle. Prostupuje stěnami buněčných membrán.

Iritancia – byliny způsobující větší nebo menší míru cévního podráždění, jsou-li aplikovány na pokožku (americká krušina, pepřovník opojný, pryskyřice, kopřiva žahavka).

Jednoduché cukry – druh sacharidů, které se díky svému jednoduchému chemickému složení rychle tráví a vstřebávají do krve. Například glukóza, galaktóza a fruktóza.

Kalmativa – mají utišující, sedativní účinek.

Karbunkl – hnisavý zánět několika sousedních vlasových míšků, spojených v jedno ložisko. Podobá se furunklu (nežitu), ale je bolestivější. Zpravidla bývá způsoben nahromaděním toxických látek v přítomnosti zlatého stafylokoka (*Staphylococcus aureus*).

Karcinogen – látka způsobující rakovinu.

Karcinostatika – látky zabraňující vývoji, růstu či rozmnožování zhoubných buněk.

Kardiální – týká se 1. srdce a jeho činností, 2. bylin či látek, které pomáhají stimulovat a posilovat srdce.

Kardioglykosidy – podobají se saponinům. Prvně byly objeveny roku 1785 v náprstníku. Bylo prokázáno jejich působení na srdeční tkáň. Kardioglykosidy jsou tvořeny steroidním aglykonem a cukrem (cukr reguluje biologickou dostupnost aglykonu). Kardioglykosidy zvyšují sílu a výkonnost srdečního svalu bez zvyšování potřeby kyslíku.

Kardiosedativa – látky zklidňující srdeční činnost (*Sanguinaria canadensis*, zběhovce, líčidlo americké).

Kardiostimulancia – látky zvyšující srdeční činnost (zběhovce, cayenský pepř, zimozelen okoličnatý).

Kardiovaskulární – týkající se srdce a cév.

Karminativa – léky proti nadýmání a plynatosti, působící odchod nahromaděných střevních plynů (máta polej, libeček, myrha).

Katabolický – 1. štěpná neboli destruktivní fáze metabolismu; 2. týká se trávení a všech procesů užívaných k rozkladu složitých látek na jednoduché, využitelné; 3. během tohoto procesu se zpravidla uvolňuje energie. (Např. glukóza se katabolizuje na vodu, oxid uhličitý a energii.)

Kataplazma – jiný výraz pro obklad.

Katar – vyměšování hlenu sliznicemi, které je vyvoláno zánětem, kyselinami nebo dráždidly (cizorodými bílkovinami). To má specifickou spojitost se vzduchovými kanály hlavy a krku. (Např. senná rýma, rýma, chřipka, bronchitida, zánět hltanu, astma). Mléko a rafinované cukry vyvolávají nadměrnou tvorbu hlenu, který potom ucpává nejrůznější tělesné tkáně.

Kationtový – 1. proudění a rozklad pomocí něhož jsou živiny a prvky systematicky rozptylovány; 2. podobný „katabolickému“; 3. souvisí s alkalizací.

Koenzym – molekula, která spolupůsobí s enzymem, aby mu umožnila plnit v těle jeho funkci. Koenzymy jsou nezbytné při využití vitamínů a minerálů. Vitamíny se považují za koenzymy, neboť ovlivňují aktivaci enzymů.

Kolitida – zánět tlustého střeva.

Kolostrum – mlezivo, výměšek mléčných žláz za těhotenství a krátce po porodu; čirá tekutina bohatá na protilátky a živiny. Stimuluje

a vytváří imunitní systém novorozeněte.

Kompletní bílkovina – zdroj potravinových bílkovin, jež obsahuje všech osm esenciálních aminokyselin. Je založena na mase jako konečném výsledku zeleninové stravy.

Konvulziva – látky vyvolávající křeče.

Korigencia – léky užívané k oslabení a/nebo pozměnění účinků jiných léků, zvláště projímadel. K bylinnými korigencím patří např. bobkový list, americká krušina.

Kortikosteroidy – skupina hormonů produkovaných nadledvinami, které řídí zužitkování živin v těle, vylučování solí a vody močí. Užívají se při zánětlivých procesech.

Koření – byliny užívané k dochucení jídel (koriandr, petržel, bazalka, šalvěj, rozmarýn).

Kosmetické byliny – slouží jako kožní tonikum, působí blahodárně na pleť (agar, topol bělavý, kostival).

Kosterní svalový systém – svalstvo, které reaguje na vědomé řízení z mozku; svaly se například smršťují nebo natahují podle chemických impulsů, které přijímají z mozku. Pod mikroskopem tyto svaly zpravidla vypadají jako příčně pruhované. Ke kostem jsou připojeny šlachami.

Kraniosakrální – týkající se lebky a kosti křížové.

Krevní destičky – kulaté nebo oválné kotoučky v krvi obratlovců. Jsou to zbytky megakaryocytů, velkých buněk obsažených v kostní dřeni. Krevní destičky hrají významnou úlohu při srážení krve, homeostazi a tvorbě trombů (krevních sraženin v cévách).

Krevní cukr – cukr je v krvi přítomen ve formě glukózy. (Normálně 60 až 100 mg na 100 ml krve. Avšak po jídle se jeho hladina může zvýšit až na 150 mg na 100 ml krve.)

Krevní tlak – síla vynaložená krví, když se tlačí cévami (viz systolický a diastolický krevní tlak).

Křížatá zelenina – má květy ve tvaru kříže (brokolice, růžičková kapusta, hlávkové zelí, květák, vodnice, tuřín) a obsahuje látky, které zabraňují vzniku rakoviny tlustého střeva.

Kumariny – aromatické látky; v malých dávkách slouží jako protisrážlivé faktory a ve velkých jako jed na krysy.

Kultivar – organismus, zejména kultivovaná rostlina, např. česnek, u níž není znám její planý neboli nekultivovaný protějšek.

Kupíferovy krypty – Okolo 50 procent všech makrofágů se nachází v játrech v podobě Kupfferových krypt.

Kvasinky – druh jednobuněčných plísní. Některé kvasinky mohou vyvolat infekci, nejčastěji v ústech, vagině nebo trávicím ústrojí. K běžným kvasinkovým infekcím patří vaginitida a afty. Kandidóza je infekce způsobená přemnožením kvasinky *Candida albicans*.

Kýchavičné byliny – dráždí sliznice v nose, což nutí ke kýchání (čistec, voskovník, cayenský pepř, bertram).

Kyselina chlorovodíková (HCl) – běžná součást žaludečních šťáv. Její koncentrace v žaludku se různí, přičemž závisí na několika faktorech, např. míře sekrece žaludeční šťávy a druhu konzumované potravy. HCl přeměňuje pepsinogen na pepsin a vytváří kyselé prostředí příznivé pro činnost pepsinu, rozpouští a rozkládá nukleoproteiny a kolagen, hydrolyzuje sacharózu, sráží kasein, zpomaluje množení bakterií, zejména hnilobných organismů, které způsobují mléčné kvašení a určité patogenní formy, stimuluje žlázy dvanáctníku a inhibuje činnost ptyalinu.

Kyselina močová – odpadní produkt metabolismu proteinů, vylučovaný z těla ledvinami. Vysoká spotřeba proteinů a zanesené ledviny způsobují např. dnu.

Kyseliny – sloučeniny s nízkou hodnotou pH, obvykle kyselé chuti, které ve své čisté podobě mají často leptavé účinky (kyselina citrónová, kyselina

benzoová, kyselina mravenčí, kyselina močová, kyselina fosforová, kyselina uhličitá atd.)- Mohou být buď organické, nebo anorganické. Kyseliny mohou dráždit a zanítit tkáň v těle. Mohou se rovněž stát volnými radikály. Avšak kyseliny, které se vyskytují v rostlinných tkáních (zejména v ovoci), mají sklon zabraňovat vylučování tekutin a scvrkávání tkání. Nahromadění kyselin způsobuje acidózu.

Lačník – druhá část tenkého střeva (mezi dvanáctníkem a kyčelníkem). Měří asi 2,5 m a tvoří bezmála dvě pětiny délky tenkého střeva.

Lactobacillus acidophilus – prospěšná střevní bakterie, která tvoří ve střevech užitečné kultury (mikroflóru). Nahrazuje zničené bakterie. Měly by ji ovšem užívat pouze osoby konzumující mléko.

Laxativa – mírná projímadla. Podporují vyprazdňování (řešetlák počistivý, americká krušina).

Ledviny – párový orgán v zadní části břišní dutiny, který vytváří moč z krevní plazmy. Každá ledvina má více než milion filtračních jednotek (glomerul, ledvinových klubíček), které zpracovávají chemický odpad a přebytečnou vodu na moč. Jsou hlavními regulátory vody a elektrolytů a udržují rovnováhu kyselin a zásad v krvi a tělních tekutinách. Ledviny jsou jedním ze čtyř vylučovacích orgánů. Nedostatečné vylučování má za následek stagnaci lymfatického systému.

Léze – ohraničená oblast patologicky změněné tkáně; poškození nebo zranění; infikované místo při kožním onemocnění.

Lipid – 1. přirozené estery vyšších mastných kyselin, které netěkají a neobsahují aromatické jádro; 2. cokoliv patřící do skupiny tuků a tukových látek, které jsou charakteristické tím, že nejsou rozpustné ve vodě ale v tukových rozpouštědlech jako je např. alkohol, éter a chloroform. Zahrnují skutečné tuky (estery mastných kyselin a glycerol);

lipoidy (fosfolipidy, cerebrosidy, vosky); steroly (cholesterol, ergosterol).

Lipotropický – rozpouští tuky.

Litotriptika – látky rozpouštějící močové a žlučové usazeniny, např. ledvinové kameny (listnatec kopinatý, svízel).

Lokální anestetika – látky způsobující místní znecitlivění (kmínová silice, koka, pepřovník opojný).

Lymfa – míza; tekutina obsažená v lymfatických cévách, která proudí lymfatickým systémem, odkud se vrací do krve. Lymfa představuje pro imunitní buňky totéž, co krevní plazma pro červené krvinky. Lymfa se čistí v ledvinách, tlustém střevě a kůži.

Lymfatický systém – zahrnuje všechny struktury podílející se na transportu lymfy ze tkání do krevního oběhu (lymfatické vlasečnice, mléčné žlázy, lymfatické uzliny, lymfatické cévy a hlavní lymfatické kanály).

Lymfatické uzliny – orgány v lymfatických cévách, které fungují jako filtry – zachycují a odstraňují cizí látky. Vytvářejí rovněž lymfocyty, což jsou imunitní buňky, které vyhledávají a ničí určité cizorodé látky. Lymfatické uzliny připomínají septiky, které s pomocí imunitních buněk a/nebo enzymů zadržují a neutralizují toxiny a cizí bílkoviny.

Lymfocyt – druh bílé krvinky nacházející se v lymfe, krvi a některých specifických tkáních, např. v kostní dřeni a krčních mandlích. Existuje několik druhů lymfocytů: B-lymfocyty, T-lymfocyty a nulové lymfocyty. Tyto buňky jsou klíčovými složkami imunitního systému. B-lymfocyty mají na starosti především tvorbu protilátek, zatímco T-lymfocyty útočí na vetřelce, které napadají organismus. Pomocné T-lymfocyty, podskupina T-lymfocytů, jsou první buňky, které infikuje a hubí virus HIV, jenž způsobuje AIDS.

Makrofág – 1. monocyt (fagocyt), jenž opustil krevní oběh a usadil se ve tkáni, kde dozrává. 2. spolu

s neutrofily jsou makrofágy nejdůležitější fagocytické buňky imunitního systému. Mají schopnost rozpoznat všechny cizí antigeny pomocí receptorů na povrchu svých buněčných membrán a požít je; tyto antigeny jsou potom zničeny lyzozomy. Makrofágy se vyskytují v periferních lymfatických tkáních, kde fungují jako hlavní čističe krve, kterou zbavují abnormálních nebo starých buněk, buněčného odpadu a patogenů. 3. Mají rovněž důležitou úlohu při zpracování antigenů a jejich distribuci T-lymfocytům, kdy aktivují specifickou imunitní reakci. Uvolňují rovněž mnoho chemických mediátorů, které se podílejí na obraně těla, včetně interleukinů.

Malabsorbce – neschopnost absorbovat živiny ze střevního traktu do krve, způsobená především obstrukcemi, zánětem a špatnou funkcí slinivky.

Mastné kyseliny – organické kyseliny, z nichž se tvoří tuky a oleje.

Maturační byliny – podporují maturaci neboli zrání tumorů, furunklů, vředů, karbunklů atd. (Kůra pimentovníku, kořen lopuchu, jitrocel, šťovík tupolistý.)

Menoragie – silné menstruační krvácení.

Meridiány – v čínské medicíně specifické dráhy (celkem jich je čtrnáct), jimiž tělem proudí čí (univerzální energie neboli boží síla).

Metabolismus – fyzické a chemické procesy nezbytné k udržení života, zahrnující tvorbu buněčné energie, syntézu důležitých biologických substancí a odbourávání různých látek.

Minerál – 1. anorganický (tj. nikoli živočišného nebo rostlinného původu) prvek nebo sloučenina (zejména v pevném skupenství), vyskytující se v přírodě. 2. anorganická látka vyžadovaná tělem v malých množstvích.

Molekula – 1. nejmenší velikost na niž lze rozložit nějakou substanci bez ztráty jejích vlastností; 2. chemické spojení

dvou nebo více atomů, které tvoří specifickou chemickou sloučeninu.

Monocyty – bílé krvinky, které představují jednu z prvních obranných linií v zánětlivém procesu.

Monoplegia – ochrnutí jedné končetiny.

Montmorillonit – jílový minerál užívaný ve výživě jako zdroj stopových prvků.

Mucilagenní (slizovité) byliny – pomáhají hojit zanícené sliznice a tkáně (chaluha bublinatá, kostival, pupalka, proskurník).

Mukus – hlen; lepkavá tekutina vylučovaná sliznicemi a žlázami, obsahující mucin, leukocyty, anorganické soli, vodu a epitelové buňky. Ochrňuje a detoxikuje.

Mydriatické byliny – způsobují mydriázu, abnormální rozšíření zornic (rulík, koka, durman).

Myotické byliny – způsobují miózu, abnormální zúžení zornic (betelový ořech, mrštnoplod peřenolistý).

Narkotické byliny – tlumí centrální nervovou soustavu, takže utišují bolest a podporují spánek (rulík, koka, grindelie).

Nasycený tuk – 1. tuk, jenž je při pokojové teplotě tuhý. Většina nasycených tuků je zvířecího původu, vyjma několika, které jsou původu rostlinného (např. kokosový a palmový olej). 2. plně vázaná nasycená kyselina.

Nadledviny – pár trojúhelníkových žláz, které se nalézají na vrcholu ledvin. Jsou to žlázy s vnitřní sekrecí, jejichž působení napodobuje působení sympatického nervstva; zvyšují energetické využití sacharidů. Kromě toho regulují metabolismus sacharidů a tuků, rovnováhu soli a vody, jakož i steroidní hormony. Produkuje neurotransmitery (např. adrenalin) a steroidy (např. kortizol, estrogen a progesteron).

Nauka o signaturách – teorie, podle

níž vzhled rostliny vypovídá o jejích základních vlastnostech/znacích.

Nefritida – zánět ledvin (lékem je zběhovec, rozrazil, jírovec).

Nenasycený tuk – jakýkoli jedlý tuk, který je při pokojové teplotě tekutý. Nenasycené tuky jsou rostlinného původu a představují skvělý zdroj esenciálních mastných kyselin (např. olej lněný, slunečnicový, světlicový a pupalkový).

Neurastenie – vážná nervová slabost, nervové vyčerpání.

Neuromuskulární – týkající se nervů i svalů.

Neuropatie – komplex symptomů způsobených abnormalitami motorických nebo sensorických nervů. Tyto symptomy mohou zahrnovat brnění nebo necitlivost, zejména v rukou či nohou, po nichž následuje čím dál větší svalová ochablost.

Neurosedativum – pomáhá utišovat bolest a zklidňuje nervovou soustavu (např. lobelka, kozlík).

Neurotransmitter – 1. chemická látka přenášející nervové impulsy z jedné nervové buňky do druhé (acetylcholin, dopamin, kyselina gamma-aminobutyrová, adrenalin, noradrenalin a serotonin). 2. látky přenášející nervové impulsy do mozku.

Neutrofil – významně se podílí na ochraně těla před infekcemi. Náleží jim hlavní role při zánětech, jsou rychle přitahovány k cizím antigenům (chemotaxe) a potom je fagocyticky ničí.

NK buňky (natural killers) – „přirozené zabijáky“.

Noradrenalin (norepinefrin) – neurotransmitter produkováný dřením nadledvin, jenž se svými chemickými a farmakologickými vlastnostmi podobá adrenalinu (epinefrinu), ale je to především vazokonstriktor a má nepatrný vliv na výkon srdce.

Nutraceutický – 1. potravinu nebo živinu určenou pro speciální klinické nebo terapeutické účely; 2. využívání aktivního

principu rostliny; zvyšování jeho potence a následné vytvoření vysoce účinné bylinné směsi.

Obstrukce – 1. výskyt nadbytečného množství krve nebo tkáňového moku v určitém orgánu či tkáni. 2. obstrukce poukazuje na nahromadění hlenu, kyselin, toxinů, chemikálií, těžkých kovů, parazitů apod. Má za následek otoky uzlin a nádory.

Oddenek – podzemní část rostliny, často plazivá.

Odvar – bylinný čaj připravovaný vařením bylin ve vodě po určitou dobu.

Oftalmika – látky léčící oční nemoci (borůvka, světlík, ibišek, proskurník).

Ochlazující byliny – snižují tělesnou teplotu a zahánějí žízeň (dřišťál, brutnák, pýr, ptačinec).

Osteomyelitida – zánět kostí, zejména kostní dřeně.

Osteoporóza – nemoc, při které se minerály vyplavují z kostí, takže se stávají čím dál poréznější a křehčí. Důsledek acidózy a hypotyreózy.

Ovaria (vaječníky) – Jsou umístěny v pánevní dutině žen, odpovídají za vývoj sexuálních znaků a ovlivňují růst. Produkuje vajíčko (ovum) a vylučuje ženské hormony estrogen a progesteron.

Oxidace – chemická reakce, při níž kyslík reaguje s další látkou, což vede k chemické přeměně. Mnoho oxidací vyústí v jistý druh zhoršení nebo rozkladu.

Oxytocin – hormon hypofyzy, jenž stimuluje stahy děložního svalstva (při porodu) a produkci mléka.

Oxyuris – druh střevních parazitů (patří k nim např. roup dětský).

Pankreas (slinivka) – exokrinní a endokrinní žláza; vylučuje enzymy (amylázu, lipázu) podporující trávení potravy v tenkém střevu a produkuje rovněž hormony (glukagon, inzulín), které, jakmile se dostanou do krve, pomáhají

regulovat metabolismus sacharidů kontrolou hladiny krevního cukru.

Parazit – organismus žijící v cizím organismu z jeho toxicity a oslabení, aniž jakkoli napomáhá přežití tohoto tzv. hostitele. V lidském těle mohou paraziti napadat oslabené buňky nebo žít v toxickém lymfatickém systému.

Parasympatikus – část autonomního nervového systému, protipól sympatiku, který nabývá vrchu v nestresových situacích, jakmile pomine krize. Způsobuje zúžení zornic, zpomalení srdečního tepu a stáhnutí průdušek. Stimuluje rovněž tvorbu a vylučování moči a aktivitu trávicího ústrojí, např. tvorbu slin.

Patogen – mikroorganismus nebo látka (cizí protein) schopný vyvolat imunitní reakci; vytváří patologické změny.

Pektorancia – látky odstraňující problémy v bronchopulmonární oblasti.

Pepsin – hlavní enzym žaludeční šťávy, který štěpí proteiny na peptony. Je tvořen buňkami žaludečních žláz a jeho maximální aktivita je při pH 1,25 až 2,25.

Peristaltika (střevní) – postupné vlnovité stahy hladkého svalstva trávicího ústrojí a tlustého střeva, které pohybují živinami a vypuzují z těla odpadní látky. Peristaltiku stimulují např. aloe, americká krušina, olivový olej, prášek z kořene rebarbory).

pH (potential of hydrogen) – stupnice užívaná k měření relativní kyselosti nebo zásaditosti substancí. Její rozsah sahá od 0 do 14, přičemž 7 se považuje za neutrální. Hodnoty nižší než 7 jsou kyselé, vyšší než 7 zásadité.

Plak – tuková vláknitá hmota obsahující cholesterol, která se nalézá ve výstelce tepen a dalších tkání. Ukládání plaku v tepnách je hlavní příčinou kardiovaskulárních obstrukcí, které mají za následek mrtvici a infarkt myokardu. Nánosy plaku na zubní sklovině mohou způsobit onemocnění dásní. Alzheimerova choroba je spojována s hromaděním plaku

v mozkových tkáních, což znemožňuje optimální výživu buněk.

Plísně a kvasinky – mikroorganismy žijící v našich tělech. Mnohé z nich, např. *Candida albicans*, jsou schopné v organismu s oslabenou imunitou způsobit vážná onemocnění.

Pojivová tkáň – druh tkáně, která v těle plní funkci opory, struktury a buněčného pojiva.

Progesteron – 1. protizánětlivý steroid. 2. pomáhá při růstu a vývoji ženských reprodukčních orgánů a druhotných pohlavních znaků. 3. způsobuje růst a zrání děložní sliznice během menstruačního cyklu. Někdy se užívá k léčbě menstruačních poruch a klimakterických potíží.

Profylaxe – předcházení nemocem.

Prostaglandin – chemické látky podobné hormonům, vytvářené v těle z esenciálních mastných kyselin, které významně působí na mnoho orgánů. Ovlivňují vylučování hormonů a enzymů, hrají významnou roli při regulaci zánětlivé reakce, krevního tlaku a srážlivosti krve.

Proteiny (bílkoviny) – složené dusíkaté organické látky vzniklé sloučením různých aminokyselin. Proteiny jsou základní prvky všech zvířecích a rostlinných tkání. Biologické substance jako hormony a enzymy jsou rovněž tvořeny proteiny. Tělo vytváří specifické proteiny, které potřebuje pro růst, obnovu a další funkce, z aminokyselin, jež jsou získány z proteinů obsažených v potravě, nebo vytvořeny z jiných aminokyselin. Proteiny také slouží jako nosiče (např. hemoglobin, inzulín atd.).

Pruritus – svědění.

Prvky – v chemii látky, které nelze běžnými chemickými procesy rozdělit na substance od nich odlišné. Vyskytují se volně a ve sloučeninách. Bylo již identifikováno více než sto prvků. V lidském těle se nalézá kyslík, hliník, uhlík, kobalt, vodík, dusík, vápník, fosfor, sodík, síra,

chlór, hořčík, železo, fluór, jód, měď, mangan a zinek.

Příštitná tělíska – nalézají se na zadní straně štítné žlázy, vylučují parathormon, který reguluje metabolismus vápníku a fosforu. Nepřímo ovlivňují svalovou dráždivost. Jejich poruchy se nazývají hypoparatyreóza a hyperparatyreóza.

Puchýřotvorné byliny – způsobují puchýře, např. škumpa jedovatá.

Pupalkový olej – olej ze semen pupalky dvouleté, bohatý na kyselinu gammalinolenovou.

Purgativum (projímadlo) – látka podporující energické vyprázdnění střev, zpravidla užívaná při úporné zácpě (čemeřice, *Veronicastrum virginicum*, listy kasie).

Putrefakce – 1. rozklad a hnití. 2. rozpad zvířecí tkáně, zejména proteinů, provázený tvorbou páchnoucích a toxických produktů jako ptomainu, merkaptanu a sirovodíku, který mají na svědomí jisté druhy bakterií a plísní; rovněž proces štěpení proteinů hnitím.

Pyelitida – hnisavý zánět ledvinové pánvičky.

Regenerace – přestavba a posílení těla. Vyžaduje alkalické prostředí a elektricky „živé“ živiny.

Regenerační byliny – pomáhají navrátit zdraví a sílu; obnovují normální fyziologickou aktivitu (kořen kozince, veškeré druhy ženšenu, vodilka).

Rekonvalescence – období zotavování po nemoci nebo operaci.

Relaxancia – látky uvolňující a zmírňující napětí, zejména svalové.

Rinitida – zánět nosního hlenu, rýma.

Roztok– jedna nebo více látek (tekutin či plynů) rozpuštěných v tekutině zvané rozpouštědlo.

Rybí tuk – přírodní tuky z tresky, které obsahují esenciální mastné kyseliny a vitamíny A a D; rovněž obsahuje Omega-3 nenasycené mastné kyseliny.

Ruličky – shluky či slepence červených krvinek. Jsou způsobeny acidózou, která vytváří aniontové prostředí, v němž se lipidy, aminokyseliny, minerály atd. lepí k buněčným stěnám a k sobě navzájem.

Saponiny – rostlinné složky tlumící záněty a usnadňující vykašlávání. Saponiny se užívají při syntéze kortizonu a někdy i sexuálních hormonů.

Sedativa– látky zklidňující organismus snížením funkční aktivity.

Septikemie – otrava krve, přítomnost patogenních bakterií v krvi.

Serotonin – neurotransmitter vyskytující se především v mozku; považuje se za nezbytný pro uvolnění, spánek a koncentraci.

Sérum – tekutá část krve.

Sialoagoga – látky podporující tvorbu a vylučování slin (kosatec, kůra černého bezu, rebarbora).

Silichné oleje – aromatické oleje užívané po staletí terapeuticky nebo v parfémtech. Jsou antiseptické, pomáhají stimulovat tvorbu bílých krvinek. Podporují činnost trávících šťáv, zklidňují hyperaktivní střevní peristaltiku. Působí rovněž na centrální nervovou soustavu (sedativně nebo stimulačně). Jedná se obvykle o složité směsi rozličných organických sloučenin (např. alkoholy, ketony, fenoly, kyseliny, étery, estery, aldehydy a oxidy), které se na vzduchu odpařují. Obvykle představují aromatické principy rostlin a vykazují širokou škálu účinků na organismus, zvláště na nervovou soustavu.

Skorbutický – týkající se kurděj (skorbutu) nebo jimi ovlivněný.

Skrofulóza – různé druhy

tuberkulózních zánětů žláz, respektive mízních uzlin; kritice.

Sloučeniny – 1. látky tvořené dvěma či více součástmi, které jsou spojeny v přesných váhových poměrech a mají specifické vlastnosti. Sloučeniny tvoří všechny živé organismy a jsou dvojího druhu: organické a anorganické. 2. látky složené z více než jedné části.

Složité sacharidy (cukry), polysacharidy – např. maltóza, dextróza, sacharóza – 1. spojení dvou nebo více jednoduchých cukrů (glukóza, galaktóza, fruktóza). Složité cukry způsobují nadměrnou tvorbu hlenu a kyseliny uhličitě, což vyvolává obstrukce a acidózu. Jejich štěpení je pro tělo nesmírně obtížné. 2. jsou rovněž obsaženy ve škrobech a vláknině. 3. k jejich metabolismu jsou potřeba nadledvinové steroidy.

Spazmolytika – látky působící proti křečím (viz Antispazmodika.)

Spermatorea – abnormálně časté a bezděčné uvolnění semene bez orgasmu.

Spondylóza – abnormální nepohyblivost a zablokování obratlů.

Steroidy – hormony vzniklé z lipidů, produkovány kůrou nadledvin a pohlavními žlázami. Mají širokou škálu účinků; jsou protizánětlivé, ovlivňují metabolismus a reprodukci, systémový anabolismus a katabolismus. Systémové steroidy jsou produkovány nadledvinami. Reprodukční steroidy jsou produkovány gonádami.

Stimulace – vyprovokování akce ve svalech, nervech nebo sensorických zakončených orgánů, čímž se vyvolá aktivita v určité části těla.

Stimulancia – zvyšují funkční aktivitu a energii v těle (posilují metabolismus a krevní oběh – sádec, efedra, kopretina řimbaba, ženšen, jasan trnitý, jetel, rozmarýn, pelyněk, řebříček).

Stomachika – látky pomáhající posilovat žaludeční funkce. Zvyšují chuť k jídlu, zlepšují trávení a pomáhají při jeho poruchách.

Stopové prvky – minerály požadované tělem ve velice malých množstvích.

Střevní flóra – „přátelské“ bakterie a ostatní mikroorganismy, které se běžně vyskytují ve střevech a jsou nezbytné pro trávení a metabolismus různých živin a potravin.

Styptika (hemostatika) – látky pomáhající zastavovat krvácení silnou adstringentní akcí. Také stahují cévy (ořešák černý, kostival, jitrocel, kopřiva žahavka).

Subkostální – ležící pod žebry.

Substitut – rostlina sloužící jako náhražka jiné rostliny.

Sudorifické látky – pomáhají vyvolávat pocení. Stimulují produkci a vylučování potu (např. květ lípy).

Sympatikus – část autonomního nervového systému fungující jako stimulátor orgánů, jež musí čelit stresové situaci pomocí reakce boj-útěk, přičemž nedůležité aktivity jako trávení jsou značně zpomaleny. Většina neuronů sympatiku uvolňuje neurotransmitter noradrenalin.

Syndrom – skupina znaků a symptomů, které se objevují společně v diagnóze určité „nemoci“ či abnormálního stavu, jež souvisí s určitým následkem.

Synergistická akce – souběžná aktivita dvou nebo více látek, jejichž společný účinek je větší než suma jejich samostatných účinků.

Systémový – týkající se celého těla.

Systémy lidského těla – celkem jich je čtrnáct; devět je nejdůležitějších: oběhový, trávicí, vylučovací (střevní, lymfatický, močový, kožní a imunitní), žláznový, svalový, nervový, reprodukční, dýchací a kosterní.

Systolický tlak – srdce vyvíjí při vypuzování krve do krevního oběhu, kdy se srdeční svalovina stáhne. Perioda největšího tlaku v arteriálním

systemu, bezprostředně ovlivňovaná dření nadledvin a uvolňovanými neurotransmitery.

Štítná žláza – největší endokrinní žláza, umístěná v krku. Produkuje hormony, především tyroxin a dále kalcitonin, jenž hraje důležitou roli při zužitkování vápníku. Hlavním úkolem hormonů štítné žlázy je regulovat metabolismus, aby tkáně produkovaly teplo a energii; nepřímo ovlivňuje růst a výživu. Zvětšená štítná žláza se nazývá struma.

Šupinové buňky – ploché šupinaté buňky epitelu.

Taniny – rostlinné látky s adstringentními účinky. Taniny se vážou na různé chemikálie a proteiny a ochraňují kůži a sliznice. Pomáhají zastavovat průjem a vnitřní krvácení, hojí záněty, popáleniny a jiná zranění, léčí infekční onemocnění.

Tasemnice – skupina páskovitých červů, kteří zamožují trávicí ústrojí obratlovců včetně lidí. Dosahují délky až několika metrů.

T-lymfocyty – bílé krvinky, které podporují imunitní systém. Začínají jako B-lymfocyty, putují do brzlíku (tymus), kde zrají do podoby T-lymfocytů. Tyto buňky zrcadlí podmíněnou imunitní reakci.

Testes (varlata) – mužské endokrinní žlázy umístěné ve skrotu (šourku), zodpovědné za vývoj pohlavních znaků; ovlivňují rovněž růst.

Testosteron – androgen vyskytující se ve varlatech. Je to agresivní steroidní hormon produkovaný kůrou nadledvin mužů i žen, zodpovědný za tvorbu spermií a mužských sekundárních pohlavních znaků.

Těžké kovy – kovové prvky, jejichž měrná hmotnost je vyšší než 5000 kg/m³. Některé těžké kovy, např. arzén, kadmium, olovo a rtuť, jsou silně toxické.

Tinea capitis – plísňové kožní onemocnění vlasaté části hlavy.

Tinitus – zvonění v uších.

Tinktura – přípravek zhotovený macerováním (louhováním) byliny v etanolu kvůli získání jejích vlastností.

Tonizující byliny – podporují výživu a zvyšují systémový tonus (vnitřní napětí svalů a cév), energii a vitalitu. Posilují celý systém (andělíka, zeměžluč, sadec, heřmánek, jetel, žindava, černohlávek, kopřiva žahavka, řebříček)

Toxemie – otrava krve; 1. toxické onemocnění způsobené konzumací masa, mléčných produktů, rafinovaných cukrů, cukrovinek, limonád a obilovin, dále chemickými léky, očkováním, drogami atd. Kouření tabáku a/nebo marihuany přispívá rovněž k systémové toxicitě. 2. stav acidózy.

Toxicita – jedovatost; toxické reakce v těle oslabují tělesné funkce a/nebo poškozují buňky, a tím podlamují zdraví (viz též Toxemie).

Toxin – jedovatá látka zvířecího nebo rostlinného původu.

Trávení – proces, při kterém v trávicím ústrojí dochází k mechanickému a chemickému rozkladu potravy a k její přeměně na absorbovatelnou formu neboli na její nejjednodušší složky.

Triglycerid – látka tvořená třemi mastnými kyselinami a glycerolem. Tuk se v těle ukládá v podobě mastných kyselin, které jsou základním druhem lipidů v potravě. Tyto uložené tuky tělo využívá jako záložní zdroj energie.

Tuk – 1. tuková tkáň v těle, která slouží jako energetická rezerva, 2. mazivo, 3. v chemii triglyceridový ester mastných kyselin; jedna ze skupin organických sloučenin, která úzce souvisí s fosfolipidy, glykolipidy a steroly. Pojem „lipid“ se obvykle užívá pro tuky nebo tukům podobné látky. Tuky nejsou rozpustné ve vodě, ale v chloroformu, benzenu nebo jiných rozpouštědlech. Tuky se hydrolyzují pomocí kyselin, zásad, lipáz (enzymy štěpící tuky) a přehřáté páry.

Tymus – brzlík; orgán umístěný nad srdcem, uprostřed hrudní kosti; 328

důležitý pro zahájení imunitní reakce a zrání T-buněk.

Uremie – 1. toxický stav spojovaný s ledvinovou insuficiencí, která způsobuje hromadění dusíkatých látek v krvi, jež normálně ledviny vyloučí. 2. následek vysoké spotřeby proteinů nebo rozpadu tkání.

Vazokonstriktor – látka vyvolávající zúžení cév, což omezuje proudění krve.

Vazodilátor – látka snižující krevní tlak roztažením cév.

Vedlejší produkt – sekundární produkt nebo výsledek.

Vermicida – látky, které hubí tasemnice a červy v trávicím ústrojí nebo je vyhánějí z těla (ricinový olej, okurková a dýňová semena, kaprad' samec).

Vitalita – 1. to, co odlišuje živé bytosti od neživých věcí. 2. živost, čilost, elán. 3. bytí plné života. 4. stav dynamického zdraví.

Vitamín – jakákoli skupina organických látek jiných než proteinů, cukrů, tuků, minerálů a organických solí, které jsou nezbytné pro normální metabolismus, růst a tělesný vývoj.

Vláknina – nestravitelná část rostlinné hmoty. Je to důležitá složka zdravé stravy, protože zachytává toxiny a dostává je ven z těla. Funguje ve střevech jako koště.

Vlasová analýza – metoda zjišťování hladiny minerálů v těle (včetně toxických kovů a základních minerálů), která spočívá v měření jejich koncentrace ve vlasu. Na rozdíl od zjišťování hladiny minerálů v krvi zachycuje tato metoda stav dané osoby v období několika měsíců před analýzou, stejně jako využití těchto minerálů na buněčné úrovni.

Volné radikály – skupina atomů, které jsou chemicky nesmírně reaktivní, neboť mají nejméně jeden lichý elektron. Jelikož se tak snadno spojují s jinými sloučeninami, mohou volné radikály napadat buňky a působit v těle značné škody. Tvoří

se v ohřátých tucích a olejích a jako důsledek vystavení atmosférickému záření, škodlivinám v prostředí apod. (Člověk do sebe ročně dostane přes 60 kg chemikálií, které obsahují volné radikály !)

Výtok – hlenovitý výměšek z močové trubice.

Zánět – 1. reakce tkáně na poškození; 2. zánět není infekce. Je to reakce imunitního systému na kyselou sloučeninu nebo na poškození tkáně. Jakmile tělo zahájí opravný proces, aby vyléčilo nebo nahradilo poškozenou tkáň, prochází zanícená oblast plynulou změnou. 3. zánět je konzervativní proces modifikovaný čímkoli, co vyvolá reakci, ale neměl by být zaměňován s infekcí; to jsou dvě poměrně odlišné věci, ačkoli jedna může pramenit z druhé. Acidóza je jednou z nejčastějších příčin zánětu. Tělo zánět potírá steroidy, cholesterolem, elektrolyty a antioxidanty.

Změkčovací – zjemňuje, uklidňuje a chrání kůži nebo zklidňuje podrážděnou sliznici.

Zužitkování – schopnost těla využívat živiny jako buněčné palivo. Závisí především na hormonech, steroidech a neurotransmiterech. Konzumace a absorpce není zužitkování.

Živiny – látky, které tělo potřebuje k uchování života a zdraví. Vyživují tělo a zvyšují jeho hmotnost a hustotu. Pomáhají dodávat materiál pro obnovu tkání.

Žiraviny – byliny, které leptají nebo ničí živou tkáň (šťáva z vlaštovičníku, šťáva z kešů, sasanka pryskyřníkovitá).

Žláza – orgán nebo tkáň vylučující látky, které se užívají jinde v těle, nikoli pro vlastní fungování.

Žloutenka – onemocnění, které je způsobené zvýšením hladiny bilirubinu v krvi a vyznačuje se žloutnutím kůže.

Žluč – hořká žlutá látka vylučovaná játry do střev kvůli trávení tuků a alkalizaci kyseliny chlorovodíkové a jiných žaludečních kyselin.

Bibliografie

- Aihara, Herman: *Acid & Alkaline*, CA: George Ohsawa, Macrobiotic Foundation, 1986
- Alexander, Joe: *Blatant Raw Foodist Propaganda !*, CA: Blue Dolphin Publishing, 1990
- Amber, Reuben: *Color Therapy*, NM: Aurora Press, 1983
- Anderson, Mary: *Colour Healing*, NY: Harper & Row Publishers, 1975
- Andrews, Ted: *How to Heal with Color*, MN: Llewellyn Publications, 1992
- Arlin, Dini Wolf: *Nature 's First Law: The Raw Food Diet*, CA: Maul Brothers Publishing, 2. vyd., 1997
- Arlin, Stephen: *Raw Power ! Building Strength and Muscle Naturally*, CA: Maul Brothers Publishing, 2. vyd., 2000
- Balz, Rodolphe: *The Healing Power of Essential Oils*, WI: Lotus Light Press, 1. vyd., 1996
- Bensky, Dan & Barolet, Randall: *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*, WA: Eastland Press, Inc., 1990
- Bethel, May: *Healing Power of Herbs*, CA: Melvin Powers, Wilshire Book Co., 1968
- Blunt, Wilfrid & Raphae, Sandra: *The Illustrated Herbal*, NY: W W Norton & Company, 1979
- Boxer, Arabella & Back, Philippa: *The Herb Book. A Complete Guide to Culinary Herbs*, NJ: Thunder Bay Press, 1994
- Bragg, Paul & Bragg, Patricia: *The Miracle of Fasting*, Health Science, 3. vyd., 1999
- Brennan, Barbara Ann: *Hands of Light*. NY: Bantam Books, 1987
- Brown, Deni. *New Encyclopedia of Herbs and Their Use*, NY: Dorling Kindersley Publishing, 1995
- Brown, Donald: *Herbal Prescriptions for Better Health*, CA: Prima Publishing, 1996
- Carrington, Hereward: *The Natural Food of Man*, CA: Health Research, 1963
- Christopher, John: *School of Natural Healing*, UT: Christopher Publications, 1996
- Cohn, Robert: *Milk – The Deadly Poison*, NJ: Argus Publishing, Inc., 1998
- Copen, Bruce: *A Rainbow of Health*, England: Academic Publications, 1974
- Culpepper, Nicholas: *Gulpepper 's Color Herbal*, MA: Storey Books, 1997
- Gulpepper, Nicholas: *Gulpepper's Complete Herbal and English Physician*, UK: FoulSham & Co., Ltd., 1995
- Deoul, Kathleen: *Cancer Cover-Up (Genocide)*, MD: Cassandra Books, 2001
- Dodt, Colleen. *The Essential Oils Book: Creating Personal Blends for Mind and Body*, VT: Storey Communications, Inc., 1996
- Douglass, William Campbell: *Milk of Human Kindness Ls Not Pasteurized*, GA: Last Laugh Publishers, 1985
- Dubelle, Lee: *Proper Food Combining Works – Living Testimony*, CO: Nutri Books, Corp., 1987
- Dubin, Dale: *Rapid Interpretation of EKG 's*, FL: Cover Publishing Co., 6. vyd., 2000
- Dykeman, Thomas, Elias a Peter: *Edible Wild Plants*, Benedict Lust Publications, Inc., 1990
- Ehret, Arnold: *Mucusless Diet Healing System*, Benedict Lust Publications, Inc., 2001
- Ehret, Arnold: *Rational Fasting*, Benedict Lust Publications, Inc., 2001
- Ehret, Arnold: *The Definite Cure of Chronic Constipation*, Benedict Lust Publications, Inc., 2002
- Fathman, George & Doris: *Live Foods: Nature 's Perfect System of Human Nutrition*, NY: Cancer Care Inc., 1986
- Feeney, Mary: *The Cardiac Rhythms: A Systematic Approach to Interpretation*, PA: W. B. Saunders Co, 3. vyd., 1997
- Foster, Steven & Yue Chongxi: *Herbal Emissaries: Bringing Chinese Herbs to the West*, VT: Healing Art Press, 1992
- Fratkin, Jake: *Chinese Herbal Patent Formulas – A Practical Guide*, CO: Shya Publications, 1985

- Gaeddert, Andrew: *Chinese Herbs in the Western Clinic*, CA: Get Well Foundation, 1998
- Gladstar, Rosemary: *Herbal healing for Women*, NY: Fireside Simon and Schuster Inc., 1993
- Glasby, John: *Dictionary of Plants Containing Secondary Metabolites*, PA: Taylor and Francis Inc., 1991
- Grauer, Ken: *A Practical Guide to ECG Interpretation*, Year Book Medical Pub., 2. vyd., 1998
- Griffin, LaDean: *Please Doctor, I'd Rather Do It Myself... With Herbs !*, UT: Hawkes Publishing, Inc., 1979
- Gurudas: *Flower Essences and Vibrational Healing*, CA: Cassandra Press, 2. vyd., 1989
- Harborn, Jeffrey & Herbert Baxter (ed.): *Phytochemical Dictionary: A Handbook of Bioactive Compounds from Plants*, PA: Taylor and Francis, 2. vyd., 1999
- Heinerman, John: *Medical Doctor's Guide to Herbs*, UT: Woodland Publishing, 1987
- Hey, Barbara: *The Illustrated Guide to Herbs*, NJ: New Horizon Press. Hobbs, Christopher: *Ginkgo: Elixir of Youth*, CA: Botanica Press, 1990
- Hobbs, Christopher: *Handbook for Herbal Healing*, Culinary Arts Ltd., 1994
- Hobbs, Christopher: *Milk Thistle – The Liver Herb*, CA: Botanica Press, 2. vyd., 1993
- Hoffmann, David: *The New Holistic Herbal*, MA: Element Book Ltd., 3. vyd., 1991
- Holmes, Peter: *Jade Remedies: A Chinese Herbal Reference for the West (Volume 1)*, CO: Snow Lotus Press, Inc., 1997
- Horowitz, Leonard G.: *Emerging Viruses, AIDS & Ebola, Nature, Accident or Intentional ?* MA: Tetrahedron, Inc., 1998
- Hotema, Hilton: *Long Life in Florida*, Health Research, přetisk vyd. z r. 1962
- Hunt, Ronald: *The Seven Keys to Color Healing*, NY: HarperCollins, 1989
- Jensen, Bernard: *Beyond Basic Health*, CA: Bernard Jensen, 1988
- Jensen, Bernard: *Developing a New Heart Through Nutrition and a New Lifestyle*, CA: Bernard Jensen, 1995
- Jensen, Bernard: *Doctor – Patient Handbook*, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1978
- Jensen, Bernard: *Goat Milk Magic*, CA: Bernard Jensen, 1994
- Jensen, Bernard: *Herbs: Wonder Healers*, CA: Bernard Jensen, 1992
- Jensen, Bernard: *CA: Iridology: The Science and Practice in the Healing Arts (Volume II)*, Bernard Jensen Enterprises, 1982
- Jensen, Bernard: *Iridology Simplified*, CA: Bernard Jensen, 1980
- Jensen, Bernard: *What is Iridology ?* CA: Bernard Jensen, 1984
- Katz, Michael & Ginny: *Gifts of the Gemstone Masters*, OR: Gemisphere, 1989
- Keville, Kathi: *Herbs for Health and Healing*, PA: Rodale Press, Inc., 1996
- Kloss, Jethro: *Back to Eden*, Benedict Lust Publications, Inc., 1981
- Kroeger, Hanna: *Parasites – The Enemy Within*, CO: Hanna Kroger, 1991
- Kulvinskas, Viktoras: *Life in the 21st Century*, IA: 21st Century Publications, 1981
- Kulvinskas, Viktoras: *Love Your Body or How To Be A Live Food Love*, IA: 21st Century Publications, 1972
- Kulvinskas, Viktoras: *Survival Into the 21th Century*, IA: 1975
- L'Orange, Darlena: *Herbal Healing Secrets of the Orient*, NJ: Prentice Hall, 1998
- Liberman, Jacob: *Light – Medicine of the Future*, NM: Bear and Company, 1992
- Lopez, D. A., Williams R. M. & Miehike M.: *Enzymes – The Fountain of Life*, Germany: The Neville Press, Inc. 1994
- Lu, Henry: *Chinese System of Food Cures – Prevention and Remedies*, NY: Sterling Publishing Co., Inc., 1986
- Mauseth, James: *Botany: An Introduction to Plant Biology*, 3. vyd., 2003
- McBean, Eleanor, *The Poisoned Needle*, Health Research, reprint, 1993
- McDaniel, T. C: *Disease Reprieve*, PA: Xlibris Corporation, 1. vyd., 1999
- Meyer, Clarence: *The Herbalist*, IL: Meyer Books, 1986

- Miller, Neil Z.: *Vaccines: Are They Really Safe and Effective? (A Parents Guide to Childhood Shots)*, NM: New Atlantean Press, revid. a aktual. vyd., 2002
- Monte, Tom: *World Medicine – The East/West Guide to Healing Your Body*, NY: G. P. Putnam's Sons, 1993
- Murray, Michael: *Natural Alternatives for Weight Loss*, 1996
- Meyer, Joseph: *The Old Herb Doctor*, IL: Meyer Books, 2. vyd., 1984
- *Naturopathic Handbook of Herbal Formulas: A Practical and Concise Herb User's Guide*, CO: Kivaki Press, 3. vyd., 1994
- Olsen, Cynthia: *Australian Tea Tree Oil Guide*, WI: Lotus Press, 3. vyd., 1998
- Parachin, Victo: *365 Good Reasons To Be A Vegetarian*, NY: Avery Penguin Putnam, 1997
- *PDR for Herbal Medicines*, NJ: Medical Economics Co., 2. vyd., 2000
- Pedersen, Mark: *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs*, IN: Wendell W Whitman Co., 3. vyd., 1998
- Pizzorno, Joseph: *Total Wellness*, CA: Prima Publishing, 1996
- Rector, Linda: *Renewing Female Balance*, CA: Healthy Healing Publications, Inc., 4. vyd., 1997
- Rector, Linda: *Renewing Male Health and Energy*, CA: Healthy Healing Publications, Inc., 2. vyd., 1997
- Royal, Penny: *Herbally Yours*, UT: Sound Nutrition, 3. vyd., 1982. Sandman, Amanda: *A-Z of Natural Remedies*, NY: Longmeadow Press, 1995- Sanecki, Kay: *The Book of Herbs*, NJ: Quantum Books Ltd., 1996
- Santillo, Humbart: *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health*, AZ: Hohm Press, 2. vyd., 1993
- Santillo, Humbart: *Natural Healing with Herbs*, AZ: Hohm Press, 1991
- Scalzo, Richard: *Naturpathic Handbook of Herbal Formulas -A Practical and Concise Herb User's Guide*, CO: Kivaki Press, 3. vyd., 1994
- Schauenberg, Paul & Paris, Ferdinand: *Guide to Medicinal Plants*, CT: Keats Publishing, Inc., reprint, 1990
- Shelton, Herbert: *Food Combining Made Easy*, Ontario: Willow Publishing, 1982
- Swahn, J. O.: *The Lore of Spices*, MN: Stoeger Publishing Company, 2002
- Tenny, Louise: *Today's Herbal Health*, UT: Woodland Publishing, 5. vyd., 2000
- Thomas, Lalitha: *10 Essential Herbs*, AZ: Hohm Press, 2. vyd., 1995
- Tierra, Michael: *Planetary Herbology*, WI: Lotus Press, 1987
- Tierra, Michael: *The Way of Herbs*, NY: Pocket Books, rev. vyd., 1998
- Tilden, John: *Toxemia: The Basic Cause of Disease*, FL: Natural Health Association, 1974
- Tompkins, Peter & Bird, Christopher: *The Secret Life of Plants*, NY: HarperCollins, 1989
- Twitchell, Paul: *Herbs the Magic Healer*, CA: Eckankar, 1971
- Walker, Norman: *Colon Health: The Key to a Vibrant Life*, TN: Group, 2. vyd., 1997
- Walker, Norman: *Water Can Undermine Your Health*, AZ: Norwalk Press, 1996
- Walker, N. W: *Become Younger*, AZ Norwalk Press, 2. vyd., 1995
- Walker, N. W: *The Vegetarian Guide to Diet and Salad*, rev. vyd., 1995
- Walker, N. W: *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, Longman Trade/Caroline House, 1995
- Walker, N. W: *Pure and Simple: Natural Weight Control*, AZ: Norwalk Press, 1981
- Walker, N. W: *The Natural Way to Vibrant Health*, Longman Trade/Caroline House, 1995
- Weiss, Rudolf Fritz: *Herbal Medicine*, NY: Thieme Medical Pub., 2. vyd. 2001
- Werbach, Melvyn & Murray, Michael: *Botanical Influences on Illness – A Sourcebook of Clinical Research*, CA: Third Line Press, 2. vyd., 2000
- Wigmore Ann: *The Hippocrates Diet and Health Program*, NJ: 1984
- Wigmore Ann: *The Wheatgrass Book*, NJ: Avery Penguin Putnam, 1984
- Wolfe, David: *The Sunfood Diet Success System*, CA: Maul Brother's Publishing, 3. vyd. 2000

Rejstřík

(č. stránek sedí ca. na 98 % oproti tištěnému vydání – pozn. zpracovatele)

A

acidóza 54,69,77, 139-140, 148-149, 159 301
adenosindifosfát (ADP) 28
adenosintrifosfát (ATP) 28, 69, 70
adstringencia, fotochemická 100
AIDS virus, původ jeho 125, 145
akupunktura a akupresura 287
alanin aminotransferáza (ALT) 304
albumin 304
alergie 113
alfa-buňky 54
alkalická fosfatáza (ALP) 304
alkalizace 180. *Viz též* pH-faktor alkaloidy 101
alkoholy 122-123, 131. *Viz též* siličné oleje
aloe vera 231
alopatická medicína 11, 298
americká krušina 231
aminokyseliny 116,162
- esenciální a nonesenciální 116
amygdalin 82
amyláza 34, 79
anabolismus 78, 106
analýza - tkáňových minerálů 310
- vlasu 310
aniontová reakce 104
anionty 106
antibiotika, farmaceutická 143
- versus přírodní antiparazitika 266-269
antigeny 43
- cizí 43
- vlastní 43
antioxidanty fytochemické 100
antispazmolytika 192
aromaterapie 288-291
arzen (As) 90
aspartam 130
aspartát aminotransferáza (AST) 304
astma 191 „autoimunitní“ iluze 44
autoimunitní syndromy 48, 151, 158
avokádové pyré 224

B

B-lymfocyt 46
- reakce 43
bacily 145
bakterie 145, 147
banány 108
barevné energie a tkáně, na něž působí 293
barvy jídel 294
bazalkový olej 288
bazální teplota, test 15,286
bazofily 46, 305
benzen 134
bergamotový olej 288
beryllium (Be) 90
beta-buňky 55
BHA/BHT
(butylhydroxyanisol/butylhydroxytoluen) 130
bilirubin 304
bioflavonoidy 83
biologická transmutace 108
biotin 83
bílé krvinky 32, 304
bílkoviny 22,73, 116. *Viz též* vysokoproteinová strava;
- a kombinování potravin 214
- celkově 303
- kompletní 120-121
- trávení jejich 73, 117. *Viz též* proteáza; proteus - vedlejší produkty trávení a metabolismu 73
- využití jejich 117-119
bobule 209. *Viz též* ovoce boby 221-222
borůvka 232
bór(B) 91
bronchitida 182
brutnákový olej 76
brzlík 40, 52-53
březový olej 288
bukvice lékařská 232
BUN, test (blood urea nitrogen) 303
buněčná kostra 28
buněčná membrána 27
buněčné soli 97

- základní 97-99
- buňky 27-29
- výživa jejich 28
- buřina srdečník 232
- bylinářství 296
- bylinná regenerace - pro jednotlivé tělesné systémy 259-265
- pro všechny systémy 265-266
- bylinné čaje, příprava 230
- bylinné tinktury 230-231, 250-258
- byliny 182,227-229
- běžné a tradiční užití 230-231
- seznam rostlinných drog 231-249
- býložravci 19

C

Candida albicans 144

cayenský pepř (paprika) 232

celulóza 71,79, 131

centrální nervová soustava (CNS) 62

cévní systém 30

cévy 30

CIPRO 283

citronádový půst 203

citronelový olej 289

citrónový olej 289

cín(Sn) 96

Colema Board, dr. Jensena 206

cukrovka 70, 114, 156

- léčba 159-160, 185, 194
- příčiny 156-159

cukry 69-72, 158

- jednoduché 72, 162-163
- rafinované 39, 122
- složené 71-72

cvičení 271

cypřišový olej 289

cytoplazma 27

čaje 122

- bylinné, příprava jejich 230

černý rybíz, olej ze semen 76

červené krvinky (erytrocyty) 32,305-306

červeň Allura AC 133

červi 145-146

česnek 233

čokoláda 122

D

dehydratace 190, 198

delta-buňky 55

dělení buněk, druhy 29

destilovaná voda 134,136, 276

detoxikace 12,40, 110-111, 179-180, 194.
Viz též léčebná krize - a homeostáza 180

- a naturopatie 181-182
- a obstrukce 183-184
- co lze očekávat při ní 188-194. *Viz též* léčebná krize - drobné potíže 189
- horečky 190
- nejružnější záněty 191
- obstrukce plic 191
- otoky a svědění 193
- pálení žáhy 191
- symptomy připomínající nachlazení a chřipku 188
- změny ve střevní peristaltice 188
- ztráta energie neboli vyčerpání 192
- zvracení 190
- jak má tělo detoxikovat 184-185
- mentální a emocionální 183-184
- omezení či vysazení léků při ní 194
- po zbytek života 185
- rychlost její 184-185, 198
- úloha jater při ní 36

diagnostické procedury 12, 15-16

dietanolamin (DEA) 131

diglyceridy 132

diplococcus 145

disacharidy 71

divertikulitida 159

divizna 233

DNA (deoxyribóza) 72

DPT vakcína (záškrť-černý kašel-tetanus) 125

domácí lékárnička 199

draslík (K) 88

dráždidla 122-123

dřeň 62

dub bílý/zimní, kůra 233

duhový ovocný salát 224

dusičnany a dusitany 132

dusík (N) 87

dušená zelenina 226

dvanáctník (duodenum) 34, 36
dymnivka 234
dýchací systém viz respirační systém
dýchání, hluboké 272

E

EDTA 131
Ehret, Arnold 13-14
ego 283
ekologicky pěstované potraviny 85
elektrolyty 104, 139, 148
- nevyváženosti 308
elektromagnetismus viz energie *Emerging viruses* (Leonard Horowitz) 124, 125
emocionální detoxikace 183-184
emocionální tělo 281, 282
emocionální zdraví 164-166
mysl, emoce a buňky 164-165
endochondrální osifikace 66
endokrinní systém 25,51-59
endokrinní žlázy 51,56-59, 151
endometrium 63
endoplazmatické retikulum 27
endotel 30
energetická léčba 298
energetická medicína 287
energetizace 180
energie 27, 67-68, 227, 287-288. *Viz též*
stimulační bylinné směsi 253-254
- úrovně 140
enteritida 189
enzymy 28, 33, 73, 76, 78-80, 156-157
- exogenní 79
- inaktivní 79
- systémové 78
eozinofily 32, 46, 305
epifýza (šišinka) 25, 52
epitelová tkáň 29
erythorbát sodný 133
erytrocyty 32
estragonový olej 289
estrogen 55, 149
eukalyptový olej 289

F

fagocytóza 42

fenoly 102
fenykvový olej 289
Fisher, Barbara Loe 125
flavonoidy 102
flóra, střevní 115
fluorid vápenatý 98
fluorid sodný 133
fluór (F) 92
fosfor (P) 87
fosforečnan draselný 98
fosforečnan hořečnatý 98
fosforečnan sodný 98
fosforečnan vápenatý 98
fosforečnan železitý 98
fruktóza 70, 309
fundus 63
fytochemikálie 100-103

G

galaktóza 72
galbanový olej 289
gamaglobulin 44
gastritida 189
gastrointestinální potíže 188-189
gastrointestinální trakt 168, 173-174, 204-207
- a cukrovka 159
gemoterapie 295
Glissonovo pouzdro 36
glukóza 37,69-72,301
glukóza/fruktóza využití 309
glutaman sodný 132
glycerol 76
glykogen 36
glykoproteiny 44
glykosidy 102
Golgiho aparát 27
grapefruitový olej 289
gotu kola 234
gumy 131

H

Harpagofyt ležatý 234
helonias 235
hematokrit (HCT) 306
hemoglobin 32, 306

hepatitis B, vakcína 125
herpes 144-145
heřmánkový olej 289
histamin 42
HIV virus, původ 125, 145
hladina hormonů 309
hliník (Al) 130
hloh 235
hltan (pharynx) 64
hněv 183
homeopatie 296
horečka 163, 190, 198
hormony 55,57-59,115 – a rakovina 151-152
Horowitz Leonard 124,125
Hotema, Hilton 13, 121
hořčík (Mg) 87
hořec 235
hořčiny 101
hovězí růstový hormon (rBGH) 115
hrdlo (cervix) 63
hroznová šťáva 220
hroznový pěst 203
hrtan (larynx) 64
hrudní kanálek 39
hřebíčkový olej 289
hydratační krémy 164
hydrolytické enzymy 79
hypertenze viz krevní tlak hypertyreóza 52, 114
viz též štítná žláza, funkce hypotalamus 159
hypotyreóza 52, 114, 160, 193

Ch

chaparral, druh dubu 234
chemická toxicita 127-134. Viz též toxicita
chemické léky 11, 16. Viz též léky chemikálie,
toxické 127-128, 133-134
- 20
nejnebezpečnějších látek 128
- běžné 128
- druhy jejich 127-134
- ochrana před nimi 135-136
chiropraxe 291
chlorid draselný 98
chlorid sodný 98
chlór (Cl) 86, 131

cholecystokinin 33, 35, 37
cholesterol 23, 148-149, 307
cholin 83-84
chov zvíře 118-120
chróm (Cr) 91
chuťové přísady, syntetické 133
chymotrypsin 79
chymotrypsinogen 35
chymus (trávenina) 35

I

ileum (kyčelník) 34
imunitní buňky 27
imunitní reakce - na antigeny 43-44
- úloha proteinových markerů 44
- typy 41-43
- zprostředkovaná protilátkami 44-45
imunitní systém 25
- bylinná regenerace 261
- extracelulární 41
- intracelulární 41
imunita, zprostředkovaná buňkou 45, 47
imunoglobulin 44-45
inhalátor 192
inositol 84
interferon 42
interleukin 44
intramembránová osifikace 66
inzulín 27, 28
ionizace 105-106
iridologie 15,297
isthmus (šije) 63
izoprenoidy 103
izopropylalkohol 131

J

jablečná šťáva 220
jalovec 236
jalovcový olej 289
janovec metlatý 236
jasmínový olej 289
jádro buňky 27
jáhly 226
játra 35-36
- výplach jater a žlučníku 275
- základní funkce 36

jedlá soda (hydrogenuhlíčan sodný) 35,79
jednoduché nenasycené mastné kyseliny 74
jejunum (lačník) 34
Jensen, Bernard 14, 206
jetel luční 236
jidelniček 215-218
jitrocel 237
jíl, léčivý 207
jilm plavý 236
jinan dvoulaločný 237
jírovec maďal 237
jóď (J) 89,276
juka 238

K

kadidlový olej 289
kadmium (Cd) 91
kajeputový olej („tea tree oil“) 289
karagen 131
karamel 130
karbonanhydráza 32
kardiovaskulární systém 30-32, 174-175. *Viz též oběhový systém; srdce - bylinná regenerační směs 259*
kartáčování suché kůže 15, 164, 273
katabolické štěpení 54, 78, 106
katalyzátory 104-106
kationtová reakce 104
kationty 106
káva 122
kávový klystýr 122, 207
keratinocyty 50
ketóza 77
kinetická energie 67
kineziologie 291
kininy 42
klky 34
klystýry 122,206-207
- jak je aplikovat 207
kmenové buňky 32
Kneippova terapie 296
kobalt (Co) 92
kofein 130
kokobacil 145
kokosové kuličky 225
kolitida 189

kombinace potravin 212-214
komplement 42
kontaminace kovy, anorganickými 127
kopřiva 238
koriandrový olej 289
kortizol 54
kosti - druhy 65-66
- hutná kost 66
- růst a hojení 66
- součásti 65
- stavba 66
- vláknitá kost 66
kostival 238
kostní buňky 65
kostní dřev 66
kostra 26, 65-66
bylinná regenerace její 265
kovy, toxické 127, 129. *Viz též minerály, stopové kovy 239*
kozlík 239
kreatinin 303
krev 31-32, 174
- bylinné směsi na ni 251
krevní destičky 31,307
krevní oběh 169,273
bylinné směsi na něj 251
krevní sérum, složení 31
krevní skupiny 300
krevní testy 300-301
- interpretace jejich 301, 303-308
- nedostatky jejich 308
- příklad 302
krevní tlak 15, 16,53, 149, 194, 197
- bylinná směs na něj 252
krycí systém 25,49, 170
bylinná regenerace 262
křemík (Si) 96
kukuřice 239
kumariny 101
kurkuma 239
kůže 163, 170 175. *Viz též krycí systém - kartáčování suché kůže 273*
- nemoci 163-164,170, 175 - vylučování a detoxikace 163-164
kvasinky 144, 147
květové esence 295

kyselina arachidonová 73
kyselina benzoová a benzyly 130
kyselina chlorovodíková 73
kyselina křemičitá 99
kyselina linolenová 75
kyselina linolová 75
kyselina listová 82
kyselina mléčná 131
kyselina močová 117
kyselina orotická 82
kyselina pangamová 52
kyselina uhličitá 69
kyseliny 104-105. *Viz též* pH
kyslík (O) 87

L

laetril 82
laktáza 33, 113
laktóza 71, 113
lalůčky 64
Langerhansovy ostrůvky 54
lapačo 240
láska 183
lázeň, parní 273
léčení 28
léčebná krize 16, 182, 188, 194-195
- čemu se vyhnout při čištění 198
- konečné výsledky čištění 197
- příklady čištění 198
- symptomy čištění
- mírné 195
- středně silné 195
- silné 196
- šetrné čištění 198
ledvinová bylinná směs 254-255
ledviny 49, 169, 176
leknín bílý 240
lékořice 240
léky 90. *Viz též* chemické léky;
medikamenty
- jejich omezení nebo vysazení při detoxikaci 194
leukocytóza 305
leukocyty 32, 304
leukopenie 304
leukotrieny 42

levandulový olej 289
líčidlo americké 240
Lieberkuhnovy krypty 34
limonáda 122
lipáza 34
lipidy *viz* tuky lithium (Li) 94
lobelka 241
lopuch 241
lotosový olej 289
lykopus 241
lymfa, proudění 38-39
lymfatická regenerační směs 260-261
lymfatické uzliny 39-40
lymfatické cévy 39
lymfatický systém 15, 25, 38-41, 145, 168-169, 175-176. *Viz též* tvorba hlenu a obstrukce
lymfocyty 32, 43, 46, 305
- vznik a vývoj 43
lymfom 185, 203
lyzozom 27-28
lyzozym 42

M

mahonie cesmínolistá, kořen 242
majoránkový olej 289
makrofágy 28, 32, 47. *Viz též* monocyty
- aktivita 45
makrokosmos 28
malina 241
maltáza 33
maltodextrin 131
maltóza 71
mandlové mléko 224
mangan (Mn) 94
masáže 297
maso 117-118, 123, 215. *Viz též* zvířecí produkty
- energie z něj 118
masožravci 18
mastek 133
mastné kyseliny 74, 76
- esenciální 75 mastocyty *viz* žírné buňky
máta peprná, silice / olej 290
MCH (střední objem hemoglobinu v buňce) 306

MCHC (střední koncentrace korpuskulárního hemoglobinu v buňce) 306
MCV (střední objem červených krvinek) 306
MEA (momoetanolamin) 131
meditace 271
medvědice lékařská 242
měď (Cu) 92
meióza 29
meloun 213, 214
menstruace 63, 149
mentální detoxikace 183-184
mentální tělo 281, 282
micrococcus 145
mikrokosmos 28
mikrořasinky 28
Miller, Neil Z. 125
mimotělesná zkušenost 14, 200, 282
minerální olej 131
minerály 84-85,301
- a strava 89 -hlavní 85-89
- stopové 84, 90-97 viz též kovy, toxické
mitochondrie 28
mitóza 29
mléko, kravské 113
- pasterizované 113
moč 49
močovod 49
močová trubice 49
močový měchýř 49, 169, 176
- bylinné směsi na něj 254-255
močový systém 25, 49, 169
- bylinná regenerace jeho 265
molybden (Mo) 95 monocyty 305. Viz též makrofágy
monoglyceridy 132
mozek, bylinné směsi 251-252
mozková tkáň, regenerace 107-108
MPV (střední objem krevních destiček/trombocytů) 307
mražené potraviny 108
muškátový olej 290
mykotoxin 128
myrhový olej 290

N

nadledviny 53-54, 114, 158, 167,171-172, 192
- oslabení 15, 53, 118, 119, 149, 151, 167, 171-172, 193
- u mužů 53, 150
- u žen 53, 149-150
nádorové markery 39
naprapatie 297
nasyčené tuky 74
naturopatická medicína 298
naturopatie 297-298
nemoc 32, 142, 181
- příčina 137-141, 159-160
- ve zdravé tkáni neexistuje 29
nenasyčené tuky 74
nervový systém 26, 62-63
- nervová bylinná směs 251-252
- nervová regenerační bylinná směs 263-264
nervová tkáň, regenerace 30, 107, 155-156. Viz též poranění míchy neurologické choroby a poranění 109-110,155-156
neurony 155
neurotoxiny 134
nikl (Ni) 95
NK-buňky („přirozené zabíječe“) 47-48
nukleolus 27
Nutrasweet viz aspartam nutriční doplňky 90, 141

O

obal jádra 27
oběhový systém 24, 169, 174-175. Viz též kardiovaskulární systém
obezita, příčina 160-163
obilí 161,221
očkování, fakta 152
očkování, škodlivé následky 124-126,145,152
očkování proti obrně 124, 152
odstranění parazitů 15, 228, 256, 266
odšťavňovač 202, 220
odšťavňování/vymačkávání šťávy 203, 219-220
oleje 76. Viz též tuky
průmyslové
- ze semen černého rybízu 76

- z brutnáku lékařského 76
- z lněných semen 76
- z pupalky dvouleté 76 olovo (Pb) 93
- omega-3 mastné kyseliny 75
- omega-6 mastné kyseliny 76
- operace 11
- oregánový olej 290
- organela 28
- ořechy 108, 209
- ořešák černý, slupka 243
- osifikace 66
- osmažená zelenina 226
- osmóza 28
- osteoblast 66
- osteocyty 65
- osteoklast 66
- ostropestřec mariánský 243
- otok 193
- ovoce 108, 184
 - a kombinování potravin 213-214
 - které máme jíst 209
 - kyselino
 - a zásadotvorné 211-212
 - mytí jeho 135
- ovocná dieta 155-156,184, 196
- ovocné šťávy 217-220
- ovocný salát 224
- oxid uhličitý 69, 303
- oxidace 105-106
- ozařování 11, 134, 288

P

- PABA (paraaminobenzoová kyselina) 84
- pacienti s rakovinou 107,110
 - podpora v rodině 153
- pačuliový olej 290
- pálení žáhy 191
- pankreas viz slinivka pankreatické enzymy 71,73
- pankreatické šťávy 34
- pankreozy m viz cholecystokinin paralýza viz poranění míchy parasymptikus 62
- paraziti 114, 141, 143-144.
Viz též jednotlivé druhy mikroorganismů
- nejběžnější paraziti 147
- parní lázeň 273

- PEG (polyetylen glykol) 132
- pelargoniový olej 290
- pelyněk pravý 243
- pepsin 79
- pepsinogen 79
- peptidáza 33, 79
- peptid 33
- pepton 33
- pesticidy 129, 130, 198. Viz též biologické potraviny petrochemikálie 129
- petržel 243
- pH 105, 106, 181,288. Viz též acidóza; rovnováha zásad a kyselin
 - a hormony 54-55
 - a konzumace proteinů 117, 119
 - a poškození a regenerace nervů 156
 - a rakovina 153
 - a trávení 22
 - a vaření 113
 - a zužitkování 23
 - zjišťování pH 148
- pH-faktory 139
 - potravin 103-104, 109-110, 139-140, 148, 184-187,210-212
- pískavice řecké seno 244
- plazma 31
- plazmatická membrána 27
- plasty 134
- plíce 64, 170, 177. Viz též respirační systém
 - anatomie 64
- obstrukce 191-192. Viz též tvorba hlenu a obstrukce
 - plicní bylinná směs 255
- plicní sklípky 64
- plísň 143, 147
- plodožravci 19
- ploštičník hroznovitý 244
- podvyživené osoby 162
- pojivová tkáň 29, 60
- pokožka (epidermis) 50
- polární terapie 297
- polévka květáková 226
- polévka mrkvová/dýňová 226
- polévky 225-226
- polysacharidy 71
- pomeranče 14

pomerančový olej 290
poranění míchy, regenerace její 12, 109, 141, 155, 197. *Viz též* nervová tkáň potenciální energie 67
potraviny
- a vědomí 107-109
- barvy jejich 294
- elektromagnetická energie jejich 108, 155
- energie jejich 107-109
- jak hodně a jak často máme jíst 216
- jaké máme jíst 209 -různé 108, 156
- zásadotvorné a kyselino
tvorné 210-212. *Viz též* pH-faktor potravin
- zdravé a živé 109-111
povlak hlenu 22, 205
proenzym 79
progesteron 55, 149
propylenglykol 132
propylgalát 132
proskurník lékařský 244
prostaglandin 42
prostata 63
proteáza 79. *Viz též* proteus
proteidy a non-proteidy 116
proteus 145
prvoci 147
protilátky 44-45
průdušinky 26, 64
průdušky 26, 64
průdušnice 65
průjem 189, 205
přejídání 198
přeslička 245
přibírání na váze *viz též* obezita
- emoční složky 161
přírodní (tradiční) medicína 11, 12
přírodní terapie 287-299
přísady do jídel *viz též* jednotlivé přísady
příštímá tělíska 52, 114, 159, 167, 171
PSA (prostatický specifický
antigen) 300
ptyalin 79
půst 200-202
- druhy
- ovocný 200-201
- šťávový 201

- vodový 184,201
- založený na konzumaci syrové stravy 200
- jak jej ukončit 202
- kdy jej ukončit 201-202
- přípravy na něj 201

R

rakovina 114, 151-152, 185
- detoxikace pro prevenci a léčbu 152-153, 196,201, 203
- příčiny 126, 151-152 -slinivky 196,201
- markery tumorů 300 RDW (distribuční křivka erytrocytů) 306
reakce zprostředkovaná protilátkami 44-45
recepty 223-226
reflexologie 274, 297
regenerace 179
- součásti její 180
reiši, houba 235
reprodukční systém 26, 63, 149-150
- bylinné směsi 252-253
- bylinná regenerace jeho 264
respirační systém 26, 64-65, 170, 177 *viz též* plicní regenerační směsi 264
ribozom 27
ricinový olej, obklady 276-277
rovnováha zásad a kyselin 32
rozmarýnový olej 290
rozpouštědla 127
roztroušená skleróza 155
ribóza(RNA) 72
rtuť (Hg) 95
růstový hormon, hovězí 115
růžové dřevo, olej 290
růžový olej 290
rýže, neloupaná 226
řasinky (cilia) 28 řeč těla 166-170

S

sacharáza/invertáza 33
sacharin 133
sacharóza 72
salát 223
santalový olej 290
saponiny 102
saturejkový olej 290

sauna 273
sekreční vezikuly 27
sekretin 33, 35
selen (Se) 96
semena 108,209
sendvič, vegetariánský 224
senna 245
serenoa plazivá 245
Schroeder, Henry 89
siličné oleje 101-102
simian virus 40 (Sim-40/SV 40) 152
síra(S) 89
síran draselný 99
síran sodný 99
síran vápenatý 99
skořicový olej 290
sladidla, umělá 70
SLES (lauretsulfát sodný) 133
SLS (laurylsulfát sodný) 133
slezina 40
slinivka 34-35, 54-55, 167-168, 173
- úloha její 156-158
slinné žlázy 33
sluneční světlo 273-274
smetanka lékařská 246
smrkový olej 291
smrt 284
sodík (Na) 88
sojové boby
- vařené a upravované 222
- vlastnosti jejich 222
sojový mýtus 222-223
sojový protein a olej, výrobní procesy 222-223
soli 102
spirila 145
spiritualita a zdraví 280-284 viz též energie
spirituální perspektiva 144
spirochety 145
srdce 30, 169, 174-175. Viz též
kardiovaskulární systém
- bylinná směs na srdce 254
- otevřené vs. zavřené 165
srdeční komory 30
srdeční síně 30
srdeční svaly 60

stafylokok 145
steroidy 148
stimulancia 122-123
střeva 204
- čištění 15
- způsoby čištění 205-207
- střevní bylinné regenerační směsi 205,257-258
střevní (trávicí) enzymy 34, 73,76
střevní peristaltika, zdravá 204-205
střevní systém 25, 49
- bylinná regenerace jeho 262
střevo tenké 34
studené zábaly 277-279
stvoření, anatomie (graf) 281
svalová tkáň 29
svalový systém 26, 60
- bylinná regenerace jeho 263
svaly 60
- druhy 60-61
svědění 193
svízel 246
sympatikus 62
syndrom chronické únavy 193
syndrom války v Zálivu 124, 145
syrová strava 15,109,155
syrová zálivka 224
syrové potraviny 67

Š

šalvějový olej 290
šii-take 246
šišák americký 246
škroby 71, 161
- a kombinování potravin 214
- modifikované potravinářské 132
škumpa jedovatá 193
šlachy 60
šťávy 217-220
šťovík kadeřavý 247
štítná žláza 52, 114, 159
- funkce 15, 52, 114, 160, 167, 171, 193, 221
- bylinná směs 258

T

T-lymfocyty 46
taniny (kyselina tříslivá) 102-103, 133
tělesné systémy, struktura a funkce 24-26
tepelně upravované potraviny 67, 110. *Viz též* syrové potraviny tepny 30
terapie barvami 273-274, 292-295
terpeny 103
testy na lipidy 307
testosteron 56
testy na imunitu 304
termoterapie *viz* horečky tělesná paliva 158
tělesné tekutiny 31
titrace (odměrná analýza) 210
tkáňové soli *viz* buněčné soli tlusté střevo 49. *Viz též* střevní systém tonika, bylinná 266
toluen 133
toxicita 138-139, 159. *Viz též* chemická toxicita
toxiny, fyzické 128-129. *Viz též* chemikálie, toxické trávení 22
trávicí enzymy 78, 157
- doplňování jejich 79-80
trietanolamin (TEA) 131
trávicí systém 24, 33-37
- jeho oslabení 79-80
- jeho regenerace bylinami 259-260
TRH (hormon uvolňující tyrotropin) 308
triglyceridy 307
triolein 74
trypsin 79
trypsinogen 35
TSH (hormon stimulující štítnou žlázu) 308
trombocyty 307
třapatka úzkolistá 247
třezalka 247
tuková tkáň 76
tuky (lipidy) 22, 23, 74, 148, 149
- druhy 74
- metabolismus 75-76
- složení 74
- vedlejší produkty trávení a metabolismu 77
- zdroje 75-76
tvorba imunitních buněk 47-48

tvorba hlenu a obstrukce 39-40, 42, 113, 114, 117, 122, 145, 151, 187, 191-192. *Viz též* plíce

- zvýšení zužitkování 114

tymiánový olej 291

U

uhlík (C) 86

únava, vyčerpání 192-193

ústa 33

V

vaječníky 55-56

vakcína proti chřipce 124

vanad (V) 97

vápník (Ca) 85, 114, 303

- ionizovaný 303

- využití 107, 114

varlata (gonády) 56

vědomí *viz* energie; spiritualita

vejcovod 63

vibrační terapie 298

vibrio 145

vinyly 134

virus ebola 145

viry 144-145, 193, 267

- jako katalyzátory imunitní reakce 144

vitaminy 81-83

vláknina 219

vlásečnice 30

voda

- nečistoty v ní 129

- vyčištěná 134, 136, 276

vodilka 247

vodík (H) 86

vodíkový iont 105

vodoléčba 296

vojtěška 248

vratičový olej 291

vstřebávání 22

všežravci 18

vůně umělé 133

vykašlávání 192

vyučovací systémy 24-25, 38-41. *Viz též* jednotlivé systémy vylučování 23

vysokoproteinová strava 117

- nebezpečí z ní plynoucí 70, 119-120, 162
- vyšetření jazyka 202
- výhonky a klíčení 221
- výplach žlučníku a jater 275
- výživa, zužitkování 23

W

Walker, Norman W. 202

Y

yzopový olej 291

Z

- zácpa 189, 205 zánět 148, 153, 191 -lokální 42
- systémový 42
- zásady 104-105
- zázvor 248
- zázvorový olej 291
- zdravé návyky 271-274
- Zdravotní dotazník 170-178
- zelenina 107-108, 155
- a kombinace potravin 214
- jakou jíst 209
- mytí její 135
- zásadorvorná a kyselino tvorná 211-212
- zeleninová polévka 225-226
- zeleninové šťávy 217-220
- kombinace 220
- zimozelen okoličnatý 249
- zinek (Zn) 97
- zmražené banány 225
- zmrzlina, banánová 225
- znečištění 90
- znetvoření, tělesné 141
- zpracování potravin, průmyslové 85
- zvracení 190

Ž

- žaludeční bylinná směs 257-258
- žaludeční šťávy 76
- žaludek 33-34



- streptobacily 145
- stres 89
- železo (Fe) 93
- ženšen sibiřský 263
- žilky 130
- živočišné produkty 117-119, 153, 187,215. Viz též vysokoproteinová strava; maso; proteiny
- žírné buňky 32, 44, 47
- žlázy 57-59. Viz též jednotlivé žlázy
- a emoce 165-166
- bylinné regenerační směsi 260
- endokrinní a exokrinní 51
- oslabení jejich 15
- „řeč" jejich 167-170 žluč 37
- žlučník 36-37, 168, 174 žlučové soli 76